

citrusový, detoxikační,



Způsob aplikace: **A T I**

Charakteristika: svěží, citrusová vůně, detoxikace

Charakteristika aroma: svěží, pročišťující, energetizující aroma

Hlavní složky oleje: d-limonen, myrcen

Část rostliny: kůra plodu

Způsob výroby: destilace vodní parou

Zajímavost: Mnoho léčiv obsahuje varování před konzumací grapefruitu, avšak esenciální olej, který z něj pochází, má však odlišnou povahu a jeho konzumace je zcela bezpečná.

Hlavní oblasti působení:

Tělesné systémy: Kardiovaskulární system, emoce

Základní vlastnosti: diuretikum, antioxidant, antiseptikum, adstringens, antitoxin, purifikátor, diuretikum, expektorans, stomachikum, antidepressivum, stimulans

Součástí směsí nebo přípravků: AromaTouch, Citrus Bliss, Slim & Sassy

Mísí se dobře s oleji: Basil, Peppermint, Rosemary

Upozornění: Po dobu 12 hodin po lokální aplikaci se vyhněte přímému UV záření.

Působení na psychiku:

Greperfruit nás učí respektovat a oceňovat naše fyzické tělo. Podporuje pozitivní vztah k vlastnímu tělu, založený na lásce, toleranci a sebekřivě. Pomáhá lidem odpoutat se od vzorců zneužívání a špatného zacházení se svým tělem - ať už se jedná o tvrdé diety, odsuzování se za tělesnou váhu nebo typ těla a týrání těla násilnostmi nebo zanedbáváním. Tento druh chování často vychází z nenávisti a znechucení ukrytých v hlubších vrstvách psychiky, které se potom obracejí vůči fyzickému tělu. Takový člověk může být posedlý péčí o svůj vzhled, ale hluboko uvnitř nikdy není spokojený s tím, jak vypadá. Má v sobě nespokojenost, která přetrvává.

Grapefruitový olej je často zneužíván v tvrdých dietách a programech na hubnutí. Tento olej totiž pomáhá odstranit „emoční jezení“ a namísto toho nastoluje pozitivní vztah k vlastnímu tělu založený na lásce, toleranci a přijetí. Grapefruit podporuje integritu respektováním vlastních potřeb. Tento olej pomáhá naslouchat našim skutečným fyzickým potřebám a impulsům. Podporuje také převzetí zodpovědnosti za to, co člověk cítí. Grapefruit nás učí, že žádné množství jídla nemůže zaplnit díru v srdci – to dokáže pouze láska. Když člověk přijme své pocity a vyrovná se s nimi, nebude je muset skrývat za jídlo, týrání těla, přísné diety, poruchy příjmu potravy a jiné formy závislosti.

Negativní emoce: Nenávist k tělu, závislost na jídle nebo na dietách, poruchy příjmu potravy, přílišné zabývání se vzhledem.

Pozitivní vlastnosti: Ucta k vlastnímu tělu, naplnění fyzických potřeb, přijetí těla, vyživenost, zdravý vztah k jídlu.

Hlavní způsoby použití:

Nadváha, celulitida: Užívejte vnitřně 1-2 kapky ve sklenici vody nebo několik kapek v kapsli. Používejte k lokální aplikaci na problematické oblasti pro zbavení se tukových buněk. Tip: Dbejte na dostatečný přísun tekutin.

Závislosti, nadměrná konzumace sladkostí: Rozptylujte olej difuzérem nebo jej užívejte vnitřně v kapsli.

Mastná pleť a akné: Používejte pro omezení tvorby akné; před aplikací na pokožku nařeďte a ošetřujte problematická místa nebo nanášejte přímo na pupínky.

Detoxikace organismu: Vetřete olej na chodidla nohou anebo užívejte vnitřně ve sklenici vody pro celkové zbavení organismu toxických látek a volných radikálů. Podporuje močení. Dbejte na dostatečný přísun tekutin.

Čištění lymfatického systému a ledvin: Užívejte olej vnitřně ve sklenici vody nebo jej aplikujte lokálně na oblasti lymfatických uzlin, brzlíku, jater, sleziny, dlouhých kostí a ledvin pro zlepšení funkce a očistu.

Antidepressivum, premenstruační syndrom: Rozptylujte olej difuzérem, nadechujte aroma z lahvičky či z dlaní nebo olej nanášejte na chodidla. Pozvedá a uvolňuje mysl, zmírňuje depresivní stavy.

Zdravý prsou a dělohy; rovnováha progesteronu: Užívejte vnitřně v kapsli nebo aplikujte lokálně na příslušné oblasti.

Adrenální únava: Aplikujte společně s olejem Basil na oblast nadledvinek a na chodidla nohou nebo užívejte vnitřně v kapsli pro regeneraci adrenálních žláz.

Žlučkové kameny a podpora činnosti žlučníku: Užívejte vnitřně v kapsli společně s olejem Geranium.

Nadměrná konzumace alkoholu: Užívejte vnitřně v kapsli pro zmírnění symptomů provázejících nadměrné požití alkoholu.

Emoční rovnováha: Pro zmírnění pocitů a postojů nepřijímání sebe sama a k získání většího pocitu sebekotvrzení a sebekřivě používejte olei aromatické a také lokálně k ošetření pokožky těla