

Orange (Citrus sinensis)

Interessantes Allerlei

Der Orangenbaum gehört zur Gattung der Zitruspflanzen und stammt ursprünglich aus China. Vielleicht werden seine Früchte auch deshalb gelegentlich „China-Äpfel“ genannt. Man unterscheidet zwischen dem Süßorangenbaum und dem Bitterorangenbaum. Der Duft des süßen Orangenöls zählt zu den beliebtesten unter den ätherischen Ölen. Er stimmt uns heiter und lässt uns an den sonnigen Süden denken.

Heilwirkung auf den Körper

Das ätherische Öl hat eine anregende Wirkung auf unsere inneren Organe, im Besonderen auf unseren Verdauungstrakt, die Niere, die Blase und das Herz. Es löst Krämpfe und beruhigt den Magen. Es wird auch gerne zur Hautpflege verwendet, da es das Bindegewebe strafft und somit Cellulitis entgegenwirkt. Da dieses ätherische Öl unser Immunsystem stimuliert, eignet es sich auch hervorragend zur Vorbeugung in Erkältungszeiten. Der Orangen-Duft bringt nicht nur Heiterkeit in einen Raum, er desinfiziert auch die Luft. Somit ist er ideal für den Einsatz im Krankenzimmer.

Psychisch-seelische Wirkung

Orange hilft in Situationen, in denen man vergessen hat, über Dinge zu lachen, und bringt Heiterkeit, Unbeschwertheit und Wärme in unser Leben. Die Essenz nimmt uns die Angst vor dem Unbekannten und macht Mut auf Neues. Der Duft der Orange beruhigt, entspannt und baut das angeschlagene Nervenkostüm wieder auf. Auch Kreativität, Intuition und Risikofreude werden durch die Orange gefördert. Kinder lieben diesen Duft – deshalb ist er für sie eine ideale Einschlafhilfe.

Ein Rezept

Bei Herzklopfen und Herzspannen kann dieses Öl innerlich angewendet werden. Hierzu nimmt man 2 bis 3 Tropfen mit einem Teelöffel Honig ein. Diese Anwendung sollte 2 bis 3 Mal täglich wiederholt werden.

Zu beachten

Wie bei allen ätherischen Ölen, die durch Kaltpressung der Schalen gewonnen werden, sollte man auf biologische Qualität achten.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Citrus sinensis
Pflanzenfamilie:	Rautengewächse
Herkunft:	Marokko, Israel, Südfrankreich, Spanien, Sizilien u.a.
Gewinnung:	Pressen der Fruchtschale
Duft:	Warm, süß, sonnig, spritzig
Mischt sich gut mit:	Wacholder, Neroli, Ylang-Ylang, Zypresse Zimt

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritz); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann); «Eine Prise Gesundheit» (Sanja Loncar, Sabina Topolovec, Marija Kocevar Fetah, Nadja Bacac); «Heilende Gewürze» (Dr. Bharat B. Aggarwal); «Aromatherapia» (Isabelle Pacchioni). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.