

Naturalny organiczny olejek z Włoch
Citrus limon

Sekrety olejku eterycznego Cytryna



Copyright by Ekome®

Aromaterapia



Aromaterapia, odwieczna sztuka wykorzystywania **naturalnych esencji roślinnych** do **poprawy zdrowia i samopoczucia**, w ostatnich latach zyskuje popularność na nowo, jako **metoda wspierająca holistyczne podejście do zdrowia**.

Wśród szerokiej gamy **olejków eterycznych**, które są podstawą tej praktyki, **olejek cytrynowy** zajmuje szczególne miejsce, będąc jednym z **najbardziej cenionych i wszechstronnych**.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiały, zdjęcia oraz treści zawarte w e-booku objęte są prawami autorskimi. E-book przeznaczony jest jedynie do prywatnego użytku Zamawiającego. Zakaz kopiowania, powielania i upowszechniania treści w całości lub części bez zgody autora. (Dz. U. 1994 Nr 24 poz. 83)

Cytrynowy Organiczny Odświeżający



Ten wyjątkowy olejek, pozyskiwany **metodą tłoczenia na zimno** z jasnożółtych świeżych skórek cytryn, jest symbolem **świeżości i czystości**.

W słonecznych sadach **Włoch**, gdzie cytryny są uprawiane zgodnie z zasadami **ekologicznymi**, powstaje certyfikowany eteryczny olejek cytrynowy – **organiczny i zrównoważony** wybór dla tych, którzy cenią sobie **najwyższą jakość**.

Jego **intensywny, orzeźwiający zapach** od dawna jest wykorzystywany nie tylko w aromaterapii, ale również w wielu tradycyjnych praktykach zdrowotnych, kosmetycznych i kulinarnych.

Włochy, jako **kraj słynący z bogatych upraw cytryn**, oferują olejek cytrynowy, który jest nie tylko **wyjątkowy ze względu na swoje pochodzenie**, ale także ceniony za organiczne metody produkcji, które gwarantują jego **najwyższą czystość i jakość**.

Odkryj, jak ten olejek może wzbogacić Twoje życie, od **odświeżania umysłu i poprawy nastroju**, po **wsparcie ogólnego stanu zdrowia i wykorzystanie w naturalnych środkach czystości**.

Zapraszamy Cię do świata, gdzie **harmonia natury i nauki** przekłada się na **zdrowie i samopoczucie**.

Olejek eteryczny Cytryna Ekome®Aroma

Nazwa łacińska: Citrus limon

Pochodzenie: Włochy

Metoda pozyskania: tłoczenie na zimno ze skórek owoców

Zapach: cytrynowy, odświeżający

Barwa: jasnożółta

Kategoria zapachowa: olejki cytrusowe

Nuta zapachowa: głowy (nuta górna)



Właściwości

Najważniejsze właściwości organicznego olejku eterycznego z cytryny Ekome® Aroma:

1. **Regenerujące, odświeżające i pobudzające.**
2. **Stymulacja układu odpornościowego** – chroni przed infekcjami.
3. **Ochrona przed bakteriami** – ma silne działanie antybakteryjne, w tym przed meningokokami oraz pneumokokami.
4. **Antyseptyczne** – skutecznie działa przeciwko bakteriom i wirusom.
5. **Łagodzenie swędzenia skóry** – pomaga w przypadku ugryzień owadów.
6. **Ściągające i przeciwbólowe** – zmniejsza bóle migrenowe i wspomaga leczenie bólu gardła.
7. **Środek odstraszający owady.**
8. **Dezynfekująco** w naturalnych **środkach czyszczących**, pomaga usuwać plamy.
9. **Relaksacja zmęczonych mięśni.**
10. **Pielęgnacja skóry**, cery tłustej oraz dojrzałej, opóźnia powstawanie zmarszczek i zwalcza wolne rodniki.

Olejek eteryczny z cytryny jest często używany w aromaterapii, kosmetykach, do masażu i w produktach do czyszczenia DIY, a jego orzeźwiający zapach **poprawia koncentrację i eliminuje negatywne emocje.**

Sposoby na użycie olejku cytrynowego

Wypróbuj te przepisy na mieszanki z olejkiem eterycznym z cytryny Ekome® Aroma:



Mieszanka relaksująca – ulga dla ciała i mięśni:

- Olejek cytrynowy: 3 krople
- Olejek lawendowy: 2 krople
- Olejek mięty pieprzowej: 2 krople

Dodaj do dyfuzora lub rozcieńcz w 15 ml oleju bazowego do masażu lub dodaj do kąpeli z dodatkiem soli Epsom lub innej.

Mieszanka energetyzująca i poprawiająca nastrój:

- Olejek cytrynowy: 3 krople
- Olejek rozmarynowy: 2 krople
- Olejek grejpfrutowy: 2 krople

Dodaj do dyfuzora lub jako olejek do kąpeli (dodaj do 3-4 łyżek soli Epsom lub innej).

Mieszanka oczyszczająca powietrze i powierzchnie:

- Olejek cytrynowy: 3 krople
- Olejek eukaliptusowy: 2 krople
- Olejek z drzewa herbacianego: 2 krople

Dodaj do dyfuzora lub dodaj kilka kropli do spryskiwacza z wodą do dezynfekcji powierzchni.

Ciekawostki

1. **Antyczne początki:** olejek cytrynowy był ceniony przez Rzymian i Greków, ze względu na jego aromatyczne właściwości i jako symbol czystości i świeżości. Używano go w ceremoniach religijnych oraz jako środek odstraszający owady.
2. **Wykorzystanie w sztuce:** niektórzy artyści i konserwatorzy dzieł sztuki wykorzystują olejek cytrynowy jako naturalny rozpuszczalnik do czyszczenia delikatnych powierzchni i obrazów. Jego łagodne właściwości czyszczące sprawiają, że jest bezpieczny dla wrażliwych materiałów.
3. **Naturalny konserwant:** w przemyśle spożywczym, olejek cytrynowy jest czasami stosowany jako naturalny konserwant, pomagający przedłużyć świeżość owoców i warzyw. Jego antybakteryjne właściwości sprawiają, że jest skuteczny w ochronie przed psuciem.
4. **Rola w literaturze:** olejek cytrynowy był używany do zabezpieczania starodruków i manuskryptów. Jego antyseptyczne właściwości pomagały chronić papier przed zniszczeniem i pleśnią, a także dodawały przyjemnego aromatu.
5. **Zastosowania w domu:** Olejek cytrynowy może być używany do tworzenia domowych środków czyszczących, skutecznie czyści i pozostawia świeży, orzeźwiający zapach. Nadaje się jako naturalny odświeżacz powietrza i można go stosować do neutralizacji nieprzyjemnych zapachów w domu.



Bezpieczeństwo i przeciwwskazania

dla olejku eterycznego z cytryny

Fototoksyczność: tak

Unikać słońca po aplikacji na skórę przez 12 godzin.

Alergie i wrażliwość skóry:

Przed pierwszym użyciem zaleca się test skórny.

Ograniczyć stosowanie na uszkodzonej skórze.

Przy stosowaniu na skórę rozcieńczać.

Bezpieczne zalecane stężenie dla skóry to 2%.

Interakcje z lekami:

Zalecana konsultacja z lekarzem przy przewlekłym stosowaniu leków.

Ciąża i karmienie piersią:

Podczas ciąży i karmienia piersią zaleca się ostrożność przy stosowaniu olejków eterycznych, w tym olejku cytrynowego. Zazwyczaj rekomenduje się unikanie ich użycia, zwłaszcza w pierwszym trymestrze ciąży. Kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem olejku cytrynowego, aby upewnić się, że jest to bezpieczne zarówno dla nich, jak i dla dziecka.

Dzieci:

Nie zalecany dla dzieci poniżej 6 roku życia.

Uwagi dodatkowe:

Stosować zewnętrznie i w rozcieńczeniu.

Unikać kontaktu z oczami i błonami śluzowymi.

Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Ograniczyć dostępność światła i powietrza, dobrze zakręcać olejek po użyciu.