

# Zitrusöle vs. Winterblues

Wenig Sonnenlicht → Müdigkeit → das Immunsystem geht in den Keller

In den Schalen von Bio-Zitrusfrüchten ist viel mehr **Vitamin C** und andere Vitamine als im Fruchtfleisch, **60 verschiedene Bio-Flavonoide** und bis zu **170 verschiedene Pflanzenstoffe**.

Am konzentriertesten findet man diese  
- Vitamine  
- Bio-Flavonoide +  
- Pflanzenstoffe

in  
**ätherischen Ölen!**



[www.aromainstitut.at](http://www.aromainstitut.at)

Ein einziger Tropfen von z.B. Orangenöl enthält die **konzentrierte Kraft** von den Schalen von **4 ganzen Orangen**.

Man **inhaliert** das ätherische Öl oder streicht es auf die **Handgelenke** oder **Fußsohlen**.

Im Diffuser bringt es nicht nur **Frische in die Räume**, sondern bringt ein **sonniges Gefühl** und **Heiterkeit** und somit **Gesundheit**.

Schon beim Einatmen gelangt viel **Vitamin C** und viele **Vitalstoffe** in den Körper.

**Morgens**, mittags, **abends** auftragen und inhalieren bringt **gute Laune** – man ist **besser drauf** und **hält unser Immunsystem in Schuss**.