

“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Die Grapefruit

Man nimmt an, dass die Grapefruit (*Citrus paradisi*) aus einer spontanen Kreuzung von Orange (*Citrus sinensis*) und Pampelmuse (*Citrus maxima*) um 1750 auf Barbados einer Karibikinsel entstanden ist.

Ihr Name setzt sich aus den englischen Worten *grape* für Traube und *fruit* für Frucht zusammen und bezieht sich auf die weinrebenartige Form, in der die Früchte am Baum wachsen.

Das ätherische Öl

Das ätherische Öl der Grapefruit ist eines meiner Lieblingsöle. Es wird aus den Schalen der Frucht gepresst und zählt daher zu den Agrumenölen. Sein erfrischender, spritziger Duft heitert auf und zaubert ein Lächeln ins Gesicht. Das Grapefruitöl steht für Lebenslust und Leichtigkeit. Ähnlich, wie das ätherische Öl der Bergamotte wirkt es stimmungsaufhellend, indem seine Duftmoleküle die Endorphinausschüttung ankurbeln. Antriebslosigkeit und schlechte Laune verfliegen, wenn man nur am Öfläschchen riecht. In dieser Weise eignet sich das Grapefruitöl hervorragend als Lern- und Prüfungsbergleiter.

Im Duftlämpchen oder Aromavernebler reinigt das Grapefruitöl die Raumluft und vertreibt unangenehme Küchengerüche. Auch Geschäftsgespräche und Familientreffen gestalten sich harmonischer mit der Unterstützung von ein paar Tropfen Grapefruitöl.

Die keimabtötende Wirkung des Öls kann man sich u.a. beim Marmeladeeinkochen zu Nutze machen: 1 Tropfen Grapefruitöl auf 1 kg Marmelade schützt vor Schimmel. Es ist zudem nachgewiesen, dass das ätherische Öl der Grapefruit die Fettverbrennung stark anregt. Daher kann es zusammen mit schwarzem Pfeffer, Fenchel und Kardamom zum sanften Abnehmen verwendet werden. Zusätzlich strafft es das Gewebe.

Inhaltsstoffe

Mit über 90% ist das Monoterpene Limonen der Hauptinhaltsstoff des ätherischen Grapefruitöls. Monoterpene wirken generell tonisierend, konzentrationsfördernd, geistig stimulierend und strukturierend. Sie sind mild angstlösend und fördern die seelische Widerstandskraft, sowie das logische Denken.

Für die charakteristische fruchtig-frische Note des Grapefruitöls ist das nur in geringen Spuren vorkommende Marcaptan, ein Schwefelabkömmling des Limonens verantwortlich. Diese schwefelhaltige Verbindung, mit extrem hoher Geruchsintensität hat den geringsten Geruchsschwellenwert, der je von einem natürlichen Aromastoff gemessen wurde. 1 g Marcaptan ist in 10 Millionen Tonnen Wasser für unsere Nase noch wahrnehmbar. Um ein Bild vor Augen zu haben, bedeutet das, ein Stück Würfelzucker im Attersee aufzulösen und den Geruch des Zuckers noch wahrzunehmen.

Duftmischung für das Duftlämpchen

Konzentration und Lernen

4 Tr. Grapefruitöl
2 Tr. Rosmarinöl
1 Tr. Weihrauchöl

Kommunikationsöl

4 Tr. Grapefruitöl
3 Tr. Rosengeranienöl
1 Tr. Vanilleextrakt

Workshops

Am 18. Jänner 2019 findet noch einmal der Räucherworkshop zusammen mit Sonja Wagner und Rea Mühlthau statt.

Mit Räucherwissen ungesunde Energieformen entschärfen und das Binden von Kräuterbüscheln.

Freitag 18. Jänner 2019

18.00 - 21.00 Uhr, Eugendorf

Anmeldung unter info@aromapraxis.eu oder telefonisch unter 0664/2816869.

Die Aromaworkshops 2019 starten im März. Eine Übersicht zu den verschiedenen Workshopthemen findet ihr Ende Jänner auf meiner Homepage.



Aromabrief
Mag. pharm. Ute Pröll-Strobl