**Pozitívne účinky citrónu**

Citrón má rôzne využitie. Má osviežujúci, antiseptický, tonizujúci účinok, sťahuje póry a blahodarne vplýva na hojenie rán. Našťastie ho dostaneme kúpiť po celý rok. Tu je niekoľko tipov, ako ho využiť do poslednej kvapky.

**Starostlivosť o telo:**

**Pokožka**

* Zjemňuje pokožku. Máte drsné lakte, kolená či päty? Rozkrojte citrón a niekoľko minút ním šúchajte zhrubnuté časti.
* Keď aplikujete kúsok citróna na miesto poštípané hmyzom, v priebehu pár minút utíšite bolesť aj svrbenie.
* Ak máte mastnú pleť a chcete sa rýchlejšie zbaviť vyrážok, vytlačte citrón na kúsok vaty a potom ním potrite postihnuté miesta. Citrón sťahuje a zmenšuje póry na pokožke.

**Zuby**

Recept starej mamy: ak chcete mať belšie zuby, čistite si ich dvakrát za týždeň nerozriedenou zmesou šťavy z citróna, limetky a grepu. Tento prípravok znižuje množstvo zubného kameňa. Netreba však cmúľať krúžok citrónu, pretože kyselina citrónová by mohla ľahko poškodiť zubnú sklovinu.

**Vlasy**

Ak chcete mať lesklejšie vlasy, po umytí ich oplachujte vodou s troškou šťavy z citróna.

**Nohy**

Boľavým nohám úľavu od bolesti prinesie masáž klenby nohy citrónovou šťavou.

**Migréna**

Keď znova budete mať migrénu, skúste obklady s citrónovou šťavou alebo si rezy citróna položte na spánky.