**Les bienfaits du citron**

Rafraîchissant, antiseptique, astringent, tonifiant, cicatrisant, le citron peut servir à plusieurs usages. Heureusement, on en trouve sur le marché toute l'année. Voici quelques trucs pour en profiter jusqu'à la dernière goutte.

**Pour les soins du corps:**

**La peau**

* Il possède une action adoucissante sur la peau. Vous avez les coudes, les genoux ou les talons rugueux? Coupez un citron en deux, frottez doucement le citron sur les parties rugueuses pendant quelques minutes.
* Un morceau de citron appliqué sur des piqûres d'insectes calmera la douleur et la démangeaison en quelques minutes.
* Pour la peau grasse, ou pour se débarrasser plus rapidement des comédons, pressez un citron sur une boule d'ouate que vous passez ensuite sur les endroits affectés. Astringent, le citron a également la propriété de resserrer les pores de la peau.

**Les dents**

Une recette de grand-mère: pour des dents plus blanches, brossez-les deux fois par semaine avec un mélange de jus de citron, de citron vert (lime) et de pamplemousse non dilué. Cette solution permet aussi de réduire le tartre. Il faut cependant éviter de sucer une rondelle de citron à cause de sa concentration en acide citrique dommageable pour l'émail des dents.

**Les cheveux**

Pour donner de l'éclat aux cheveux, rincez-les avec un peu de jus de citron après le shampooing.

**Les pieds**

Pieds endoloris ? Pour soulager la douleur, frottez la voûte plantaire avec du jus de citron.

**La migraine**

La prochaine fois que vous aurez la migraine, essayez des compresses de jus de citron ou appliquez quelques tranches de citron sur vos tempes.