

Citrónová tráva

Citrónová tráva má bylinnú arómu, ktorá dokáže zosťriť pozornosť a je ideálna na masážnu terapiu. Citrónová tráva sa už roky používa v ázijskej kuchyni do polievok, čajov a kari, ale podáva sa aj s rybami, hydinou, hovädzím mäsom a morskými plodmi.

Hlavné výhody:

- Údená, bylinná príchuť do potravín
- Čistenie a tonizovanie
- Zostruje pozornosť a podporuje pozitívny prístup

Použitie:

- Vyroberte si vlastné sviečky s olejom z citrónovej trávy a používajte ich vonku počas piknikov a podujatí v prírode.
- Používajte na ochutenie predjedál a mäsových jedál.
- Zriedte olej a pred pobytom v prírode si ho votrite do kože, resp. nastriekajte na kožu.
- Skombinujte s olejom melaleuca a aplikujte na nechty na nohách, aby boli čisté a zdravé.
- Zriedte s frakcionovaným kokosovým olejom a aplikujte po cvičení na osvieženie.
- Spojte s frakcionovaným kokosovým olejom a aplikujte na svaly a kĺby v rámci upokojujúcej masáže.

