



HERBINESS - pachnący newsletter

CYTRYNA

Istnieje ponad 40 różnych odmian cytryny, a olejek cytrynowy jest niedrogi i łatwo dostępny. Cytryna jest chyba stale obecna w naszym życiu, stosowana jako uniwersalne remedium, ale być może nieco nam spowszechniała. Zobacz cytrynę w nowym świetle - to gwiazda aromaterapii. Olejek bezpieczny dla dzieci i kobiet w ciąży. Uwaga - ten olejek należy do olejków fototoksycznych, więc nie stosuj na skórę przed opaleniem (zobacz w słowniczku).

Olejek cytrynowy tłoczony

Zapach: świeży, lekki, z intensywnymi nutami cytrynowymi budzącymi skojarzenia z *Litsea cubeba*, mirtem cytrynowym i melisą. Te nuty związane są z obecnością cytralu, czyli pary aldehydów o silnych właściwościach antybakteryjnych i energetyzujących psychikę.

Sposób otrzymania: olejek cytrynowy jest uzyskiwany metodą tłoczenia skórek cytrynowych. W takich olejkach obecne są typowe dla wszystkich olejków eterycznych

substancje lotne, ale także substancje cięższe jak woski, flawonoidy, furanokumaryny. W związku z tym olejek cytrynowy wykazuje szerokie spektrum właściwości np. działanie wzmacniające na naczynka krwionośne, a także rozjaśniające cerę (Baudaux, Różański). Dotyczy to również innych olejków cytrusowych tłoczonych.

Sposób przechowywania: w lodówce, w szczelnie zamkniętej butelce (tak samo inne olejki cytrusowe - te olejki są podatne na utlenianie).

Główne właściwości olejku cytrynowego wg Julii Lawless:

Przeciwmikrobowy, zwłaszcza przeciwbakteryjny

Przeciwreumatyczny

Przeciwmiażdżycowy

Odkazający

Przeciwskurczowy

Przeciwwzdęciowy

Wspomagający gojenie się ran

Napotny

Moczopędny

Przeciwgorączkowy

Obniżający ciśnienie krwi

Insektobójczy

Powodujący przekrwienie skóry (*rubefaciens*)

Olejek cytrynowy - szczególnie polecany w:

Dyfuzji, również przy chorobach wirusowych

Łagodnych dolegliwościach wątrobowych i trawiennych wg francuskiego aromaterapeuty i farmaceuty D. Baudoux.

Natomiast brytyjska aromaterapeutka Julia Lawless poleca go szczególnie na:

Skórę - trądzik, łamliwe paznokcie, skaleczenia, odciski, odmrożenia, opryszczkę, ukąszenia owadów, pryszczki, owrzodzenie jamy ustnej, kurczajki oraz przy tłustej skórze
Problemy z układem krwionośnym (słabe krążenie, krwawienia z nosa, żylaki, wysokie ciśnienie)

Problemy z układu ruchu (artrozy, reumatyzm)

Dolegliwości z układu pokarmowego (dyspepsja) oraz oddechowego (astma, infekcje gardła, zapalenie oskrzeli, katar)

Inne (przeziębienia, grypa, gorączka i infekcje).

Pam Conrad to specjalistka w dziedzinie aromaterapii ciężarnych. Jest autorką książki "Women's Health Aromatherapy A Clinically Evidence-Based Guide for Nurses, Midwives, Doulas and Therapists", w której proponuje zastosowanie olejków oparte na wynikach badań klinicznych, również badań klinicznych z udziałem kobiet w ciąży, rodzących i w położu. Autorka poleca olejek cytrynowy na zmęczenie i nudności, zwraca przy tym uwagę, że ten olejek jako jedyny został poddano badaniom klinicznym (Yavari et al. 2014) z udziałem kobiet w pierwszym trymestrze ciąży. Naukowcy zbadali efektywność inhalacji olejkiem cytrynowym w nudnościach na grupie 100 kobiet. Wykazali jego skuteczność w formie inhalacji - olejek cytrynowy rozcieńczano olejem migdałowym, który uczestniczki badania wciągały przez 3 minuty przy nudnościach.

Pam Conrad dodaje, że cytrusy są uważane za najbezpieczniejsze olejki eteryczne, dobrze odbierane oraz pozytywnie wpływające na nastrój. Inny olejek polecany w ciąży jako bezpieczny to neroli, który jest jak dotąd jedynym olejkiem użytym w badaniach klinicznych w przebiegu ciąży zagrożonej. Inhalacja olejku neroli trzy razy dziennie okazała się skuteczna w łagodzeniu stresu u 25 hospitalizowanych kobiet (Go / Hyojung 2017).

Zdaniem Pam Conrad, w pierwszym trymestrze bezpieczna jest inhalacja rozcieńczonego olejku cytrynowego na płątku bawełnianym (lub za pomocą innego inhalatora osobistego), dyfuzja w pomieszczeniu, spraye aromatyczne (1-2% olejku). W późniejszych miesiącach 1-2% olejku cytrynowego można używać również na skórę. Olejek cytrynowy sprawdzi się także na przeziębienia i infekcje górnych dróg oddechowych, a działanie wazokonstrykcyjne widoczne jest już przy stężeniu 2% na skórę. Takie stężenie można zastosować w przypadku żyłaków i krwawienia z nosa. Wystarczy nałożyć na kość nosową i uciskać przez 10 minut, aż krwawienie ustanie. W razie potrzeby - powtórzyć.

Z propozycji Pam Conrad korzysta wielu aromaterapeutów i położnych na całym świecie, jednak warto wiedzieć, że nie jest to jedyne rozwiązanie dla kobiet w ciąży. Inni aromaterapeuci proponują większy wybór olejków i również nieco wyższe stężenia (R. Tisserand) lub nawet dużo wyższe (D. Baudoux).

Podsumowując, olejek cytrynowy w ciąży:

Poprawia stan emocjonalny

Wspiera przy depresji

Łagodzi nudności

Pomaga hamować krwawienie z nosa

Polecany jest przy żyłakach

Przy przeziębieniach i infekcjach górnych dróg oddechowych

Profilaktyka Covid-19

W badaniu na komórkach zauważono, że olejek cytrynowy oraz olejek geranium utrudniają wirusowi SARS-CoV-2 wniknięcie do komórek. Sugeruje to, że oba te olejki mogą być cennymi, naturalnymi substancjami antywirusowymi, które przeciwdziałają zakażeniu tym wirusem (Senthil Kumar et al. 2020).

Zastosowanie tradycyjne: w wielu krajach Europy, a zwłaszcza Hiszpanii, cytryna uważana jest za panaceum i polecana szczególnie w gorączce, infekcjach i szkorbutcie (Penny Price 2020).

Receptury

Mieszanka na nudności

Mięta pieprzowa 2 krople

Cytryna 2 krople

W inhalatorce osobistym - wdychaj przez kilka minut przy wystąpieniu nudności

Mieszanka na obfite miesiączki

Cytryna 2 krople

Lawena 2 krople

Cyprys 1 kopa

Lotion 5 ml

Wsparcie emocjonalne

Kadziłowiec (*B. carteri*) 2 krople

Cytryna olejek tłoczony 4 krople

Mieszanka do dyfuzora lub inhalatorce osobistego - bezpieczna w ciąży i dla dzieci.

Mieszanka na poprawę krążenia i przeciw infekcjom wirusowym

Geranium 10 kropli

Cytryna 10 kropli

Olej migdałowy (lub inny ulubiony) 20 ml

Masuj ciało, przy problemach z krążeniem, zimnych stopach, nosie i dłoniach oraz przy przebarwieniach skóry. Taka mieszanka pachnie odświeżająco, sprawdzi się także dla polepszenia samopoczucia i przy wyczerpaniu nerwowym.

Mieszanka na depresję sezonową

Cytryna 10 kropli
Neroli 2 krople
Fracjonowany olej kokosowy 10 ml

Stosuj jako perfumy, punktowo na skórę lub na inhalatorek osobisty.
Zamiast neroli możesz użyć innego olejku kwiatowego jak róża, ylang-ylang lub absolut jaśminowy. Olejek cytrynowy znakomicie komponuje się z zapachami kwiatów, dodaje im energii i łagodzi słodycz.

Więcej radości - zabawa w łączenie zapachów cytrusowych

Cytryna 10 kropli
Tangelo 2 krople
Lub
Cytryna 10 kropli
Mirt cytrynowy 2 krople

Sprawdź, jak dodatek tangelo lub mirtu zmieni zapach olejku cytrynowego

Kompozycje w stylu vintage

Cytryna 10 kropli
Melisa 2 krople
Olej jojoba 20 ml

Stosuj do masażu klatki piersiowej przy pierwszych oznakach infekcji lub jako perfumy "werbenowe".

Cytryna 5 kropli
Lawenda 1 kropla

Stosuj w dyfuzorze lub zmieszaj z alkoholem i zrób własną wodę kolońską, inspirowaną tradycją wody Floryda, więcej

Olejki w Herbisklepie

[Cytryna](#) - olejek tłoczony

[Geranium](#) - olejek o silnym działaniu antywirusowym

[Mandarynka](#) oraz [mandarynka zielona bio](#)

[Mirt cytrynowy](#) - olejek bogaty w cytral, o wesołym, cytrusowym zapachu

[Neroli](#) - olejek uważany za bezpieczny w ciąży

Słowniczek

Cedrat - jeden z przodków dzisiejszych cytrusów. Cedrat, mandarynka i pomelo stanowiły genetyczny materiał wyjściowy dla powstania licznych gatunków jak cytryna, grejpfrut, tangerynka, tangelo, limonka itd.

Cedro oil - olejek tłoczony z cytryny, pozbawiony częściowo terpenów (deterpenizowany - więcej w kursie online).

Cytral - para aldehydów geranial + neral, o szczególnym zapachu, kojarzącym się z cytryną. Cytral wyczujesz bez trudu w olejkach trawy cytrynowej, melisy, *Litsea cubeba*, mirt cytrynowy, eukaliptusie Staigera i wielu innych. Olejki zawierające cytral mają jak cytryna korzystne działanie na układ nerwowy, są przy tym antybakteryjne i antywirusowe. Wymagane jest zachowanie ostrożności przy stosowaniu tego typu olejków - cytral drażni skórę. Zawartość cytralu w oleju cytrynowym to mniej niż 3%, dla porównania w trawie cytrynowej więcej niż 70%.

Fototoksyczność - reakcja niepożądana na skórze po kontakcie z olejkami zawierającymi furanokumaryny i ekspozycji na promieniowanie UV. Więcej na ten temat [w monografii olejku bergamotkowego](#). albo we wpisie: [Olejki fototoksyczne – olejki cytrusowe](#).

Furanokumaryny - substancje obecne w niektórych olejkach eterycznych (olejki cytrusowe tłoczone, niektóre olejki z rodziny baldaszkowatych) o działaniu fotouwrażliwiającym (fotosensibilizującym). Pod wpływem światła na skórze, na którą nałożony został taki olejek, może dojść do reakcji fototoksycznej. Działanie tych substancji może być jednak pożądanym elementem terapii chorób skóry, w których problemem jest utrata barwnika (pigmentu) skórniego.

Inhalator osobisty - dowolny przedmiot o powierzchni chłonnej, na który nanosisz kroplę olejku eterycznego, przybliżasz do nosa i włączasz. Mogą to być: płatek kosmetyczny, sztyft do inhalacji, buteleczka z watą, kulka filcowa itp.

Limit dermalny olejku cytrynowego - dla olejku tłoczonego wynosi 2% ze względu na ryzyko fototoksyczności, natomiast w sytuacji, kiedy skóra nie będzie wystawiona na działanie UV limit wynosi do 20% i wiąże się z zawartością cytralu w oleju cytrynowym.

Limonen - składnik olejków eterycznych z grupy monoterpenów. Często występuje w olejkach cytrusowych oraz w olejkach z igliwia. Więcej o jego właściwościach [dowiesz się z monografii olejku pomarańczowego](#). Limonen to substancja, która może być pomocna w dolegliwościach refluksowych (ang. GERD). Więcej [w monografii mandarynki](#). Limonen to alergen skórny i informacja o zawartości limonenu lub olejku zawierającego limonen musi być umieszczana na opakowaniu produktu oferowanego na terenie Unii Europejskiej. Warto jednak wiedzieć, że największe ryzyko stwarza limonen utleniony, co może nastąpić w wyniku niewłaściwego przechowywania produktu (dostęp powietrza, światła, wysoka temperatura).

Mandarynka - razem z cedratem i pomelo stanowią przodków dzisiejszych owoców cytrusowych. Sięgnij po olejek mandarynki, jeśli chcesz korzystać z dobrodziejstw pierwotnego gatunku. Monografia mandarynki dostępna [tutaj](#).

Olejki tłoczone/olejki destylowane - z owoców cytrusowych można pozyskiwać olejki tzw. metodą tłoczenia, metodą destylacji lub w przebiegu łączonych procesów tłoczenia + destylacji, a także destylacji frakcyjnej. Szczegółowo temat wyjaśniłam w części 2 kursu online: [Olejki eteryczne - jak używać bezpiecznie](#).

Olejki w ciąży - szczególny dział aromaterapii, gdzie należy brać pod uwagę zmiany metabolizmu kobiety w ciąży oraz fakt, że olejki oddziałują jednocześnie na matkę i dziecko. Należy unikać wszelkich olejków, które mogą negatywnie wpłynąć na płód (niektóre olejki mogą działać poronnie, mutagennie, toksycznie).

Tangelo - hybryda mandarynki i grejpfruta, idealnie wesoły, intensywny zapach owoców cytrusowych.

Wietrzenie pomieszczeń - jeśli stosujesz olejki eteryczne do aromatyzowania pomieszczeń, pamiętaj o regularnym wietrzeniu.

Bibliografia

Baudoux D. (2019) Scientific Aromatherapy: A Pharmacological and Therapeutic Guide to 100 Essential Oils

Conrad, P. (2019) Women's Health Aromatherapy: A Clinically Evidence-Based Guide for Nurses, Midwives, Doulas and Therapists

Senthil Kumar, K J et al. "Geranium and Lemon Essential Oils and Their Active Compounds Downregulate Angiotensin-Converting Enzyme 2 (ACE2), a SARS-CoV-2 Spike Receptor-Binding Domain, in Epithelial Cells." Plants (Basel, Switzerland) vol. 9,6 770. 19 Jun. 2020, [doi:10.3390/plants9060770](https://doi.org/10.3390/plants9060770)

Go, Gee & Hyojung, Park. (2017). Effects of Aroma Inhalation Therapy on Stress, Anxiety, Depression, and the Autonomic Nervous System in High-risk Pregnant Women. Korean Journal of Women Health Nursing. 23. 33.

[10.4069/kjwhn.2017.23.1.33](https://doi.org/10.4069/kjwhn.2017.23.1.33).

Lawless, J. (2014) Encyclopedia of Essential Oils

Penny Price Academy of Aromatherapy (2020) Diploma in Clinical Aromatherapy.

Materiały z kursu

Tisserand, R. / Young, R. (2014) Essential Oils Safety

Zielarz-fitoterapeuta, materiały z kursu w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Krośnie, archiwum własne

Yavari Kia, Parisa et al. "The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: a double-blinded, randomized, controlled clinical trial." *Iranian Red Crescent medical journal* vol. 16,3 (2014): e14360. [doi:10.5812/ircmj.14360](https://doi.org/10.5812/ircmj.14360)

Ważne: Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna z części publikacji nie może być powielana w żadnej formie bez pisemnej zgody właściciela.

Treści zawarte w publikacji mają wyłącznie charakter edukacyjny i informacyjny. Nie traktuj publikacji jako porady lekarskiej