

*povznáší, posiluje, osvěžuje*



**Způsob aplikace:** **A T I**

**Charakteristika:** pozvedá náladu, povzbuzení a dodání energie, osvěžení

**Charakteristika aroma:** výrazná citrusová vůně

**Hlavní složky oleje:** d-limonen, alfa-pinen, beta-pinen

**Část rostliny:** kůra plodu

**Způsob výroby:** lisování za studena

*Zajímavost: K výrobě 15 ml citrónového oleje je zapotřebí kůry z přibližně 45 citrónů.*

#### Hlavní oblasti působení:

**Tělesné systémy:** Imunitní a respirační systém

**Základní vlastnosti:** antiseptikum, diuretikum, antioxidant, baktericidum, detoxikace, dezinficiens, deodorant, antipyretikum, insekticidum, mukolytikum, adstringens, sedativum, tonikum, odmašťovač

**Součástí směsí nebo přípravků:** Breathe, Citruss Bliss, Purify, Slim & Sassy

**Mísí se dobře s oleji:** Basil, Peppermint, Rosemary

*Upozornění: Zamezte vystavení ošetřené pokožky UV záření po dobu 12 hodin od lokální aplikace oleje. Při opakovaném lokálním použití může způsobit podráždění pokožky. Nařed'te pro citlivou pokožku.*

#### Působení na psychiku:

Nádherné citrusové aroma tohoto oleje vyživuje mysl a napomáhá koncentraci. Citron sice podporuje emocionální tělo, ale jeho hlavní účinky pociťujeme na mentální rovině. Svěží vůně citronu zvyšuje schopnost soustředění. Citron je nádherným podpůrným prostředkem pro děti, které se potýkají s problémy ve škole. Učí nás zaměřovat se vždy jen na jednu věc a být tak plně bdělí v přítomném okamžiku. Zbavuje zmatků a přináší jasnost. Odstraňuje duševní únavu způsobenou intenzivním učením nebo čtením. Obnovuje energii, duševní flexibilitu a sílu dokončit projekt, který jsme začali.

Citron je užitečný zejména při poruchách učení. Ať už má člověk potíže s koncentrací nebo není schopen se učit, citron spolehlivě zbavuje sebekritického hodnocení ve smyslu "Jsem hloupý" nebo "Já nejsem studijní typ". Tento olej tiší strach a nejistotu a obnovuje sebedůvěru.

V emocionální rovině inspiruje přirozenou hravost a chuť do života. Pomáhá zbavit se depresivních nálad a obnovuje pocity radosti a štěstí. Je zdrojem inspirace pro radostné setrvání v přítomném okamžiku, naplňuje duši energií, sebevědomím a bdělostí.

**Negativní emoce:** Zmatek, neschopnost soustředění, mentální únava, nedostatek radosti a energie, poruchy učení, pocity viny.

**Pozitivní vlastnosti:** Zaměření, energie, mentální propojení, bdělost, mentální jasnost, racionalita, radost.

#### Hlavní způsoby použití:

**Ledvinové a žlučnickové kameny:** Užívejte vnitřně ve sklenici vody pro detoxikaci organismu.

**Detoxikace, čištění lymfy:** Pro čištění lymfy a vyrovnaní pH užívejte vnitřně ve sklenici vody nebo nanášejte lokálně na ušní boltec a kotníky.

**Pálení žáhy, reflux:** Pro zmírnění obtíží užívejte vnitřně spolu s olejem Ginger ve sklenici vody.

**Nadměrné zahlenění, výtok:** Vetřete na oblast hrudníku nebo rozptylujte difuzérem.

**Stres:** Rozptylujte difuzérem.

**Senná rýma, alergie:** Pro zmírnění rýmy nadechněte nebo lokálně nanášejte na kořen nosu. Potřebujete-li ulevit od příznaků alergie, užívejte 2-4 kapky se stejným množstvím olejů Lavender a Peppermint.

**Akutní artritida (kys. močová), revmatismus, artritida:** Užívejte vnitřně ve sklenici vody.

**Mytí rukou (dezinfekce):** Nařed'te a rozemněte po celých rukou.

**Mastnota, leštidlo chrom / nábytek, dezinfekce:** Do lahvičky s rozprašovačem nakapte 10-15 kapek oleje. Dopln'te vodou. Používejte k ošetření potřebných povrchů v domácnosti nebo několik kapek oleje přidávejte do vody k mytí nádobí apod. Rozpouští mastnotu.

**Křečové žíly:** Smíchejte s olejem Cypress a ošetřujte směsí potřebná místa.

**Koncentrace, učení:** Smís'te s olejem Rosemary a nadechněte aroma.

**Emoční rovnováha:** Pociťujete-li zvýšenou mentální únavu a rádi byste získali více energie, používejte olej aromaticky i lokálně k ošetření pokožky těla.