

Pompelmoes (Grapefruit)

Citrus paradisi

Familie Rutaceae - wijnruitachtigen

Botanie en Groeiwijze

De Pompelmoes is oorspronkelijk de in Amerika gekweekte variant van de Sinaasappel, *Citrus maxima*. Het is een grote boom van vaak meer dan 10 mtr. hoog met glanzende bladeren en grote gele vruchten.

Klimaat en herkomst

Pompelmoes wordt hoofdzakelijk in Florida geproduceerd.



Extractie

De etherische olie wordt gewonnen door koude persing van de verse schillen. Voor 1 ltr. olie is 100 kg verse schillen nodig.

Geurervaring

De frisse citrusgeur lijkt veel op Sinaasappel, maar is iets kruidiger. Het is een gele of groenige olie met een heldere, fruitige, lichtzoete citrusgeur.

Geschiedenis

De pompelmoes werd in de twaalfde eeuw door de Arabische handelaren uit het tropisch Azië via dezelfde route als de sinaasappels naar Spanje gebracht.

Therapeutische werking *verdrijven - verlichten - opleven*

Psyche: Grapefruit heeft een evenwicht brengend effect op de emoties. Opwekkend, brengt verlichting bij sombere, depressieve stemming en sterkt zelfvertrouwen. Het helpt tegen treuzelen, frustratie en bitterheid. Kan zelfs helpen manische depressiviteit te stabiliseren.

De olie werkt ontgiftend voor de organen, samentrekkend voor de huid en activeert de levenslust. Bevat alkaloïde, wat een gunstige invloed op de spijsvertering heeft. Pompelmoes stimuleert lever en gal, is een luchtig ontsmettingsmiddel, werkt maagversterkend, spijsverteringsbevorderend, windverdrijvend, zuiveringsmiddel. Pompelmoes werkt stimulerend, antiseptisch in de lucht, tonifiserend voor de vaten. Pompelmoes geeft zelfvertrouwen, helderheid en werkt verkoelend.



Gebruiksmogelijkheden

Gebruik Pompelmoes bij o.a. trage spijsvertering, slapte na ziekte, acne, verstopte huid, cellulitis, oedeem, stijfheid, griep, koude rillingen, stress, verkoudheid, vette huid, spanningen, depressiviteit, hoofdpijn, geestelijke uitputting, vermoeidheid en voorjaarsmoetheid.

Mengt zich goed met; Ceder, Basilicum, Bergamot, Jasmijn, Lavendel, Neroli, Roomse kamille, Ylang ylang, Palmarosa, Geranium, Roos, Rozemarijn, Rozenhout, Wierook.

Hier volgen een paar voorbeelden van Pompelmoes.

- *Bij vette onzuivere huid;* meng 5 dr Pompelmoes in een glas gekookt, afgekoeld water. Hiermee `s avonds voor het naar bed gaan de huid afspoelen.
- *Bij spanningen;* 3 dr Pompelmoes, 5 dr Cananga en 3 dr Koriander mengen in 30 ml. basis olie. Met dit mengsel het lichaam licht masseren.
- *Bij cellulite;* meng 10 dr Pompelmoes, 5 dr Ceder of Cypres en 5 dr Rozemarijn met 70 ml. Jojoba-olie of Aloë Vera gel (of Aloë Vera maceraat).
- *Verdampen:* 6 dr Pompelmoes in de aromalamp bestrijden vermoeidheid en verhogen de concentratie.
- *Bij gezwollen enkels:* voeg 3 dr Pompelmoes toe aan 1 eetlepel basisolie, en masseer de enkels en benen met zachte knijpbewegingen in de richting van het hart.
- *Als superoppepper;* Pompelmoes in combinatie met Rozemarijn
- *Als zomerolie;* Pompelmoes in combinatie met Jasmijn.



Parfum

Top noot

Energie

Koel en droog

Yang

Hoofdelement

Hout (en aarde)

Symbolische betekenis van de plant

Het leven verandert ieder moment, doe mee.

Waarschuwingen

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

Praktijkervaring

Ik gebruik Grapefruit in mijn huidolie mengsel om het iets lichter te maken.
En in een oppepend massagemengsel samen met Rozemarijn.

Chemische samenstelling

Citrus paradisi

F = Monoterpenen (98%)

86-98% Limoneen

2-3% Myrceen

H = Aldehyde

Nonanal

Decanal

Citral

Citronellal

I = Coumarine en Furocoumarine

0,012-0,013% Bergapteen, Aurapteen,

Limettin, Bergaptol

Nootkaton

sporen van Mercaptaneen

