

Citroen - Citrus Limon:

Gebruikt delen:

Vruchtschillen

Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgiemiddel

Massage

Inname

Verstuiven of verdampen

Beschrijving:

Een licht groengele vloeistof die tijdens het verouderingsproces bruin wordt en een lichte, frisse citrusgeur heeft. Mengt goed met lavendel, neroli, ylang-ylang, roos, sandelhout, wierook, kamille, benzoe, venkel, geranium, eucalyptus, jeneverbes, eikenmos, lavandin, elemi, cisteroos en andere citrus oliën

De Citroenboom is oorspronkelijk afkomstig uit Azië, blijft het gehele jaar groen en wordt ong. 6 mtr. hoog. Hij wordt vooral verbouwd in de landen rond de Middellandse Zee en in de Verenigde Staten. De etherische olie wordt gewonnen door uitpersing van het buitenste gedeelte van de verse schil. Groene vruchten geven een hoger rendement dan rijpe vruchten. Traditioneel werd citroen gebruikt bij epidemieën (Malaria, Typhus), maar ook bij pijnlijke gewrichten en bij dysenterie. Stimulerend, verfrissend en desinfecterend. In verdamer voor een frisse, schone atmosfeer. Citroen is een belangrijke essentiële olie omdat hij zoveel positieve eigenschappen heeft.



Toepassingen:

Citroen essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; infecties, insectensteken, slechte eetlust, gewrichtspijn, spierpijn, reuma, jicht, eksterogen, platte wratten, sproeten, pijnlijke spijsvertering, verkoudheid, koorts, griep, keelpijn, darminfecties, afbrekende nagels, winterhanden en -voeten, bloedarmoede, mondzweertjes, ontstoken tandvlees, vermoeidheid, vergiftigingen, herpes, congestie, zwangerschaps misselijkheid en gebrek aan weerstand.

Citroenmassage (30 druppels op 100 ml. dragerolie) geeft kracht en verhindert spierpijn na lichamelijke inspanning.

Bij ruwe handen of voeten en afbrekende nagels; meng 3 druppels Citroen in één eetlepel lauwwarme Amandel olie. Smeer hiermee 's avonds handen,voeten of nagelriemen in. Bij onzuivere huid, (jeugd)puistjes, jeuk en wondjes, doe 3-6 druppels Citroen in een glas gekookt water en spoel hiermee 2 keer per dag de huid af. Bij acne, rosacea; 2 druppels Citroen, 4 druppels Helicryse, 2 druppels Lavendel, 2 druppels Petitgrain en 1 druppel Rozemarijn in 2 eetlepels St. Janskruid olie mengen, met dit mengsel dagelijks licht masseren. Bij insectenbeten, doe 2 druppels Citroen op een watje en dep hiermee de beet/steek. Bij griep, neemt men het beste een sauna bad. Verdampen; 5 druppels Citroen en 5 druppels in de aromalamp geeft een frisse, stimulerende werking die het concentratievermogen verhogen en moeheid voorkomen.

Als sauna opgiemiddel schep de pollepel vol met water, doe hier naar behoefte enkele druppels olie en giet het langzaam over de saunastenen.

Contra-indicatie:

kan soms huiduitslag veroorzaken

niet in bad gebruiken

fotosensibiliserend (kan overgevoeligheid veroorzaken bij licht)

Psychisch:

Citroenolie laat je ontwaken en geeft je snelle reflexen om de problemen van de dag aan te kunnen. Deze olie heeft een verfrissende en zuiverende werking. Citroenessence versterkt en kalmeert bij overspanning en geestelijke uitputting.