



# Etherische olie in de kijker Basilicum CT linalol

Een echte klassieker onder de etherische oliën is de etherische olie van citroen (*Citrus limonum*). Citroenolie is omwille van zijn verfrissende en ontsmettende aspect trouwens niet alleen gegeerd in de aromatherapie, ook in verschillende takken van de industrie wordt ze graag toegepast. Vermits deze olie wordt verkregen door het persen van de verse citroenschil, is het om te beginnen al zeer belangrijk enkel gebruik te maken van een biologische kwaliteit voor een therapeutische werking. Ondermeer de tonifiërende werking op lever en pancreas, de immuunstimulerende werking en de bescherming van de bloedvaten, wettigen de goede reputatie van deze etherische olie.

## Botanische aspecten

De citroenboom is een kleine, groenblijvende boom, die tot 6 meter hoog kan worden. Hij is vermoedelijk afkomstig uit het oosten van India, maar is nu wijd verspreid en is ondermeer in het ganse Middellandse Zeegebied aan te treffen. Naast donkergroene, glanzende bladeren en de witte tot roze bloemen, draagt deze boom de welgekende gele vruchten. Omdat de boom het jaar door bloeit, draagt hij doorlopend vruchten in allerlei groeistadia. Er is meer dan 100 kg citroenschillen nodig voor de productie van 1 L essentiële olie met een gele tot donkergele (bij verouderen) kleur. De geur van citroenolie kan het best omschreven worden als helder, levendig en fris.

## Belangrijke inhoudsstoffen

Vooral monoterpenen met tot 54 à 80 % limoneen, alfa- en gamma-terpineen (resp. 0,7 % en 2,9 à 14 %), paracymeen (0,3 à 1,1 %), alfa- en bètafelandreen (0,2 en 0,8 %), terpinoleen (0,6 à 1,2 %); sesquiterpenen met 2,4 à 5 % bètabisaboleen; alifatische alcoholen met hexanol, octanol, nonanol, decanol, 3-hexeen-1-ol, n-heptanol; aldehyden (> 3 %) met geranial, neral, nonalal, octanal en heptanal; Coumarines en furocoumarines (> 1,5 %) met scopoletine, umbelliferon, bergamoteen, bergaptol, bergapteen, citropteen, psoralenen

## Belangrijkste eigenschappen en indicaties; toepassingen

- ▶ Vooral verse citroenolie heeft een sterke antiseptische of ontsmettende werking. Om die reden wordt ze heel graag ingezet om de atmosfeer te ontsmetten in periodes van besmettelijke ziekten door middel van verstuiving of voor het desinfecteren van ondermeer medische kabinetten, klinieken en crèches. Overigens kan ze ook gewoon gebruikt worden om een frisse en lichte geur aan een ruimte te geven of kan ze vermengd worden met andere etherische oliën om daarvan de geur te verzachten. Je kan via verstuiving ook dankbaar gebruik maken van de concentratieverhogende en verhelderende werking van citroenolie, bijvoorbeeld tijdens een lange autorit of bij geestelijke vermoeidheid.
- ▶ Citroenolie is ook vermaard om haar weerstandsverhogende eigenschappen: ze stimuleert de werking van de witte bloedcellen met een antibacterieel en antiviraal effect. Bij verhoudingen, keelpijn en griep kan men naast verstuiven ook drie

maal per dag een druppel citroenolie in een lepeltje honing of op een suikerklontje innemen

- ▶ Maar waarschijnlijk de interessantste werking van citroenolie is haar werking op de spijsvertering: vooral de lever, gal en de pancreas worden in hun functie gesteund bij aandoeningen als zwakke leverfunctie, zwakke pancreasfunctie, pancreasontsteking, indigestie, spijsverteringszwakte, misselijkheid en braken, eczema, nood aan ontgiftiging, diabetes (steun), ziekte van Cröhn (steun), colitis (dikke darmontsteking) en een slecht ruikende adem. Drie maal per dag een druppel e.o. of 's morgens voor het ontbijt 2 druppels op een lepeltje honing of een suikerklontje innemen, wordt hierbij aangeraden.
- ▶ Van citroenolie claimt men ook een litholytische of steenoplossende werking. Vooral bij nierstenen en de daardoor veroorzaakte nierkolieken wordt ze soms aangeraden.
- ▶ Citroenolie heeft ook een uitgesproken vitamine P-werking. Dat wil zeggen dat ze de abnormale permeabiliteit van de haarvaten vermindert en daardoor de doorstroming erin verbetert. De bloedsomloopstimulerende werking wordt dan ook graag gebruikt om vaataccidenten bij diabetes en hypertensie (hoge bloeddruk) te helpen voorkomen, alsook bij couperose (verwijde bloedvaatjes) en slechte doorbloeding van de huid. Samen met bijvoorbeeld cipresolie (van elk 25 dr op een vochtig warm compres) is ze ook prima bij een slechte adellijke circulatie zoals spataderen, aambeien en flebitis. Ook in de lymfedrainage en bij de aanpak van cellulitis en zwaarlijvigheid kan citroenolie lokaal ingezet worden.
- ▶ Aan te stippen is nog de balancerende werking van citroenolie op de huid, waarbij ze de talgafscheiding helpt te regelen bij zowel een droge als een vette huid. 3 à 5 druppels citroenolie op een vochtig, warm compres kunnen hierbij ingezet worden.

## Opgepast

De olie van de citroenschil is potentieel fotosensibiliserend. Dat wil zeggen dat ze na toepassing op de huid bij blootstelling aan UV-licht aanleiding kan geven tot huidirritatie. Vermijd daarom blootstelling aan de zon na lokaal gebruik. In combinatie met niet fotosensibiliserende oliën, valt deze nevenwerking minder te vrezen. Ook kan citroenolie, zeker als ze verouderd en geoxideerd is, de huid prikkelen. Ze vooraf eventjes testen op de binnenkant van de pols of de elleboog is daarom aangeraden.