Lemon essentiële olie,

citroen

Een belangrijke olie met het vermogen om gifstoffen te verwijderen van elk deel van het lichaam. Dat geldt ook voor het haar, hoofdhuid, spijsvertering en de nieren, enz. Het is daarnaast een krachtige bron van vitamine C, de belangrijkste vitamine voor de weerstand. Het is een belangrijke olie omdat het zoveel positieve eigenschappen heeft. Het is één van de beste oliën bij griep en verkoudheid, zijn sterke antibacteriële en antivirale werking maakt hem tot een ideaal middel om de atmosfeer in bijv. een ziekenhuiskamer te desinfecteren. De olie is stimulerend, verfrissend en desinfecterend, in de diffuser zorgen een paar druppels al voor een frisse, schone atmosfeer. Het helpt bij keel infecties door de antibacteriële werking. Lemon olie werkt ook als een reiniger van het bloed en ondersteunt bij het afslanken en zorgt voor het op peil houden van de goede ph waarde dat het lichaam nodig heeft. Diffuse, om te helpen de gedachten, lichaam en geest en de leefruimte te reinigen.

Een universiteit in Japan experimenteerde met een diffuser en verschillende essentiële oliën in de werkruimte. Zij constateerden door Lemon essentiële olie in de diffuser te gebruiken, werden er 54% minder fouten gemaakt en met Jasmine essentiële olie was dit 33% en met Lavender essentiële olie 20 %. Ook hebben ze testen gedaan met studenten tijdens het studeren voor een toets en tijdens het afnemen van de toets met het gebruik van dezelfde oliën. Deze oliën konden ze inhaleren via een zakdoek, watje of via een plastic neusinhalator. Daar kwam uit, dat de scores met bijna 50% waren verhoogd. Verschillende oliën werden bij verschillende soorten toetsen gebruikt. Belangrijk is wel, dat de olie die word gebruikt tijdens het studeren, ook met de toets moet worden gebruikt. Doordat dezelfde olie word gebruikt, komen de herinneringen van het studeren terug .

Historie
Citroen olie is wereld wijd gebruikt voor de huidverzorging, om de huid schoon te maken, vermindering van rimpels en ter bestrijding van acne. Romeinen gebruikten de citroenschil om insecten af te weren en kleding op te frissen.

Vandaag de dag word de olie erkend door zijn krachtige anti oxidatieve werking en voor zijn verfrissende geur. Lemon bevat 68% d-limonene, een

krachtige antioxidant met een reinigende werking en is een ondersteuning van spijsverteringsproblemen. Het bevat stoffen die onderzocht zijn op hun functies voor het immuunsysteem. Het is heerlijk verfrissend in water en kan gunstig voor de huid kan zijn. Regelmatig water drinken met deze olie, helpt de darmen om afvalstoffen te verwijderen, het bloed te zuiveren en de lever te ondersteunen bij de verwerking van onze afvalstoffen. Het kan ook helpen bij brandend maagzuur, gasvorming en verstopping.

Plant geslacht soort Citrus lemon
Botanische familie Rutaceae
Deel van de plant de schil

ORAC waarde 660 µTE/100g
ORAC staat voor Oxygen Radical Absorbance Capacity. Het vertelt je de antioxidant capaciteit van een voedingsmiddel. Antioxidanten hebben aangetoond dat het risico verminderd van leeftijdsgebonden aandoeningen en kanker. Dit werd ontwikkeld door de USDA onderzoekers.

Eigenschappen
Antitumorwerking, schimmeldodend, antibacterieel, antiviraal, samentrekken, slijmoplossend, ontsteking remmend, immuun stimulerend, kalmerend.

Gedocumenteerd gebruik
Haar, acne, seborroe, huidaandoeningen, infectieziekten, geheugenstoornissen, jicht, lever en nieren (reiniging), urinewegen (infecties), parasieten, overgewicht, spijsverteringsproblemen, spataderen, angst, slapeloosheid.

Invloed lichaam stelsel spijsvertering, immuunsysteem, luchtwegenstelsel.
Aromatische invloed het werkt opwekkend voor lichaam en geest en verbetert de concentratie.

Mentale spirituele invloed
Door reiniging van het spirituele lichaam, evenals de lever en de nieren, zal het patronen loslaten en het hartcentrum openen. Vooral de lever waar angst en boosheid achterblijft, verstopt achter de daadwerkelijke fysieke gifstoffen. Het resultaat is vreugde en hoop met een heldere gedachte.

Invloed chakra opent de keel en hart chakra.

Gebruik
verdund – 50:50 verdunning (1 deel essentiële olie: 1 deel V6/plantaardige basisolie)
vervolgens,
- Breng enkele druppels (2-4) op het gewenste gebied.
- Toepassen op de chakra's / reflex punten.
- Diffuus, of inhaleer.

• Kan worden gebruikt als voedingssupplement.
1 druppel olie in bijv. 1 theelepel honing. 1:4 verdunnen in vloeistof.

Drink iedere dag 1 liter water met 2-3 druppels citroenolie voor het optimale resultaat.
Let goed op dat je een therapeutische essentiële olie van Young Living neemt want de meeste vrij verkrijgbare essentiële olie in de handel is niet geschikt om in te nemen. Als het drinken van de olie moeilijk gaat, plaats dan 1-2 dr. in een YL capsule. Doe dit 2-3x per de dag.

Voorzorgsmaatregelen
Het wordt algemeen veilig beschouwd (GRAS) en toegestaan als voedingssupplement, (FA) voor intern gebruik door de FDA.
Lemon olie mag niet worden toegepast op de huid die wordt blootgesteld aan direct zonlicht of UV licht binnen 24-78 uur.
Kan huidirritatie veroorzaken; verdunning aanbevolen, vooral op de gevoelige gebieden zoals het gezicht, hals, genitale gebied, enz.
Bij zwangerschap of onder dokters toezicht, raadpleeg uw arts.
Vermijd het gebruik bij baby's en zeer kleine kinderen.
Buiten bereik van kinderen houden.
Niet gebruiken in de buurt van vuur, vlam, hitte of vonken.

Gebruik bij huisdieren
Deze olie werkt goed om vlooien en vliegen op honden en paarden te ontmoedigen. De olie is gevoelig voor UV licht. Net als bij mensen, niet de huid aan direct zonlicht blootstellen gedurende 24-78 uur na het aanbrengen. Let op: bepaalde oliën kunnen zeer giftig zijn voor katten. Den en Citrus oliën in het bijzonder. Raadpleeg uw dierenarts als u niet zeker bent over het toepassen van elke essentiële olie bij uw huisdier.

Tips
Let op: lemon olie niet op de huid aanbrengen die binnen 24-78 uur blootgesteld wordt aan direct zon/UV licht.
Cellulitis masseer 2 dr. verdund op de gebieden om de circulatie te verbeteren, ondersteunen en de giftige stoffen af te voeren uit de vetcellen.
Droge huid masseer dagelijks 1-2 dr. verdund, (blijf uit de zon).
Eelt 2x per dag, 1dr. verdund in masseren.
Eksterogen 2x per dag 1 dr. verdund op deze plekken in masseren.
Houdbaarheid van fruit vul een kom met koud water, voeg 2-3 dr. toe en laat hier het fruit even in liggen om de houdbaarheid te verlengen.
Koken gebruik 1 dr. olie i.p.v. citroensap of citroenessences om vis/zeevruchten, groenten, dranken en desserts op smaak te brengen.
Limonade om zelf limonade te maken, mix 2 dr. in een blender met 2 eetlepels honing en 2 kopjes water. Pas de hoeveelheid van elk ingrediënt aan naar uw smaak.
Ontstoken tandvlees wrijf 1 dr. op het ontstoken tandvlees, of gorgelen met 1 dr. in een half glas water. Dit laatste helpt ook bij mondgeurtjes.

Openbaar toilet handen ontsmetten met 1 dr. in beide handen wrijven.
Opgezette klieren in hals 1 dr. in een glas water, eerst gorgelen en dan op drinken.
Puistjes / vette huid / talg bultjes breng 1 dr. verdund aan om de talgklieren tot rust te brengen en de talgproductie te verminderen, (blijf uit de zon).
Schone afwas 1 dr. in de vaatwasser bij het begin van het programma.
Schoon maken mix 2-3 dr. met water in een spuitfles voor reinigen en ontsmetten.
Vieze luchtjes 1-2 dr. op een watje en leg die in de koelkast/ prullenbak/ kast/ muffige ruimtes om vieze geuren te verwijderen. Diffuse.
Vlekken in tapijt voeg 10-15 dr. in 5 liter water om vlekken te verwijderen, het tapijt op te frissen en de kamer een frisse geur te geven.
Vlekken verwijderen gebruik 1-2 dr. om kauwgom, olie, vetvlekken, lijm, potlood en krijt vlekken van de meeste oppervlakken te verwijderen.
Voetschimmel wrijf 2 dr. op de plaats van de voetschimmel om het tegen te gaan.
Zere keel 1 dr. in een glas water, even gorgelen en dan opdrinken.