Orange essentiële olie

sinaasappel.

De olie heeft een verfrissende, zoete, citrus achtig aroma dat opwekkend werkt, terwijl het ook een kalmerende invloed heeft. Het brengt vrede en vreugde in de geest. De olie is ook erg geliefd bij kinderen. Het heeft een antiseptische werking en spant de huid licht aan. De olie is rijk aan de krachtige antioxidant, d-limoneen. De orange olie kan ook worden gebruikt in de keuken. Sinaasappel olie wordt veel gebruikt in de parfum, cosmetica en levensmiddelen industrie. Let op: citrus oliën mogen niet toegepast worden op huid die binnen de 72 uren aan direct zon- of uv-licht blootgesteld wordt.

Onderzoek
Een onderzoek in Japan, onder leiding van Mei University, ontdekte dat met het gebruik van de orange olie, de dosering van antidepressiva kan verminderen voor degenen die behandeld werden met een depressie. Uit het onderzoek bleek ook dat met orange olie gebruik, het immuunsysteem en het endocriene functie terugbracht werd naar de normale functie. (Komori, et al., 1995).

Aroma therapie in de zorg (5 maart 2014)
Vooral jonge patiëntjes kunnen met behulp van herkenbare geuren relatief goed ontspannen.
Bij kinderen is vooral de angst voor pijn een grote onrustbrenger. In een onderzoek van Mehta (1998) bleek zoete sinaasappelolie zeer ondersteunend bij 120 kinderen in de leeftijd van 5 tot 14 jaar. Het hielp bij de inductie voor en het ontwaken na de anesthesie. De middelen die bij anesthesie gebruikt worden, ruiken niet fijn. In het onderzoek bleek dat de geur van zoete sinaasappelolie de nare geuren enigszins kon maskeren. Kinderen in de essentiële olie groep zeiden dat ze de volgende keer weer dezelfde procedure wilden hebben bij de voorbereiding op een operatie. Omdat misselijkheid vaak een symptoom van angst is bij kinderen, is het gebruik van lavendelolie bijzonder nuttig. In een onderzoek van Bradshaw (1998) bleek lavendelgeur stress en reisziekte te verlichten bij dieren op transport. Vooral citrusgeuren (citroen, mandarijn, sinaasappel, grapefruit, bergamot), maar ook lavendel zijn allen goede oliën voor stressreductie (Lim 1997).
http://stichtingaromatherapie.nl/themas-aromatherapie/therapeutische-inzet- aromatherapie/aromatherapie-de-zorg/

Historie
Eeuwen geleden ontdekten de chinezen als eerste de toepassingen en sindsdien is het een belangrijk onderdeel in de Chinese geneeskunde. Ze gebruikten het om krampen te verlichten en de spijsvertering te stimuleren. Bij de viering van het Chinese Nieuwjaar symboliseren sinaasappels geluk en welvaart. In Europa werd het de sinaasappel beroemd voor het helpen bij koliek, astma, zenuw aandoeningen en hartproblemen. Vandaag de dag gebruiken we de essentiële olie nog steeds zoals vroeger de Chinezen het deden, om tumoren te bestrijden, bloed te stollen en depressie te verlichten.

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

ORAC waarde 1,890 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
Anti tumor, ontsmettend, antidepressiva, krampstillend, bloedsomloop stimulerend, kalmerend en tonicum.

Gedocumenteerd gebruik
Aderverkalking, aften, angst, angina pectoris (hart kramp, pijn op de borst), bronchitis, cholesterol gehalte (verlaging), dyspepsie (spijsverteringsstoornis), depressie, eetlust, hart spasmen, hartkloppingen, hoge bloeddruk, huid teint (dof en vettig), kalmeren, keelontsteking, kanker, koorts, koliek, luchtreiniger, maagkrampen, menopauze, nervositeit, rimpels, spijsvertering (verstopping, diarree), slapeloosheid, pijn en spanning in de borst, vasthouden van vocht, verkouden en vermoeidheid.

Invloed lichaam stelsel spijsveteringstelsel, immuunsysteem, emotionele balans en de huid.

Aromatische invloed
De frisse geur werkt erg opwekkend voor het lichaam en de geest. Het wordt gezien als een geur die je stemming verbetert; om je een goed humeur te geven en te helpen bij depressieve klachten en om het immuunsysteem te versterken. De aangename geur geeft ons rust, levensvreugde en energie.

Mentale spirituele invloed
De olie versterkt de ik-kracht, het zelfbewustzijn en de levenslust. Vooral bij mensen die vaak verkrampt en angstig zijn, geeft het intuïtie en humor, om over belangrijke situaties te kunnen lachen. Daardoor lossen spanningen vaak al op en kan men in veel situaties zelfbewuster optreden. In tijden van stress of

hectische tijden geeft de olie weer gemoedsrust, vreugde en vrolijkheid. Het trekt je zacht uit een psychisch dal en lost angsten en een tekort aan zelfvertrouwen zacht op. Het geeft weer ruimte aan creativiteit en harmoniseert verschillende stemmingen, als er veel mensen in een ruimte verblijven. De vrucht voedt het lichaam, de olie de ziel.

Invloed Chakra zonnevlecht en het heiligbeen Chakra
Chakra kleur oranje

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.
Hoewel het kan worden gebruikt als een voedingssupplement, is het raadzaam niet te gebruiken op deze manier voor kinderen onder de 6 jaar.

Voorzorgsmaatregelen
Let op: citrus oliën mogen niet toegepast worden op huid die binnen de 72 uren aan direct zonlicht of UV licht wordt blootgesteld.
Kan mogelijk huidirritatie veroorzaken.

Tips

Angsten 2 dr. op een tissue / zakdoek druppelen en meermaals per dag inhaleren.
Bakken 2-4 dr. door het beslag geven een heerlijke sinaasappel cake. 1-2 dr. door het pannenkoeken beslag.
Bronchitis (**hoest en slijm**) diffuse. 2-4 dr. verdund op de borst.
Desinfecteren (**van de omgeving**) diffuse.
Gespannen / Nervositeit / Vermoeidheid diffuse de olie. Massage met 2-4 dr.
Koliek diffuse voor een betere slaap.
Luchtweg infecties diffuse.
Mieren bestrijden kan worden gebruikt bij het bestrijden van mieren, doordat het dodelijk is voor mieren maar bovendien hun geurspoor vernietigt, zodat mieren niet de weg terug naar hun kolonie kunnen vinden. Spray de olie of diffuse 2-4 dr.
Slapeloosheid 1-2 dr. op het hoofdkussen druppelen. Diffuse in de slaapkamer, zeer geschikt bij kinderen. 1 dr. onder beide grote tenen.
Smaakstof 2-4 dr. in een potje honing. Je water wordt verfrissend met 1-3 dr. olie. Voeg 1 dr. toe aan een smoothie voor een verrassende en verfrissende smaak.
Stress (**werk of thuis omgeving**) diffuse.
Tandvlees problemen / Aften 6 dr. in een glas gekookt water, hiermee dagelijks spoelen.