



HERBINESS - pachnący newsletter

TANGELO

O tangelo dowiedziałam się z książek Mandy Aftel - sławnej twórczyni perfum naturalnych. Poleca tangelo jako znakomity zapach cytrusowy, intensywny i przyjemny. Rzeczywiście, zapach olejku tangelo to jak cytrus z turbodoładowaniem: pachnie świeżo, czysto, radośnie i bardzo intensywnie. W perfumerii o takich intensywnych zapachach mówi się, że mają dobrą projekcję.

Olejek tangelo - cenna nuta głowy do perfum naturalnych

Taki przyjemnie i silnie pachnący olejek cytrusowy to przydatna nuta głowy w naturalnych perfumach. Sprawdzi się też znakomicie we wszelkich kompozycjach do dyfuzora - tangelo prędko wypełni zapachem pomieszczenie i sprawi, że inne składniki mieszanki staną się bardziej lotne. Ten olejek sprawi, że twój kadzidłowiec będzie pachnieć bardziej cytrusowo, olejki z igliwia nabrają owocowego odcienia, a geranium i lawenda świeżości.

Cytrusowe nowinki - od starożytności do współczesności

Obecnie uważa się, że przodkami większości dostępnych obecnie owoców cytrusowych były:

Mandarynka (*Citrus reticulata*)

Pomelo (*Citrus maxima*)

Papeda (*Citrus micrantha*, czasem można spotkać nazwy *C. hystrix* i limonka kaffir)

Cedrat (*Citrus medica*)

Te gatunki wywodzą się z południowo wschodniej Azji i nie były uprawiane aż do 1 wieku pne, a pierwsze uprawy założono w Indiach i Chinach. To dlatego w opisach biblijnych znajdziesz sporo mirry, kadzidła i balsamu z Gilead, a o cytrusach cisza. Kiedy w końcu w Europie pojawiły się cytrusy (pierwszy z nich to cedrat - *Citrus medica*), nazwano je, kierując się podobieństwem do pewnego iglaka z północnej Afryki:

Przy czym słowo *citrus* początkowo odnosiło się do zapachu iglastego drzewa, pochodzącego z pn. Afryki. Do celów medycznych cedraty stosowano już od starożytności, a ich opisy można znaleźć u największych autorytetów tych czasów, Teofrasta czy Pliniusza Starszego. Sok z cedratu zmieszany z winem miał być antidotum na truciznę. W bliższych nam historycznie czasach i regionach geograficznych, cedrat wciela się w jeden ze składników słynnej Wody Karmelitańskiej w XVII-wiecznej Francji. Owoce używane są w kuchni śródziemnomorskiej, bliskowschodniej oraz azjatyckiej do aromatyzacji żywności (Kąpiele Leśne cz. 1).

Kariera cytrusów potoczyła się dość szybko i dzisiaj cytrusy uprawia się na całym świecie, o ile klimat sprzyja. W 2013 roku wyprodukowano 135 milionów ton owoców cytrusowych. A co dla tego wpisu ważniejsze - mamy obecnie całą wielką rodzinę owoców cytrusowych, w tym grejfruty i tangelo.

“Gra o tron” i inne seriale

Drzewo genealogiczne tangelo jest niczym scenariusz serialu. Cztery prastare rody Mandarynek, Cedratów, Pomelów i Papedów krzyżowały się ze sobą w różnej konfiguracji. Tangelo to potomek grejfruta i mandarynki. Grejfrut natomiast to potomek mandarynki i pomelo.

Tangelo nosi łacińską nazwę *Citrus x tangelo*. Jeśli widzisz “x” w nazwie botanicznej to znak, że roślina jest krzyżówką (hybrydą). Więcej informacji na ten temat [w monografii](#)

[mięty pieprzowej](#), czyli *Mentha x piperita*. Warto poszukać przodków danej rośliny, aby lepiej ją poznać.

Przodkami naszego dzisiejszego bohatera są *Citrus reticulata* Blanco i *Citrus x paradisi* Macfady, co oznacza, że mandarynkę skrzyżowano z grejpfrutem. Macfady to, podobnie jak Blanco, nazwisko osoby, która opisała jako pierwsza roślinę wg właściwych standardów botanicznych.

Nazwa grejfruta to *Citrus x paradisi*, a jego przodkami są pomelo (*C. maxima*) i mandarynka (*C. reticulata*). Przy czym mandarynkę kilkakrotnie krzyżowano z pomelo! Czyli rodowód grejfruta można by schematycznie zapisać tak: *C. maxima* x (*C. maxima* x *C. reticulata*) x *C. reticulata*),

Olejek tangelo - rozszyfrujmy jego właściwości

Czy widzisz owoce tangelo na straganie z owocami? No właśnie. Ten owoc to względna nowość. To krzyżówka mandarynki i grejfruta. To dlatego ma w sobie kwiecistą łagodność i słodycz (jak mandarynka) w parze z intensywną czystością (jak grejfruty). Ten owoc dziedziczy po przodkach również właściwości terapeutyczne.

Olejek tangelo poza tym, co wiemy o jego nazwie i rodowodzie, można nazwać "tajemniczym nieznanym". Nie jest to popularny olejek. Znajdziesz go na razie tylko w nielicznych sklepach. W aromaterapii nie jest szerzej stosowany, a w związku z tym przeważnie nie znajdziesz nawet w obszernych publikacjach, które wymieniają czasem po kilka chemotypów jednej rośliny, ani słowa o tangelo. Jak więc stosować tangelo, kiedy już uda Ci się je zdobyć?

Po pierwsze można założyć, że odziedziczył pewne cechy po rodzicach, mandarynce i grejfrucie. Mandarynka to popularny olejek w aromaterapii. Łagodny, jeden z pierwszych tradycyjnie polecanych dla dzieci (więcej we wpisie: [Aromaterapia dziecięca](#)). Ma cytrusowy, słodki zapach, nawet lekko mdły. Jej zamiennikiem jest tangerynka, olejek o świeższym zapachu, bez niepokojących dla niektórych rybich nutek. Więcej na temat właściwości olejku mandarynkowego dowiesz się [z monografii mandarynki](#). Jednak pokrótce warto tutaj przypomnieć, że olejek mandarynkowy:

- łagodzi stres
- ułatwia zasypianie
- działa antybakteryjnie
- korzystnie na skórę

sprawdzi się przy problemach trawiennych i bólach mięśni
a także w problemach z dróg oddechowych.

Grejpfрут, zwłaszcza różowy, to ulubieniec perfumerii botanicznej. Łączy się doskonale z większością zapachów. To bardzo przyjemna, radosna nuta głowy. Podobnie jak olejek mandarynkowy polecany jest w aromaterapii (Baudoux 2019) na:

poprawę i przyspieszenie trawienia
także nudności oraz wymioty
wykazuje działanie antygrzybowe
świetnie sprawdzi się w dyfuzji w pomieszczeniu
poprawia koncentrację.

W odróżnieniu od mandarynki i tangelo - grejpfрут **ma właściwości fotosensybilizujące** i jego maksymalne bezpieczne stężenie na skórę przed ekspozycją na światło UV nie może przekraczać 4% (Tisserand i Young 2014). Jeśli chcesz dowiedzieć się na ten temat więcej, zajrzyj do wpisu: [Olejki fototoksyczne - olejki cytrusowe](#).

Ciekawostka: choć olejek grejpfrutowy nie ma długiej tradycji stosowania w fitoterapii, to wiadomo, że olejek tłoczony z grejpfruta ma silne właściwości wybielające skórę.

Patrząc jeszcze szerzej na **olejki cytrusowe**, należy dodać, że:

są to zapachy powszechnie lubiane
uniwersalne (na lato i na zimę)
korzystnie wpływające na nastrój
dające poczucie relaksu.

Jeśli więc szukasz olejku o przyjemnym, bezpiecznym zapachu, potencjalnie wspierającym trawienie, działającym antymikrobowo, a przy tym nie fototoksycznym, to tangelo będzie świetnym wyborem. Warto tutaj dodać, że olejek ten nie ma żadnych szczególnych przeciwwskazań ani zaleceń bezpieczeństwa (Tisserand i Young 2014). Trzeba jedynie pamiętać, żeby przechowywać go (jak inne cytrusy czy iglaki) w lodówce, w szczelnie zakręconej buteleczce, bo jest on podatny na proces oksydacji.

Tangelo - dobre źródło limonenu

Głównym składnikiem olejku tangelo, podobnie jak innych olejków cytrusowych tłoczonych ze skórki, jest limonen. To związek chemiczny o dobrze poznanym działaniu

i przebadanych właściwościach. Wśród nich warto wymienić, że:

działa jak promotor przejścia - łatwo przenika przez skórę i może ułatwiać przenikanie innym substancjom
ma działanie przeciwzapalne
przeciwbólowe
uspokajające
przeciwdrgawkowe
może być pomocny w chorobie refluksowej w formie suplementu diety.

Więcej o limonenie dowiesz się [z monografii olejku pomarańczy słodkiej](#). Znając właściwości głównego składnika, możemy się domyślać, że kompletny olejek będzie działał podobnie.

Receptury

Owocowe Drzewko Herbaciane

Jeśli cenisz terapeutyczne właściwości olejku drzewka herbacianego, a nie lubisz jego zapachu, po prostu zmieszaj z tangelo. Tangelo zabarwi drzewko owocami (podobnie tangelo + eukaliptus gałkowy).

3 krople oleku tangelo

3 krople olejku drzewka herbacianego

Ta mieszanka będzie odpowiednia do dyfuzora, również do pokoju małego dziecka.

Owocowa Paczula

Paczula i cedr himalajski to olejki o szczególnie cennych dla cery właściwościach, jednak mają one ciężki zapach, dla wielu osób trudny w odbiorze. Wystarczy je połączyć z tangelo, a zyskają owocową lekkość. Tangelo pełnić tu będzie również rolę promotora przejścia, czyli ułatwi wchłanianie olejków przez skórę.

1 kropla paczuli

1 kropla cedru himalajskiego

4 krople tangelo

10 ml olejowej bazy do twarzy (np. olej migdałowy)

Świeża Lawenda

Jedną z najbardziej lubianych mieszanek w Herbisklepie jest Lawenda 01G. To połączenie lawendy lekarskiej, mandarynki i rumianku niemieckiego. Zamień mandarynkę na tangelo, a uzyskasz bardziej świeżą i dynamiczną wersję tej mieszanki.

3 krople lawendy lekarskiej
3 krople tangelo
1 kropla rumianku rzymskiego

Archiwalną monografię rumianku rzymskiego [znajdziesz w Olejkowym Klubie Herbiness](#). To tam trafiają pliki PDF z monografiami z newslettera. Po prostu zaloguj się i uzyskaj dostęp do archiwalnych monografii.

Olejki w Herbisklepie

[Tangelo](#) - olejek eteryczny

[Mandarynka zielona bio](#) - olejek eteryczny

[Tangerynka](#) - olejek eteryczny (mandarynka o świeżym zapachu)

[Grejfrut różowy](#) - olejek eteryczny

[Kadziłowiec 02](#) - mieszanka olejków eterycznych z tangelo

Kto z kim i dlaczego? Dla dociekliwych

Słodka pomarańcza w skrócie *C. sinensis* (L.) Osbeck to potomek pomelo i mandarynki: najpierw krzyżowano pomelo z mandarynką, a potem powtórnie z mandarynką. Czyli: (*C. maxima* x *C. reticulata*) x *C. reticulata*.

Cytryna w skrócie *C. limon* (L.) Burm. f. Można ją uzyskać na kilka sposobów, na przykład krzyżując najpierw pomelo z mandarynką, a potem z cedratem (*C. maxima* x *C. reticulata*) x *C. medica*.

Wiem, kim jesteś. I co z tego?

Poszukiwałam niedawno informacji o fototoksyczności olejku cedratowego. Choć to jeden z pierwotnych cytrusów, nie jest dobrze opisany w literaturze aromaterapeutycznej. Wiadomo, że od tego gatunku wywodzą się bergamotka, cytryna i limonka - olejki tłoczone ze skórek tych owoców to olejki o silnych właściwościach fototoksycznych. Okazuje się, że tę fototoksyczność dziedziczą po cedratkach. Dla kontrastu: potomkowie mandarynek nie wykazują takich właściwości. Olejek cedratowy był gwiazdą pudełka Leśne Kąpiele cz. 1 (część druga niebawem w sklepie). Sam olejek do sklepu trafi w przyszłym tygodniu.

Bibliografia

Aftel, Mandy. *Natural Perfume Wheel*. 2020.

Baudoux, Dominique. *Scientific Aromatherapy: A Pharmacological and Therapeutic Guide to 100 Essential Oils*. Jessica Kingsley Publishers, 2020.

Dugrand-Judek, Audrey, i in. „The Distribution of Coumarins and Furanocoumarins in Citrus Species Closely Matches Citrus Phylogeny and Reflects the Organization of Biosynthetic Pathways”. *PLOS ONE*, zredagowane przez Chunxian Chen, t. 10, nr 11, listopad 2015, s. e0142757. *DOI.org (Crossref)*, doi:[10.1371/journal.pone.0142757](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0142757).

Herbiness, [Kąpiele Leśne cz.1](#). 2020

Tisserand, Robert, i Rodney Young. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. 2014.

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