

Zitrone - Zitronenöl (Citrus limonum)

Der Duft der Zitrone steht für Sauberkeit, Hygiene und für besondere Frische. Es ist kein Zufall, dass so viele Putzmittel nach Zitrone duften.

Das Zitronenöl

Die Zitrone kommt aus dem alten China, wo sie schon im zehnten Jahrhundert v. Chr. kultiviert wurde. Sie gelangte von dort nach Persien und wurde von Alexander dem Großen nach Griechenland gebracht. Die Zitrone verbreitete sich in den arabischen Ländern, und mit den Kreuzrittern kam sie zu uns nach Europa.

Die Zitrone wurde in Europa besonders populär, als klar wurde, dass die enthaltenen Vitamine gegen Skorbut helfen konnten, eine der schrecklichsten Krankheiten im Mittelalter, besonders bei Seefahrern. Allerdings kann die Zitrone noch mehr, und auch das fanden die Menschen damals schnell heraus: Sie hilft außerdem gegen Fieber, das durch Infektionen ausgelöst wurde, bei Verdauungsproblemen, Hautproblemen, Arthritis und zur Hautpflege. Für die damaligen Menschen war die Zitrone ein wahrer Schatz!

Das ätherische Öl der Zitrone ist besonders vielseitig, so kann man es für verschiedenste Heilzwecke verwenden. Es lässt sich auch sehr gut mit anderen ätherischen Ölen vermischen.

Die Zitrone ist ein sogenanntes Rautengewächs, das man heute rund um das ganze Mittelmeer finden kann, das aber natürlich auch noch in Asien und Amerika wächst. Das ätherische Öl ist typisch gelb und wird durch eine sogenannte Kaltpressung aus der Schale gewonnen. Sofort bildet sich der wunderbar frische und typische Geruch der Zitrone.

Die Zitrone schärft unseren Verstand und verstärkt das Gedächtnis, es aktiviert unseren Geist. Das ätherische Öl hilft uns in emotional schwierigen Zeiten und bei unklaren Situationen, es hellt unsere Stimmung auf und schafft uns einen klaren Blick auf die Situation.

Das Zitronenöl ist aber auch sehr fruchtig, man kann es auch lieblich nennen, es hat manchmal für mich etwas Feines an sich. Ich verweise es gerne in der Duftlampe oder in einem Duftstein, wenn ich arbeite. So wird auch empfohlen, Zitrusdüfte in Büros zu verwenden, weil dadurch die geistige Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Laut einer Studie aus Amerika haben Sekretärinnen, die in einem Büro saßen, in dem es nach Zitrone duftete, halb so viele Rechtschreibfehler gemacht wie andere. Man kann den Effekt zusätzlich noch steigern, wenn man etwas Ysop dazu gibt.

Zitronenöl hat eine stark desinfizierende Wirkung, es senkt Fieber und hemmt Entzündungen, zudem senkt es den Blutdruck und fördert die Verdauung.

Wenn mal wieder Schnupfenzeit ist, so kann das Zitronenöl helfen, dass sich die Erkrankung nicht **allzu** rasch in der Familie ausbreitet. Das Öl ist **antibakteriell** und unterdrückt Infektionen. Man kann es zum Beispiel auch bei Herpes verwenden, wenn sich an den Lippen kleine Bläschen bilden. Dann gibt man etwas Zitronenöl in etwas Honig, vermischt alles gut miteinander und trägt es auf die Bläschen auf.

Zitronenöl verdünnt das Blut, es stärkt gleichzeitig die Venen. Man kann es deswegen wunderbar als Einreibung und Massageöl, natürlich verdünnt mit einem anderen Öl, bei schwachen Venen oder Krampfadern verwenden. Es eignen sich dazu Mischungen von Zitronenöl, Orangenöl, Zypressenöl und Mastixöl. Geben Sie zu gleichen Teilen einige Tropfen der Öle in Jojobaöl und massieren Sie die betroffenen Körperstellen damit ein.

Das Zitronenöl hat auch eine besonders unterstützende Wirkung auf die Leber, es hilft sie zu regenerieren, wenn sie vorher durch eine Krankheit geschädigt wurde. Zudem wird der Gallefluss gefördert. Es eignen sich dazu Kompressen mit Zitronenöl, die man in der Lebergegend auflegt. Verwenden Sie dazu zu gleichen Teilen Immortellenöl und Zitronenöl, fünf Tropfen jeweils sollten genügen, die Sie in etwas Honig lösen und dann in warmes Wasser geben. Tränken Sie dann die Kompressen darin und legen Sie sie auf den Körper auf.

Das Zitronenöl regt, wie gesagt, die Psyche an, man kann es auch gegen Depressionen, bei Stress, bei einer mangelnden Konzentrationsfähigkeit, während Prüfungssituation oder während der Genesung einsetzen. Es beruhigt zudem unsere Nerven, verstärkt wird die Wirkung, wenn man etwas Lavendelöl oder in Ylang Ylang dazu gibt.

Die Verwendung von Zitronenöl

Die Frucht und ihre Inhaltsstoffe sind in unserer Welt für die Heilung vieler Erkrankungen verantwortlich, was besonders an ihrer antiseptischen Eigenschaft liegt. Die Zitrone hilft zum Beispiel bei Erkältungen und Schnupfen, grippalen Infekten oder auch Bronchitis und Asthma. Da die Zitrone hervorragende antibakterielle und antiseptische Eigenschaften besitzt, kann sie als Zugabe zum Putzmittel auch wunderbar an Orten verwendet werden, wo es auf Sauberkeit und Hygiene ankommt, so zum Beispiel in Kinderzimmern, Krankenhäusern oder Restaurants. Und natürlich reinigt die Zitrone dann nicht nur, auch der dabei entstehende Duft ist für uns ein Signal, dass hier etwas für die Hygiene getan wurde.

Zitronenöl ist sehr stark reinigend, antibakteriell, antitumoral, antiseptisch. Es entschlackt, wirkt entspannend, es hilft bei Arteriosklerose, steigert die Konzentrationsfähigkeit, es hilft bei Kreislaufproblemen, wirkt antidepressiv, ist stimmungsaufhellend, steigert die Merkfähigkeit, hilft gegen Warzen, stärkt unser Immunsystem, es hilft bei Infekten aller Art, es hilft auch bei Verdauungsproblemen.

Hoher Blutdruck - Zitrone hilft



Wenn Sie unter hohen Blutdruck leiden, kann es helfen, wenn Sie regelmäßig Ihre Fußsohlen mit Zitronenöl, verdünnt in etwas Honig oder Jojobaöl, einreiben.

Zitronenöl kann auch gegen Fettleibigkeit helfen, gegen Cellulitis oder gegen unreine Haut: Massieren Sie dazu regelmäßig die Haut an den betroffenen Stellen mit verdünntem Zitronenöl ein.

Das Zitronenöl ist ein natürlicher wegen seiner zusammenziehenden (adstringierenden) Wirkung besonders im Fokus der medizinischen und kosmetischen Anwendungen. So können Sie zum Beispiel einen Tropfen dieses Öles, verdünnt mit einem Tropfen Jojobaöl, auf Ihr Gesicht geben und leicht einmassieren, zwei Mal täglich. Dies fördert die Reinigung der Haut, es strafft die Haut, verkleinert die Poren, es soll Falten verschwinden lassen.

Für die Konzentration und das Gedächtnis

Zitronendüfte fördern die Konzentration, das wurde schon erwähnt, sie steigern aber auch unser Gedächtnis. In langen Lernphasen, zum Beispiel im Studium, kann man sich das zunutzen machen. Stellen Sie eine Duftlampe mit Zitrusölen auf, oder stellen Sie sich einen Duftstein an Ihren Schreibtisch. Das Einatmen des Duftes dieses Öles kann aber auch Angstzustände und Depressionen vertreiben. Es verleiht zudem mehr Tatendrang und Lebendigkeit im Leben.

Zitronenöl hilft auch gegen Blähungen und zu viel Luft im Bauch. Wenn diese durch Verdauungsstörungen ausgelöst wurden, kann es helfen, wenn Sie regelmäßig Ihren Bauch mit verdünntem Zitronenöl einmassieren, schön sanft und im Uhrzeigersinn.

Vorsicht

Das Zitronenöl kann die Haut lichtempfindlich machen, man sollte deswegen nach einer Massage oder Einreibung mit Zitronenöl nicht direkt in die Sonne oder in ein Solarium gehen.

Das Zitronenöl ist nicht lange haltbar, man sollte es deswegen kühl lagern und möglichst zügig verbrauchen.

Steckbrief von Zitrone

Herstellung

Kaltpressung der Schalen. 3000 Zitronen benötigt man für 1 l Öl.

Duftrichtung

Frisch
Fruchtig
Spritzig

Wirkung von Zitrone auf die Seele

Verleiht Leichtigkeit und Frische

Element und Sternzeichen

Die Zitrone wird dem luftigen Element und dem Sternzeichen Wassermann zugeschrieben.

Anwendungsarten

Als Balsam
Für Bäder
Für Cremes
Als Duftlampe
Zur Inhalation
Für Kompressen
In Massageöl
Als Parfüm
In der Sauna

Die therapeutischen Eigenschaften von Zitronenöl sind:

Blutstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend, harntreibend, herzstärkend, krampflösend, konzentrationsfördernd, psychisch anregend, stimmungsaufhellend, antianämisch, antimikrobiell, antirheumatisch, antisklerotisch, antiseptisch, antibakteriell, verdauungsfördernd, reinigend, schweißtreibend, harntreibend, fiebersenkend, blutstillend, blutdrucksenkend, insektizid.

Inhaltsstoffe

Aldehyde, Camphen, Citral, Citronellol, Limonen, Linalylacetat, Phellandren, Pinen, Terpineol

Zitronenöl passt zu

Eukalyptusöl, Fenchelöl, Lavendelöl, Meerkiefer, Minze, Myrte, Neroli, Sandelholz, Thymianöl, Wacholderöl, Ysop, Zedernöl, Zirbelkiefer, Zypressen

Anwendungsbereiche von Zitrone

Anwendung bei

Innere Anwendung von Zitrone

- >Allgemeine Darmkrankheiten
- Allgemeine Hautprobleme
- Alterserscheinungen
- Anämie
- Angina
- Asthma
- Bindehautentzündung
- Bluterguss
- Bluthochdruck
- Blutreinigend
- Darmentgiftung
- Darmentzündung
- Darmkatarrh
- Depressive Verstimmungen
- Dickdarmentzündung
- Dünndarmentzündung
- Entwässerung
- Erbrechen
- Erkältung
- Fettige Haare und Schuppen
- Fettige Haut
- Fettige unreine Haut
- Fettsucht
- Fieber
- Fiebersenkend
- Flechten
- Furunkel
- Gallensteine
- Geplatzte Äderchen
- Geringes Selbstvertrauen
- Geschwollene Füße
- Geschwollene Hände
- Gicht
- Grippaler Infekt
- Grippe
- Hals-Rachen-Entzündungen
- Halsschmerzen
- Hautausschläge
- Heiserkeit
- Herpes
- Insektenstiche
- Juckreiz
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Körperliche und geistige Schwächen
- Kräftigt als Mundspülung das Zahnfleisch
- Krampfadern
- Leberleiden
- Lungenkrankheiten
- Magengeschwüre
- Migräne
- Mundgeschwüre
- Nässende Hautausschläge
- Rheuma
- Rheumatismus
- Schüttelfrost
- Schwellungen

- Antibakteriell
- Arteriosklerose
- Arthritis
- Blutdrucksenkend
- Blutreinigend
- Blutstillend
- Demineralisierung
- Entschlackend
- Fiebersenkend
- Gicht
- Infekte
- Krampfadern
- Magengeschwüre
- Magenübersäuerung
- Rheuma
- Skorbut
- Venenentzündung

Mehrmals täglich bis zu fünf Tropfen mit einem Kaffeelöffel Honig vermischt in ein Glas lauwarmes Wasser oder Kräutertee geben.

Mit Wasser verdünnt anwenden!

Hautreizend!

Maximal 2%ige Lösung auf Blutungen, Warzen und Insektenstiche.

Körperliche Wirkung

- Abwehrsteigernd
- Anregend auf Galleabfluss
- Antibakteriell (besonders Streptokokken)
- Antimykotisch
- Antiviral
- Blähungen
- Entzündungshemmend
- Fiebersenkend
- Herpes
- Infektionen der Atemwege
- Krampfadern
- Leberschwäche
- Leberstärkend
- Mandelentzündung
- Rekonvaleszenz
- Stagnation des Galleabflusses
- Stark antiseptisch (Raumluft)
- Stoffwechselanregend
- Thrombose
- Venenschwäche
- Venenstärkend
- Verdauungsschwäche

Psychische Wirkung

- Angst
- Anregend
- Depression
- Konzentrationsfördernd
- Konzentrationsschwäche
- Müdigkeit

- Skorbut
 - Stoffwechselfördernd
 - Stoffwechselstörungen
 - Übersäuerung des Körpers
 - Venenbeschwerden
 - Venenentzündung
 - Venenstauung
 - Verdauungsbeschwerden
 - Vorbeugung gegen Erkältungen
 - Warzen
 - Wunden
 - Zahnfleischentzündungen

-  **Schlafstörungen**
 -  **Schwächezustände**
 -  **Stimmungsaufhellend**
 -  **Stress abbauend**
 -  **Vitalisierend**

Wirkung auf die Haut

- Adstringierend
 - Antiseptisch
 - Brüchige Nägel
 - Entschlackend
 - Fettige Haut
 - Geplatzte Äderchen
 - Gestaute Haut
 - Sommersprossen
 - Sportmassagen

Verwendung zum Beispiel als **Gurgelwasser** bei Halsentzündungen.

Duftlampe
Zitronenduft ist ideal für Schul- und Büroräume, denn er regt zum geistigen Arbeiten an. Zudem reinigt Zitronenessenz die Raumluft von Krankheitserregern. Zutaten: 6-8 Tropfen in die Duftlampe.

Haarpflege

Pflegt jedes Haar, wenn Sie es nach der Haarwäsche mit folgender Mischung ausspülen.
Zutaten: 3 Tropfen Kamille und 2 Tropfen Zitrone auf 1 EL Essig und 1 l Wasser.

Massageöl

Regt den Lymphfluss an und wirkt vorbeugend bei Cellulitis.
Zutaten: 10 ml Basisöl, 3 Tropfen Zitrone und 4 Tropfen Wacholder.

Mehr Rezepte

Hier sind noch ein paar Rezepte mit Zitronenöl.

Bitte beachten Sie: Bei jedem Rezept die Mischung immer erst auf einem kleinen Teil der Haut testen, bevor man es am ganzen Körper verwendet.

Zitrus Lufterfrischer

50 Tropfen Orange
35 Tropfen Zitrone
20 Tropfen Grapefruit
15 Tropfen Zedernholz
125 ml Wasser

Füllen Sie alles in eine Sprühflasche. Vor Gebrauch gut schütteln. Sprühen Sie den Nebel in die Luft.

Zimmer Desinfektionsmittel

8 Tropfen Nelkenöl
5 Tropfen Limette
4 Tropfen Zimtrinde
1 Tropfen Zitrone

Mischen Sie die einzelnen Zutaten, geben Sie sie mit ausreichend Wasser in eine Duftlampe und beduftet Sie ihre Wohnräume damit.

"Besser atmen" Bademix

4 Tropfen Eukalyptus Radiata
4 Tropfen römische Kamille
3 Tropfen Anis

- 3 Tropfen Zitrone
- 1 Tropfen Petitgrain
- 1 Teelöffel Kokosöl

Mischen Sie die einzelnen Zutaten miteinander und geben Sie sie einem Vollbad bei.

Nagelrettung

- 3 Tropfen Zitrone
- 3 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel Bienenwachs

Erhitzen Sie das Bienenwachs in einer kleinen Schüssel, geben Sie dann die Öle dazu. Wenden Sie das Wachs auf die Finger und Nägel an, einmal pro Woche.

Zitronen-Gurgelmittel

- 2 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Zitrone
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Backpulver

Alle Zutaten in ein Glas mit warmem Wasser, damit gurgeln.

Hautflecken-Blocker

- 10 Tropfen Lavendel
- 10 Tropfen Zitrone
- 10 Tropfen Teebaumöl

Mischen Sie alle Öle zusammen und geben Sie sie in eine dunkle Glasflasche.

Verwenden Sie es per Wattestäbchen, um kleine Flecken auf Ihrer Haut damit zu bestreichen. Verwenden Sie es nicht zu oft, da es die Haut austrocknet.

Süße Träume Mischung

Für den Einsatz in der Nacht vor einer Prüfung.

- 8 Tropfen römische Kamille
- 24 Tropfen Geranium
- 16 Tropfen Sandelholz
- 12 Tropfen Zitrone

Zusammenmischen und in eine dunkle Glasflasche geben.

Verwenden Sie 6 Tropfen davon in einem Vollbad vor dem Schlafengehen. Und anschließend 5 Tropfen davon in 2 Teelöffel Kokosöl für eine Massage.

Florales Potpourri

- 50 Tropfen Rosenholz
- 50 Tropfen Ylang Ylang
- 30 Tropfen Zitrone
- 30 Tropfen Nelkenöl
- 20 Tropfen Zedernholz

Sammeln Sie getrocknete Blätter, Blüten und kleine Holzspäne. Alles etwas zerstoßen, dann die Öl mischung darüberträufeln, abdecken und mehrere Tage stehen lassen.

Zitronenduft-Körperpuder

- 12 Tropfen Mandarine
- 12 Tropfen Zitrone
- 6 Tropfen Patchouli
- 2 Esslöffel Maisstärke

Alles miteinander mischen, einen Tag stehen lassen, dann falls nötig kleine Klumpen zerstoßen.

Vorsicht

Zitronenöl ist leicht hautreizend. Bei äußerer Anwendung sollten Sie immer die Dosierungsvorschriften beachten. Auch bei Sonneneinstrahlung auf mit Zitronenöl behandelter Haut kann es zu Irritationen kommen.

Da Zitronenöl nicht sehr lange haltbar ist, sollten Sie beim Einkauf auf das Verfallsdatum achten.