

Zitrone

Botanischer Name:	Citrus Limonum	
Pflanzenfamilie:	Rautengewächse	
Herkunft:	Italien, Griechenland, Israel, Afrika	
Gewinnung:	Kaltpressung der Zitronenschalen, 200 kg ergeben 1 Liter ätherisches Öl .	
Duftprofil:	Hellgelbe Farbe, frischer fruchtiger Zitronenduft.	
Psychische Wirkung:	Aktivierend bei seelischer und körperlicher Erschöpfung, Antriebsschwäche und Müdigkeit. Konzentrationsfördernd, unterstützt die Aufmerksamkeit.	
Körperliche Wirkung:	Antiseptisch (desinfizierend), entzündungshemmend und fiebersenkend. Unterstützt das Immunsystem.	
Anwendungsbereiche:	Erkältungskrankheiten, Raumluftdesinfektion, Fieber, geschwächtes Immunsystem, Konzentrationsschwäche,	
Nebenwirkungen:	Bei der Anwendung auf der Haut in Verbindung mit warmem Wasser hautreizend; Zitrone erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut. Deshalb nach der Anwendung auf der Haut UV-Strahlen (Sonne und Solarium) für mindestens 12 Stunden meiden.	
Anwendungsbeispiele:		
Raumbeduftung:	4-6 Tropfen in der Duftlampe z.B. zur Konzentrationsförderung, Aktivierung, Stimmungsaufhellung.	
Inhalation:	1 Tropfen Zitronen-Öl in das heiße Wasser tropfen, kurz verdampfen lassen und den Kopf mit geschlossenen Augen ca. 1-2 Minuten über das Gefäß halten z.B. bei Erkältungen.	
Massage:	10 ml Basisöl z.B. Mandelöl süß und 2-4 Tropfen Zitronen-Öl vermischen, von den Füßen an in Richtung Herz ausstreichen - regt den Lymphabfluss an; danach Beine hochlagern.	

Bildquelle: Köhlers Medizinal-Pflanzen