

Sinaasappel

Citrus sinensis

Familie Rutaceae –wijnruitachtigen

Botanie en Groeiwijze

De Sinaasappel is een kleine piramidevormige tot 6 hoge boom, met eivormige bladeren, hij is altijd groen, glad en glanzend. De bloemen zijn wit alleenstaand of in trosjes.



Klimaat en herkomst

De Sinaasappelboom komt oorspronkelijk uit China. Het is een groenblijvende boom waarvan vele variëteiten gecultiveerd zijn. Belangrijkste producenten zijn tegenwoordig de landen rond de Middellandse zee, de USA, het Caraïbische gebied en Brazilië.

Extractie

De etherische olie wordt gewonnen door koude persing, of door stoomdestillatie, van de schil van het nog net niet rijpe fruit. Uit 1000 sinaasappelen verkrijgt men 500-600 gr olie.

Geurervaring

De olie heeft een warme, frisse, citrusachtige zoete aromatische geur en varieert in kleur van lichtgeel tot oranje-bruin.

Geschiedenis

In de Chinese geneeskunde wordt de gedroogde schil gebruikt bij de behandeling van verkoudheid, hoest en anorexia.

Therapeutische werking *ongedwongenheid - aanpassingsvermogen - optimisme*

Psyche: Omdat Sinaasappel zo vrolijk, opgewekt en levendig is, verjaagt het sombere gedachten, emotionele verwarring, obsessies en angst voor het onbekende, en geeft het een positieve blik. Het verdrijft neerslachtigheid en verdriet. Sinaasappel is goed voor mensen die zich moeilijk kunnen ontspannen. Het is een olie van de zon!

Bloedsomloop: Goed voor de behandeling van hartkramp of hartkloppingen, en om het cholesterol in het bloed te verminderen. Sinaasappel geeft stroming en beweging.

Spijsverteringstelsel: Bevordert de peristaltiek, geeft verlichting bij verstopping.

De olie heeft kalmerende eigenschappen, is verzachtend voor de huid en wordt aangeraden bij ademhaling - stoornissen. Ook kinderen houden erg veel van Sinaasappelolie. Wordt op grote schaal gebruikt als geur- en smaakstof in de levensmiddelen industrie.

Gebruiksmogelijkheden

Gebruik Sinaasappel o.a. bij afters, vette huid, oedeem, bronchitis, koude rillingen, constipatie, krampen, verkoudheid, griep, hoofdpijn, koorts, spanningen, angst, maagklachten, nervositeit, reisziekte, vertraagd hartritme, hartkloppingen, slecht en onrustig slapen. Ook voor het aromatiseren van spijzen en dranken.

Mengt zich goed met: Koriander, Kruidnagel, Kaneel, Nootmuskaat, ylang Ylang, Lavendel, Sandelhout, Neroli, Jeneverbes, Cypres.

Hier enige toepassingen van Sinaasappel:

- *Bij rimpels;* 5 dr Sinaasappel mengen in 1 eetlepel Tarwekiem olie en hiermee `s avonds de huid inwrijven.
- *Bij tandvlees problemen, zweren;* 10 dr Sinaasappel in een glas gekookt water, hiermee dagelijks spoelen.
- *Bij slapeloosheid;* een paar dr Sinaasappel op het hoofdkussen sprengelen of in de slaapkamer 8 dr in de aromalamp verdampen.
- *Bij spanningen;* 10 dr Sinaasappel in een eetlepel Amandel olie en hiermee het lichaam masseren. Of 5 dr Sinaasappel en 10 dr Sandelhout mengen met 10 ml badolie neutraal. Dit toevoegen aan een warm bad en 15 - 20 minuten baden.
- *Bij angsten;* 2-3 dr Sinaasappel op een tissue of zakdoek doen en meermaals per dag inhaleren.
- *Bij stress en vermoeidheid;* 1 dr Sinaasappel, 2 dr Citroen, 1 dr Nootmuskaat en 2 dr Scharlei mengen met badolie neutraal. Dit toevoegen aan een warm bad en 15 - 20 minuten baden.
- *Verwarmende massageolie:* Sinaasappel met Atlasceder of Gember.
- *Exotische massageolie:* Sinaasappel met Jasmijn.
- *Vrolijke massageolie:* Sinaasappel met Bergamot en Neroli.



Type mens

Het Sinaasappel-type is volwassener dan het Mandarijn-type.

Parfum

Top noot

Energie

Neutraal in temperatuur en neutraal vochtig
Yin

Hoofdelement

Hout

Symbolische betekenis van de plant

Wereld, laat je omarmen.

Waarschuwingen

Kan op een gevoelige huid in de zon irritaties geven.

Praktijkervaring

Mijn zoontje krijgt elke avond als hij niet in slaap kan komen een druppeltje Sinaasappel op zijn hoofdkussen, en hij slaapt als een roos.

In de winter gebruik ik Sinaasappel veel in een verwarmend massageolie mengsel met atlasceder.

Chemische samenstelling

Citrus sinensis

F = Monoterpenen (90%)

80% Limoneen

10% andere Monoterpenen

K = Monoterpenolen (4,5%)

1,8% Linalool

1,3-1,6% cis- en trans-Carveol

0,7% α -Terpineol

0,4% Geraniol

H = Aldehyden (2%)

1% n-Decanal

0,5% n-Octanal

0,5% Citronellal

G = Ketonen (2,5%)

1,8% Carvon

0,7% α -Jonon

I = Coumarines en Furocoumarines

Aurapten, Bergaptol, Isoimperatorin

