

“Düfte sind
Liebeserklärungen
der Natur”

Die Limette

Die Frucht

Die Orange, die Zitrone, die Grapefruit und die Bergamotte und deren jeweiligen ätherischen Öle habe ich bereits in einem Aromabrief beschrieben. Das sind aber noch nicht alle aus der Reihe der Citrusfrüchte. Bei Limetten kommen einem doch gleich einmal Caipirinha, Mojito oder Daiquiri, aus Südamerika stammende Cocktails, in den Sinn. Die Limette, die wörtlich kleine Limone bedeutet, ist ähnlich sauer, wie die Zitrone, das Aroma jedoch intensiver und würziger, leicht bitter.

Das ätherische Öl

Das aus der Fruchtschale gepresste ätherische Öl hat eine frisch-fruchtige, herbe Note. Wegen seiner photosensibilisierenden Eigenschaften ist bei äußerer Anwendung Vorsicht geboten. Photosensibilisierend bedeutet, dass bestimmte biochemische Komponenten mit dem Sonnenlicht reagieren. Das kann sich äußerlich angewendet auf der Haut in Form von Rötung bis zu Verbrennungen äußern. In geringer Dosierung von 0,5% ist das Limettenöl jedoch gut hautverträglich. Auf dem Markt findet man auch ein aus der ganzen Frucht destilliertes Öl. Dieses ätherische Öl enthält keine photosensibilisierenden Inhaltsstoffe, riecht jedoch eher terpenartig.

Wirkung und Anwendung

Wie alle Citrusöle besitzt auch das Limettenöl ganzheitlich anregende Eigenschaften. Es beflügelt den Geist, unterstützt die Konzentration und hilft bei Nervosität und Angst. Das Öl der Limette vermag die Stimmung zu heben und uns an einem trüben Tag Lichtblicke zu schenken. Der hohe Monoterpengehalt macht das Limettenöl zu einem Helfer in Zeiten von Infekten. Es wirkt rasch und intensiv immunstimulierend, stark antiseptisch, antiviral und antibakteriell, entkrampfend und entzündungshemmend.

Aromaworkshop



Die Workshopreihe **Yoga und Duft** findet ihre Fortsetzung am Freitag, den 21. Februar 2020. **Schönheitspflege** für Körper und Geist ist auf vielerlei Art und Weise möglich. Yoga hält uns geschmeidig und kurbelt die Wohlfühlhormone an. Pflanzenwässer und hochwertige native Öle erfreuen nicht nur die Haut, sondern pflegen auch von innen. Das Wissen darum vermittele ich in diesem Workshop gemeinsam mit Ariadna, die das Thema Schönheit mit Yoga und Meditation begleitet.

Yoga Gallery
Sigmund-Haffner-Gasse 3, Salzburg
18:00-21:00 Uhr

Raumbeduftung

zur Luftreinigung, zum Stärken des Immunsystems und zur Konzentrationsförderung:
Dafür

6 Tropfen Limettenöl,
2 Tropfen Rosmarinöl und
3 Tropfen Weißstannenöl

in ein Duftlämpchen oder in den Aromavernebler geben.

