



Citron

osvěžení, očištění, důvěra

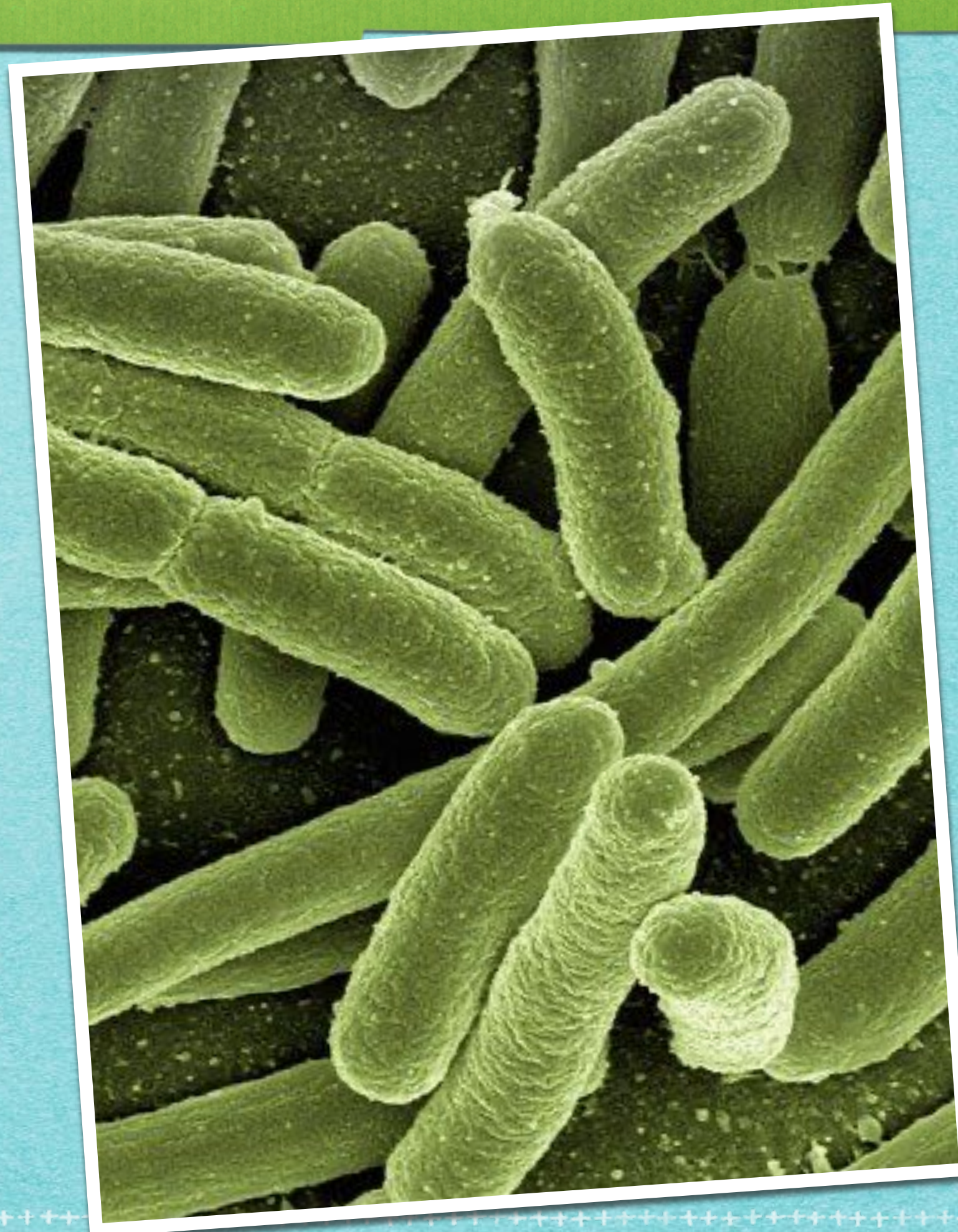
Jak působí e.o. citron?

protivirový, antiseptický,
zlepšuje krevní mikrocirkulaci,
stimulant imunity (zvyšuje počet bílých
krvinek),
zlepšuje paměť, schopnost relaxace.
protinádorový: je bohatý na limonene,
jehož schopnost působit proti růstu
nádoru, byla podrobně zkoumána ve více
než 50 klinických studiích.



Studie

Podle výzkumu doktora Jeana Valneta dokáže odpařovaný citrónový olej **za 15 minut zničit bakterie meningokoku, zlatého stafylokoka** za dvě hodiny a *Pneumococcus* za tři hodiny.



Použití & účinky

Citrónový olej má široké využití v péči o **pleť**.

Čistí pokožku, brání tvorbě vrásek a působí **proti akné**.

Výzkum, který provedl Kumori v roce 1995 prokázal, že citron má **antidepresivní účinky**.

Je jedním z nejúčinnějších olejů na odstraňování pozastavené **lymfy, čištění a detoxikaci**.

Je prospěšný při **obezitě, celulitidě**, vysokém cholesterolu v krvi a ateroskleróze.



Použití & účinky

Pomáhá rozpouštět a odstraňovat **močové a žlučové kameny**.

Detoxikuje **játra**, čímž zbavuje nevolnosti, podrážděnosti a nespavosti.

Zlepšuje **cirkulaci krve** a pevnost cév, takže může posloužit při léčbě kapilár, křečových žil, hemoroidů a krvácení z nosu.

Prospívá lidem s **vysokým krevním tlakem**.

Pomáhá při nachlazení a chřipce.

Jeho adstringentní účinky lze využít u drobných poranění.



Použití & účinky

Vůně je **povzbuzující, povznášející a ohřívá**. Povzbuzuje jasné myšlení a cílevědomost.

Univerzitní vědci v Japonsku zjistili, že rozprašování určitých vůní v prostředí kanceláří **výrazně zvýšilo mentální přesnost a koncentraci**.

“Rozprašovaný citron snížil počet chyb o 54%, jasmín o 33% a levandule o 20%. Když byly vůně rozprašovány během zkoušek, výsledky se zlepšily až o 50%.”



Použití & účinky

Ve studii na Mie Univerzity z roku 1995 bylo zjištěno, že citrusové vůně povzbuzují imunitu, navozují hlubokou relaxaci a zeslabují deprese.

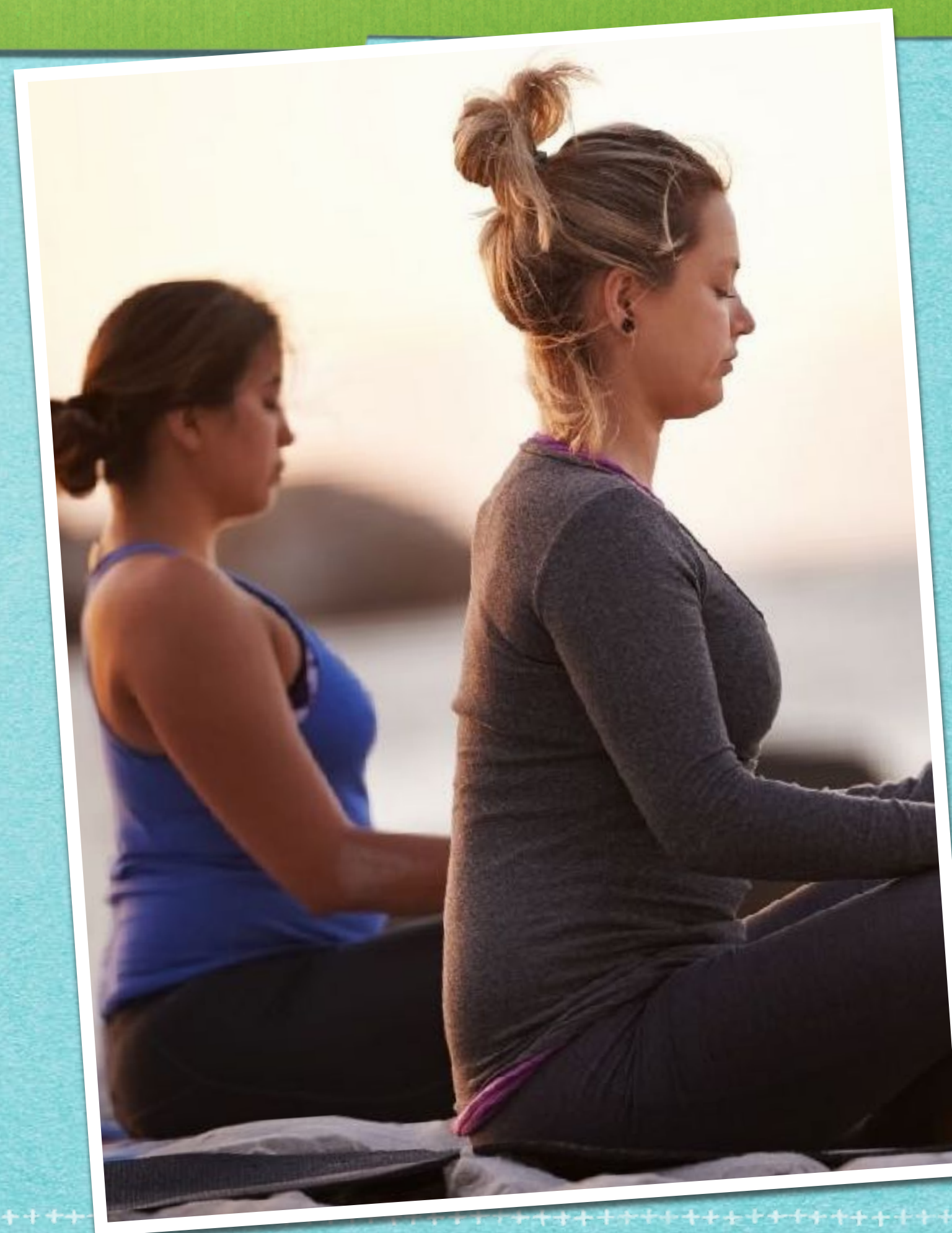
Rozptyluje zmatek a mírní starosti.

Redukuje pocit psychické přehlcenosti.

Je mírným afrodiziakem.

Vyvolává větší sebedůvěru a jistotu.

Zmírňuje obavy a „**otevívá srdce**“.



Zajímavosti

Na výrobu jednoho kilogramu oleje je potřeba přibližně **3 000 citronů**.

Neaplikujte na kůži, která bude během následujících 12 - 24 hodin vystavena **UV záření**.

Nepoužívat před spaním nebo v difuzéru na noc.

