

# Citroen

## Citrus limonum

**Familie** Rutaceae - Ruitachtigen

### Botanie en Groeiwijze

De Citroenboom is oorspronkelijk afkomstig uit Azië, blijft het gehele jaar groen en wordt 3 tot 6 meter hoog. Met lichtgroen ovale bladeren en sterk geurende witte en roze bloemen.

### Klimaat en herkomst

Hij wordt vooral verbouwd in de landen rond de Middellandse Zee en in de Verenigde Staten.

### Extractie

De etherische olie wordt gewonnen door uitpersing van het buitenste gedeelte van de verse schil. Uit 1500-3000 citroenen verkrijgt men 1 ltr. olie.

### Geurervaring

Fris, zuur, lichtzoet, citrusachtig.

### Geschiedenis

De Romeinse geschiedkundige Virgilius noemde de citroen de mediaanappel en vroeger werd de schil gebruikt om kleding te parfumeren en insecten te weren. De citroen werd gebruikt als effectief bloedzuivering en windverdrijvend middel. Toen de Britse marine grote hoeveelheden citroen gebruikte om op lange zeereizen scheurbuik tegen te gaan, nam de reputatie van de vrucht toe. In Spanje en andere Europese landen werd citroen wijdverbreid bekend als wondermiddel, vooral wanneer het giftige infecties betrof.

### Therapeutische werking

*verfrissen - helder - vertrouwen*

*Psyche:* Citroen laat je ontwakken en geeft je snelle reflexen om de problemen van elke dag aan te kunnen. Verdrijft en verkoelt emotionele verwarring kan een groter vertrouwen en gevoel van veiligheid versterken.

Citroen werkt stimulerend, verfrissend en desinfecterend. In verdamper zorgt het voor een frisse, schone atmosfeer. Citroen kan je inzetten waar vitaliteit nodig is.

Het is een tonicum voor de geest, geeft een frisse heldere kijk op het leven. Citroenolie werkt samentrekkend en versterkt de wanden van de haarvaten, het werkt bloedverdunnend en stimuleert hij het immuunsysteem.



Citrusoliën zijn overdag de "zon oliën", ze werken verkoelend op het onderbewuste  
s 'nachts zijn ze de "maan oliën", ze werken dan voedend.  
Ze geven veel stroming als je stagneert in situaties.

### Gebruiksmogelijkheden

*Citroen kan in- of uitwendig o.a.* gebruikt worden bij: infecties, bloedneus, insectensteken, licht verhoogde bloeddruk, slechte eetlust, gewrichtspijn, maagzuur, spierpijn, reuma, jicht, eksterogen, wratten, sproeten, pijnlijke spijsvertering, verkoudheid, koorts, griep, keelpijn, darminfecties, breekbare nagels, winterhanden en -voeten, bloedarmoede, mondzweertjes, ontstoken tandvlees, vermoeidheid, vergiftigingen, herpes, congestie, bloedarmoede, zwangerschap -misselijkheid en gebrek aan weerstand.



Activeert de witte bloedlichaampjes.

Citroen kan met elke olie meelopen, het zal de werking niet beïnvloeden.

*Hier volgen enkele gebruiksmogelijkheden:*

- *Bij ruwe handen of voeten en afbrekende nagels;* meng 3 dr Citroen in 1 eetlepel lauwarme Amandel olie. Smeer hiermee 's avonds handen, voeten of nagelriemen in.
- *Bij onzuivere huid, (jeugd)puistjes, jeuk en wondjes;* doe 3-6 dr Citroen in een glas gekookt water en spoel hiermee 2 keer per dag de huid af.
- *Bij acne;* 2 dr Citroen, 4 dr Helicryse, 2 dr Lavendel, 2 dr Petitgrain en 1 dr Rozemarijn in 2 eetlepels St. Janskruid olie mengen, met dit mengsel dagelijks licht masseren.
- *Bij insectenbeten,* doe 2 dr Citroen op een watje en dep hiermee de beet/steek
- *Bij griep,* 2 dr Citroen, 2 dr Den en 2 dr Mirte mengen met een beetje melk of een lepeltje honing. Dit toevoegen aan een goed warm bad en iedere dag 20 minuten baden.
- *Verdampen;* 5 dr Citroen en 5 dr Arveden in de aromalamp hebben een frisse, stimulerende werking die het concentratievermogen verhogen en moeheid voorkomen.
- *Bij eczeemhuid en couperoze:* Citroen + Cypres werkt verzachtend.
- *Bij spataderen:* Citroen + Cypres werkt versterkend en vitaliserend.
- *Bij keelontsteking:* Teatree + Citroen werkt antiseptisch, meerdere keren / dag innemen.
- *Bij schimmelnagels:* 1/3 Tea tree - 1/3 Citroen - 1/3 vette plantenolie meerdere keren /dag aanbrengen.
- *Vaginale afscheiding:* 100ml. St. Janskruidolie, 15 dr Teatree, 15 dr Citroen
- *Voor een reinigende werking:* Lavendel + Citroen.
- *Sportmassage:* 100ml. basisolie, 15 dr Jeneverbes, 10 dr Citroen, 15 dr Rozemarijn.
- *Hoge bloeddruk:* in combinatie met Lavendel - Oranjbloesem - Melisse.

### **Type mens**

Het Citroen-type is niet blij gestemd. Hij is heel onzeker en zit meestal te kniezen op oude, onverwerkte, emotionele problemen. Hij heeft gewoon de fut niet om iets aan zijn leven te veranderen. Hij moet het leven met open vizier tegemoet treden en de tegenslagen accepteren als een les voor zijn innerlijke groei.



### **Parfum**

Top noot

### **Energie**

Koel en droog

Yang

### **Hoofdelement**

Aarde en vuur

### **Symbolische betekenis van de plant**

Citroen is een doe olie door het puntje op de vrucht.

Hij geeft stroming en beweging.

Ik ben een frisse wind voor je ziel.

## Waarschuwingen

Veel mensen zijn gevoelig voor Citrus oliën, probeer daarom voor het gebruik 1 druppel (puur) uit, in de binnenkant van de elleboog.

Fototoxisch: tot 12 uur na het aanbrengen van de verdunde olie op de huid direct zonlicht of zonnebaden vermijden.

## Praktijkervaring

Met Citroen heb ik goede ervaringen. Ik heb met de combinatie Citroen en Tea tree mijn kalknagels weg gekregen, en bij vaginale afscheiding had ik ook succes.

Verder gebruik ik het veel om een olie iets lichter en frisser te maken.

Ik gebruik Citroen bijna dagelijks in mijn mix voor de sportmassage samen met Jeneverbes om afvalstoffen af te voeren.

## Chemische samenstelling

### Citrus limonum

#### **F = Monoterpenen (94%)**

64% Limoneen  
2,9%  $\alpha$ -Pineen  
15%  $\beta$ -Pineen  
10,5%  $\gamma$ -Terpineen  
0,7%  $\alpha$ -Thujeen  
1,9%  $\beta$ -Myrceen  
Campheen  
trans-Ocimeen  
Sabineen

#### **B = Sesquiterpenen**

$\beta$ -Caryophylleen  
0,35%  $\beta$ -Bisaboleen

#### **K = Monoterpenolen**

Geraniol  
Nerol  
Linalool  
Terpineol  
0,05%  $\alpha$ -Terpineol

#### **H = Aldehyde**

0,48% Neral  
0,82% Geranial  
Citronellal  
Nonanal, Octanal, Decanal

#### **A = Esters (0,50%)**

0,27% Nerylacetaat  
0,25% Geranylacetaat  
Citronellylacetaat

#### **Andere**

**I** = 1,5% Coumarine en Furocoumarine  
0,6% Bergapteen  
0,2% Bergamottin

