

# Zitrone (Cirtus limonum)

## Interessantes Allerlei

Die Heimat der Zitrone liegt in China. Dort wurde sie bereits im 10. Jahrhundert vor Christi Geburt angebaut. Durch Alexander den Großen gelangten die Zitronenbäume über Indien und Persien nach Griechenland. Später trugen die Araber und Kreuzritter zu ihrer Verbreitung in Europa bei. James Cook verabreichte seinen Seeleuten Zitronensaft und Sauerkraut gegen Skorbut, da britische Schiffsärzte entdeckt hatten, dass diese tödliche Krankheit durch Vitamin C verhindert und geheilt werden kann.

## Heilwirkung auf den Körper

Zitronenessenz hat eine stark keimtötende Wirkung. Dadurch ist sie das ideale Mittel, um die Raumluft von Krankenzimmern zu desinfizieren. Gerade in der Winterzeit, wenn Erkältungskrankheiten, Grippe, und Entzündungen der Atemwege sich verbreiten, sollte man auf dieses ätherische Öl zurückgreifen. Es tötet nicht nur Keime, sondern regt gleichzeitig auch noch das Immunsystem an. Kompressen mit Zitronenöl helfen, die Leber zu regenerieren und den Gallenfluss zu fördern. Ein paar Tropfen Zitronenessenz in das Haarshampoo geträufelt stärkt die Haare und ist wirksam gegen Schuppen. Auch die ungeliebte Cellulitis wird durch eine Massage mit einer Öl-Mischung, welche Zitronenessenz enthält, gemindert. Der Duft lindert Schwangerschaftsübelkeit und den damit verbundenen Brechreiz.

## Psychisch-seelische Wirkung

Der fruchtige Geruch der Zitronenessenz macht glücklich und schenkt uns Lebensfreude. Er lindert Depressionen und befreit uns vom Gefühl des «gestresst Seins». Er fördert unsere Konzentration und motiviert uns, wenn wir unter Antriebslosigkeit leiden. Eine in Japan durchgeführte Studie hat ergeben, dass durch den Duft von Zitronen, in Büroräumen angewendet, die Tipp-Fehlerrate um 50 Prozent gesenkt werden konnte.

## Ein Rezept

Massageöl gegen Cellulitis: 100 ml Arnica-Öl mit 10 Tropfen Zitronenessenz, 10 Tropfen Grapefruitessenz, 10 Tropfen Zypresse, 10 Tropfen Atlaszeder und 5 Tropfen Italienischer Immortelle vermischen. Die Mischung vor dem Duschen auf die von Cellulitis betroffenen Stellen auftragen. Dabei die Haut kneifen und ziehen, ohne dass es schmerzhaft als empfunden wird. Somit wird die Durchblutung des Gewebes angeregt.

## Zu beachten

Beim Kauf sollte man unbedingt auf biologische Qualität achten, da die Herstellung durch Kaltpressung der Schalen erfolgt.

Zitronenöl wirkt stark hautreizend und sollte deshalb in Bädern nur sehr gering dosiert werden.

Ätherische Öle dürfen nur in seltenen Fällen pur angewendet werden. Bitte informieren Sie sich bei einer Fachperson.

## Verschiedenes

<b>Lateinische Bezeichnung:</b>	Citrus limonum
<b>Pflanzenfamilie:</b>	Rautengewächse
<b>Herkunft:</b>	Mittelmeerraum, Amerika
<b>Gewinnung:</b>	Pressung der Fruchtschale
<b>Duft:</b>	Spritzig, frisch
<b>Mischt sich gut mit:</b>	Orange, Zeder, Lavendel, Cajeput, Grapefruit, Zypresse, Atlaszeder, Immortelle u.a.

## 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 Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann); «Eine Prise Gesundheit» (Sanja Loncar, Sabina Topolovec, Marija Kocevar Fetah, Nadja Bacac); «Heilende Gewürze» (Dr. Bharat B. Aggarval); «Aromatherapia» (Isabelle Pacchioni). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.