

## Λεμόνι *Citrus limonum* ή zeste

**Οικογένεια :** Εσπεριοειδή (RUTACEAE)

**Συνομοταξία :** C. LIMON. CEDRO OIL

**Νότα αρώματος :** Υψηλή

**Πλανήτης:** Ηλιος

**Γενική περιγραφή φυτού:** Είναι δέντρο που φθάνει τα 6 μέτρα και έχει οβάλ φύλλα με όμορφα αρωματικά λουλούδια. Τα φρούτα ωριμάζουν από πράσινα σε κίτρινα. Προέρχεται από την Ασία. Τώρα τα δέντρα μεγαλώνουν σε όλη την Ευρώπη ιδιαίτερα στην Ισπανία και Πορτογαλία. Καλλιεργείται στην Ιταλία, Ελλάδα Κύπρο και Αμερική.

**Ποικιλίες:** Υπάρχουν περίπου 47 ποικιλίες όπως προέλευσης Ιάβας (C Javanice) κ.λπ..

**Τρόπος λήψης αιθέριου ελαίου:** Το αιθέριο έλαιο παράγεται από τη σύνθλιψη της φλούδας ώριμων λεμονιών. Χρειάζονται γύρω στις 2000 με 3000 λεμόνια για να πάρουμε ένα λίτρο αιθέριο έλαιο με σύνθλιψη.

**Χημικές Ιδιότητες:** Περιέχει Vinotol (αλκοόλ), citronellal (αλδεΐδη), Dhillandrene (τερπενές).

**Ιδιότητες αιθέριου ελαίου:** Αυτό το αιθέριο έλαιο έχει όλες τις ιδιότητες του «συμπυκνωμένου» λεμονιού εκτός από την βιταμίνη C. Είναι τονωτικό, αντισηπτικό, αποτοξινωτικό, αδυνατιστικό. Αλκαλιίζει τον οργανισμό, τον επιμεταλώνει, καθαρίζει το αίμα. Κάνει καλό στα μαλλιά, το δέρμα, τα νύχια, τα ούλα, καταπολεμά τη γρίπη. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί παράλληλα με μια κούρα φρέσκου λεμονιού.

Το αιθέριο είναι βασικό αιθέριο έλαιο για καθαρισμό χώρου και ιδιαίτερα εκεί που θέλουμε να καταπολεμήσουμε τα μικρόβια. Με σειρά αποτελεσματικότητας ακολουθούν σε δύναμη το αιθέριο έλαιο της φράπας, του γκρέιπ-φρουτ, του κίτρου, του περγαμόντου, του μανταρινιού, του πορτοκαλιού, που έχουν παρόμοια δράση με το λεμόνι στην απολύμανση του χώρου. Όλα τα εσπεριοειδή μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνα τους ή σε συνδυασμό με το λεμόνι. Το καθένα έχει τη δική του χαρακτηριστική μυρωδιά και αξίζει να τα δοκιμάσουμε. Το αιθέριο έλαιο Λεμόνι έχει μία μυρωδιά που ξεχωρίζει και είναι αγαπητή σε όλους. Είναι ένας λαμπερός, γεμάτος ήλιο σύμμαχος για το σώμα, μυαλό και το πνεύμα. Η κίτρινη φλούδα του δίνει ένα αιθέριο έλαιο για ποικίλες χρήσεις. Το λεμόνι αναφέρεται ανελλιπώς στα τμήματα βοτανικής και αρωματοθεραπείας για τις τονωτικές και στυπτικές του ιδιότητες πάνω στο δέρμα και ιδιαίτερα για τις λιπαρές επιδερμίδες. Η χρήση του είναι πολύ παλιά και έχει ερευνηθεί πολύ.

**Θεραπευτικές ιδιότητες:** Το αιθέριο έλαιο Λεμόνι έχει βρεθεί ότι είναι στυπτικό, βακτηριοκτόνο και ανανεωτικό. Το χρησιμοποιούμε σκέτο για τσιμπήματα εντόμων χιονίστρες κρεατοελιές, κισσούς, ως εξαιρετικό αντισηπτικό, στο μπάνιο βελτιώνει την κυκλοφορία και δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Δροσιστικό, καθαριστικό, αντιμολυσματικό. Χαμηλώνει την πίεση του αίματος. Ανακουφίζει από κρυολογήματα, τον βραχνιασμένο λαιμό και βρογχίτιδα. Βοηθά στα προβλήματα δυσπεψίας, πυρετό, πέτρες χολής, τονωτικό για το κυκλοφοριακό σύστημα, μετακινεί τα λευκοκύτταρα και θεραπεύει εξωτερικές πληγές, κοψίματα, μελανιές, τσιμπήματα εντόμων. Μειώνει τη θερμοκρασία στον πυρετό και στην τοξικότητα του οργανισμού, ρευματισμούς, αρθρίτιδα. Άλλες χρήσεις: είναι εντομοαπωθητικό και χρησιμοποιείται στη μαγειρική. Προσοχή, μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του δέρματος γι' αυτό το χρησιμοποιούμε σε αναλογία 1% στο λάδι μασάζ.

**Δράση στο στο Σώμα:** Κατά της αναιμίας, αντιμικροβιακή, αντιρευματική, αντισκληρυντική, αντισηπτική, αντιτοξική, αντισπασμολιτική, στυπτική, αντιβακτηριδιακή, καθαριστική, διουρητική, διεγείρει το κυκλοφοριακό. Καλό για αλκαλοποίηση. Αποτελεσματικό στις φλεγμονές στόματος και γλώσσας, σε πληγές, έρπη, τσιμπήματα εντόμων, χιονίστρες, (επάλειψη αδιάλυτο). Για αναιμία (3-4 σταγόνες σε τσάι μετά τα

γεύματα), κισσούς, σπασμένα αγγεία, υπέρταση. Δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Για διαβήτη, αρθριτικά, ρευματισμούς (3 σταγόνες μετά τα γεύματα). Ενδείκνυται για κυτταρίτιδα, παχυσαρκία, αποβολή των τοξινών από τα νεφρά, νευρική κόπωση (στο μπάνιο). Είναι τονωτικό για το κυκλοφορικό καθαρίζει το αίμα, αποτοξινώνει τη λέμφο. Δροσίζει στον πυρετό, σταματά την αιμορραγία, συσφίγγει και τονώνει τους ιστούς. Προωθεί την κινητικότητα του εντέρου και αυξάνει την ούρηση. Μειώνει το σάκχαρο και την αρτηριακή πίεση. Τονώνει την καρδιά. γαστρικών ελκών, περιποίησης του δέρματος  
Κατεβάζει την υψηλή πίεση και διεγείρει την άμυνα του οργανισμού και επιδρά στις μολύνσεις. Είναι καλό για τα αναπνευστικά όργανα, κρυολογήματα, γρίπη, άσθμα και βρογχίτιδες. Στο πεπτικό βοηθά στα φουσκώματα του στομάχου, δυσπεψία, γαστρικά έλκη και γενικά πεπτικά προβλήματα

**Δράση στο Δέρμα:** Χρησιμοποιείται για προβλήματα του δέρματος, των λιπαρών δερμάτων κυρίως, για κηλίδες, για στίγματα, για σπυράκια. Είναι αποτελεσματικό σε περιπτώσεις κισσών, φλεβίτιδας, κατάλληλο και για ώριμα δέρματα, Δίνει μια φρεσκάδα στις άχρωμες επιδερμίδες, έχει αντισηπτική και ανανεωτική δράση, δίνει φρεσκάδα στα μικτά και κανονικά δέρματα, ρυθμίζει τη ροή του σμήγματος, κατά της ακμής λόγω της αντισηπτικής και αντιβακτηριδιακής του δράσης (τοπικά). Δίνει λάμψη στα μαλλιά. Κατάλληλο για περιποίηση μαλιών (στο ξέβγαλμα), ρυτίδων. Χρησιμοποιείται σε εξανθήματα, σπασμένα τριχοειδή και έρπη.

**Νευρικό σύστημα:** Τονώνει τα νεύρα, ανακουφίζει από πονοκεφάλους, ημικρανίες, νευρικούς πόνους, κατάθλιψη, αγωνία..

**Δράση στο Πνεύμα - Ψυχή:** Καθαρίζει την σκέψη και την ψυχή από τις φοβίες αμφιβολίες. Διευκολύνει τη συγκέντρωση και την ολοκληρωτική συνειδητοποίηση.

**Προτεινόμενες χρήσεις:** Ο χυμός του λεμονιού είναι καλό ξεκίνημα ενός γεύματος ή μιας καινούργιας ημέρας. Πίνετε λεμόνι και νερό. Ο χυμός λεμονιού μέσα σε ζεστό νερό μαζί με φρεσκοαλεσμένη ρίζα πιπερόριζας διευκολύνουν το στομάχι και την αναπνοή.

Το λεμόνι είναι απαραίτητο και στο σπίτι. Τα πιάτα πλένονται πιο εύκολα εάν 6-8 σταγόνες αιθέριου ελαίου Λεμόνι προστεθούν μέσα στο νερό - και τα χέρια σας θα ωφεληθούν το ίδιο όπως και η μύτη σας. Έχει επίσης λευκαντική δράση. Όταν φτιάχνετε χυμό λεμονιού βάλτε τις φλούδες μέσα σε μια κατσαρόλα με σαπουνάδα και χρησιμοποιείτε το για να καθαρίσετε τα λίπη από τα πιάτα.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χυμό λεμονιού ή 1-2 σταγόνες αιθέριο έλαιο για μικρά κοψίματα. Τσούζει, αλλά οι επούλωτικές του ιδιότητες αξίζουν μια μικρή ταλαιπωρία. (Το λεμόνι έχει βρεθεί ότι διεγείρει την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων και βοηθάει το σώμα να αντισταθεί ενάντια των μολύνσεων). Το αιθέριο έλαιο Λεμόνι είναι εξαιρετικό για ένα ανανεωτικό μπάνιο ή μασάζ όταν αραιωθεί σωστά. Ο χυμός και τα αιθέρια έλαια κάνουν καλό στο ξέβγαλμα των μαλλιών για περισσότερη λάμψη ιδιαίτερα στα ξανθά. Γιατί να χρησιμοποιούμε συνθετικά προϊόντα λεμονιού όταν τα φρέσκα λεμόνια είναι τόσο διαθέσιμα και ασφαλή στην χρήση. Το χρησιμοποιούμε σκέτο για τσιμπήματα εντόμων χιονίστρες κισσούς, εξαιρετικό αντισηπτικό, στο μπάνιο βελτιώνει την κυκλοφορία και δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Ξεβγάλτε τα μαλλιά για περισσότερη λάμψη κατάλληλο για ώριμα δέρματα.

**Συνδυάζεται καλά:** με άλλα εσπεριδοειδή ή αρωματίζεται όμορφα με λίγο Γεράνιο (pelargonium graveolens) που θα σας δημιουργήσει καλή διάθεση ή με ελάχιστο αιθέριο έλαιο Μέντα (mentha piperita) θα διευκολύνετε την πέψη, Επίσης με: Κέδρο, Αρκευθο, Πεύκο, Μύρο.

**Προσοχή!** Το αγνό αιθέριο έλαιο Λεμόνι είμαι πολύ πιο συμπυκνωμένο από ότι ο χυμός του και πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή και κατάλληλα αραιωμένο πριν εφαρμοστεί πάνω στο δέρμα. Δεν είναι τοξικό αλλά μπορεί να ερεθίσει το ευαίσθητο δέρμα και είναι φωτοευαίσθητο.

Όπως και με όλα τα εσπεριδοειδή έλαια να αποφεύγετε την κατευθείαν έκθεση στον ήλιο μέχρι και έξι ώρες μετά την επαλείψει ελαίου πάνω στην επιδερμίδα.