

Grapefruit (Citrus paradisi)



Botanická čeleď: Rutaceae (Routovité)

Země původu: USA

Způsob extrakce: Lisovaný za studena z kůry.

Nejběžnější použití: abstinenční příznaky, anorexie, bulimie, celulitida, edém, hubnutí/tonizace, kocovina, mentální stres, městnání lymfy, obezita, PMS, potlačení chuti k jídlu, potrat (následné léčení), přejídání se, stres, suchost v ústech, tréma, závislosti (drogy), žlučnickové kameny.

Běžný způsob aplikace:

T (lokální): Můžeme aplikovat neředěný, na problémovou oblast nebo na reflexní body.

A (aromatické): Rozptylujte v difuzéru nebo inhalujte přímo.

I (vnitřní): Užívejte v kapslích nebo ve sklenici vody nebo džusu. Používejte k dochucování jídel při vaření.

Grapefruit je chutný, osvěžující olej, který pomáhá posílit imunitní i lymfatický systém a je velmi mocným antidepresivem. Osvěžuje dech, léčí zanícené dásně a má silné desinfekční účinky. Můžeme ho použít ve spreji na čištění povrchů nebo k omývání ovoce a zeleniny. Jeho účinek je široký – můžeme s ním ošetřovat pokožku hlavy, nebo ho zařadit do programu na hubnutí. Ulevuje od symptomů chřipky a nachlazení a v péči o pleť ho můžeme použít k osvěžení stárnoucí nebo uvolněné kůže.

Příklady aplikace:

Při průjmu nebo alergiích můžete přidat 3-5 kapek do vody nebo do džusu a 2-3x denně vypít. K osvěžení dechu nebo ke zklidnění podrážděných dásní převalujte v ústech 2-4 kapky Grapefruitu spolu s polévkovou lžící rostlinného oleje. Jeho stimulující a detoxikační účinky můžete využít k masáži lymfatických uzlin (užitečné zvláště při počínající chřipce nebo nachlazení). Pokud máte problémy s pokožkou hlavy (lupy apod), přidejte do svého šamponu nebo kondicionéru 2-5% Grapefruitového oleje. Do mísy nebo do dřezu, kde omýváte ovoce a zeleninu přidejte několik kapek tohoto oleje. Připravte si do sprejové lahvičky směs Grapefruitu a vody a postříkejte postel, povlečení, vnitřek auta, ale i maso předtím, než ho dáte do mrazáku. Tímto způsobem zlikvidujete škodlivé bakterie, viry i plísně. Rozptýlováním tohoto oleje do vzduchu zabijete patogeny a posílíte imunitní systém. Namočte si přes noc zubní kartáček do sklenice vody s několika kapkami Grapefruitu – vyčistíte ho od škodlivých bakterií. S tímto olejem můžete desinfikovat kuchyňská prkénka i povrchy v kuchyni. Jeho inhalace před jídlem snižuje apetit. K tonizaci pleti použijte 5-10% ředění v nosném oleji.

Vlastnosti: antidepressivní, antiseptické, desinfekční, diuretické, stimulační, tonizující,
Francouzská aromaterapeutická škola: Celulitida, trávení, dyspepsie, uvolnění lymfatického systému, zadržování vody.

Další možné použití: Grapefruitový olej může pomoci při rakovině, depresi, jaterních poruchách, pásmové nemoci, migrénách, poruchách příjmu potravy, premenstruačním napětí, stresu a únavě. Stimuluje sympatetickou nervovou soustavu, čistí ledviny, lymfu a cévní soustavu.

Tělesné systémy: Lymfatický a kardiovaskulární systém

Bezpečnostní upozornění: Mírné fotosenzitivní účinky (mírnější než u ostatních citrusových olejů). Pro jistotu však po jeho lokální aplikaci nevystavujte pokožku působení slunce a UV záření (6-24. Vnitřní užívání nevadí.

Na některých lécích bývá varování, že při jejich užívání člověk nesmí jíst grapefruit. Toto upozornění se vztahuje na složku naringin, která je přítomna v grapefruitu ovoci, nikoliv však v kůře, ze které se získává esenciální olej.

Působení na psychiku: Vyvažuje, pozvedá mysl, ulevuje při úzkostech.

Grapefruit je olej, který nás učí respektu a přijetí vlastního fyzického těla. Podporuje člověka, který se snaží ctít své tělo, přitom však uvíznul ve vzorcích jeho zneužívání, které často nabírají formy tvrdých diet, velké kritičnosti k vlastnímu tělu a jeho hmotnosti, nedostatečné péče o tělo a násilí vůči němu. Tyto tendence často vycházejí z nenávisi a znechucení uložené v naší psychice, které se pak obracejí vůči tělu. Takovýto člověk bývá posedlý starostlivostí o svůj zevnějšek, uvnitř však nikdy nemá pocit, že by byl dost dobrý. Neustále ho pronásleduje nespokojenost.

Grapefruit se často zneužívá ve striktních dietních režimech. Dokáže totiž utišit emoční hlad, neboť podporuje pozitivní vztah k tělu, založený na lásce, toleranci a přijetí. Přijetím a respektováním vlastních potřeb podporuje tento olej naši vnitřní integritu. Pomáhá rovněž převzít zodpovědnost za to, co člověk cítí. Učí nás, že jídlo (a to ani jeho přebytek nebo nedostatek) nemůže zacelit hluboké rány v srdci, to dokáže pouze láska... a pokud toto pochopíme a přijmeme, tak dále není třeba maskovat naše skutečné city a pocity jídlem, nevhodným příjmem potravy, tvrdými dietami, poruchami příjmu potravy nebo jinými formami závislostí.

Emoce, se kterými pracuje: Nenávist k vlastnímu tělu, závislost na jídle a na dietách, poruchy příjmu potravy, přílišná starostlivost o zevnějšek.