

Illóolajok 2. rész

Citromolaj

A citromolaj összetevői, például a folsav és a kálium, pozitív hatással vannak egészségünkre. Mivel az olajat közvetlenül a citrusfélék héjából nyerik ki, nemcsak kozmetikumokban és parfümökben használják, hanem gyógyászati terméként is. Számtalan pozitív hatása közül néhány:

A citromolaj hatása segít a köhögés, a torokfájás, a hörghurut, az arcüreggyulladás, az influenza, az asztma és egyéb hasonló felső légúti megbetegedések tüneteinek enyhítésében.

A citrom illóolaj segít megtisztítani az orrjáratokat. Ez elősegíti a szabad légzést és a jó légáramlást a légzőrendszerben.

Előnyös a nyirokrendszer számára, csökkenti a nyirokcsomók duzzanatát.

A citrom illóolaj serkenti a nyirokrendszer működését, csökkentve ezzel a köhögést okozó folyadékok felhalmozódását.

A citrom illóolaj táplálja a haját és segít abban, hogy egészséges és fényes maradjon. A gyümölcsben lévő citromsavat a legtöbb hajápolási termékben használják erős antibakteriális tulajdonságai miatt. A citrom illóolajat használják a korpásodás természetes gyógyszereként is.

A citromolaj természetes zsugorító hatású is, ami azt jelenti, hogy segít a fejbőrben lévő szöveti sejtek összehúzódnásában.

Csökkenti a pattanások, mitesszerek kialakulását, táplálja és hidratálja a bőrt.

A laboratóriumi vizsgálatok azt mutatják, hogy a citromolaj képes csökkenteni a bőr sejt- és szövetkárosodását, amelyet a szabad gyökök okoznak. Ennek oka a citromolaj erős antioxidáns aktivitása és öregedésgátló hatása.

A bizonyítékokon alapuló kiegészítő és alternatív gyógyászatban közzétett tudományos áttekintés szerint a citrom illóolaj hatékony bőrproblémákra is, amellet, hogy természetes gyógymód a cellulitisz ellen.

Hatékony hólyagok, rovarcsípések, zsíros és olajos állapotok, vágások, sebek, és a bőr vírusos fertőzései kezelésében is.

Az Indiai Központi Élelmiszer- és Technológiai Kutatóintézet tanulmányt készített arról, hogy a citromban talált geraniol segíthet a diabéteszes neuropátia megfordításában. Azt is felfedezték, hogy az ülőideg-károsodás citromolaj kiegészítésével csökkenthető. A citromolaj fontos szerepet játszik a betegségek megelőzésében, a szívelégtelenségben, a korai öregedésben, a függőségek leküzdésében és a depresszió elleni küzdelemben.

A citromolaj egy nyugtató illóolaj, mely hatékonyan enyhíti a kimerültséget, a mentális fáradtságot, a szédülést, az idegességet, a szorongást és a feszültséget, növeli a koncentrációt, az éberséget és a hatékonyságot.

Mivel a citrom illóolaj antibakteriális és gombaellenes tulajdonságokkal rendelkezik, természetes gyógymódként szolgál számos szájbetegségnél.

A kellemetlen szájszagot többek között az okozza, hogy a szájunkban lévő baktériumok lebontják a fogak között megmaradt ételt, metán- és kéngázokat termelve. Ezeknek a gázoknak kellemetlen szaga van.

Amikor ezeknek a baktériumoknak a száma csökken, a rossz lehelet automatikusan eltűnik.

A baktériumok csökkentésével megelőzhető az ínygyulladás, vagy meglévő gyulladás esetén a gyógyulás felgyorsul. Ezen felül a citromsav enyhén fehériti a fogakat.

A citromolaj felhasználható otthonunkban a káros kórokozók, például baktériumok, gombák, vírusok ellen.

A citrom természetes tisztítószerként való használata megóvja otthonunkat a veszélyes vegyi anyagokkal készült hagyományos termékektől.

Az illóolajok elsősorban bőrön alkalmazva, vagy belélegezve jutnak be a testbe. Lenyelve egyes illóolajok mérgezőek lehetnek.

A citrom illóolajat biztonságosan használhatjuk belélegezve, helyileg vagy adalékként is.

A bőrirritáció kockázata miatt az illóolajokat hordozóolajban, például jojoba-, mandula-, szőlő- vagy kókuszolajban kell hígítani. Masszázshoz vagy a test nagyobb területein történő alkalmazáshoz az 1%-os oldat (vagyis egy csepp illóolaj egy teáskanál hordozóolajban) általában biztonságos koncentráció.

Teszteljük a keveréket egy kicsi, nem feltűnő bőrfelületen, mielőtt érzékeny helyen, például az arcon alkalmaznánk. Ha 24 óra múlva bőrpírt vagy irritációt észlelünk, ne használjuk a keveréket.

Az illóolajokat használhatjuk masszázsolaj kiegészítőjeként, hozzáadhatjuk kényeztető fürdőzéshez, vagy akár kedvenc kozmetikai termékünkhöz is.

A citrom illóolaj helyi alkalmazását követően legalább 12 órát várjunk mielőtt a kezelt bőrfelületet kitennénk napsugárzásnak.

Természetesen az illóolajok házilagos alkalmazásába nem szabad belekezdeni orvosi konzultáció nélkül, valamint a már beállított, orvos által előírt terápia semmiképpen sem helyettesíthető önkényesen semmilyen alternatív gyógyászati megoldással, így a citromolajjal sem.