

# Λεμόνι - το αιθέριο έλαιο για όλες τις χρήσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Το αιθέριο έλαιο λεμόνι είναι ένα από τα

δημοφιλέστερα αιθέρια έλαια. Από την φροντίδα του δέρματος μέχρι την καθαριστική του δράση, οι χρήσεις του είναι άπειρες. Πριν αναφερθούμε στην αξία του λεμονιού ως αιθέριο έλαιο, θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε τι ακριβώς είναι τα αιθέρια έλαια γενικά.

Τι είναι τα αιθέρια έλαια;

Με μια απλή προσέγγιση μπορούμε να πούμε ότι τα αιθέρια έλαια αποτελούν την «ψυχή του φυτού». Είναι λιπόφιλες ουσίες, σε υγρή μορφή σε θερμοκρασία δωματίου, τις περισσότερες φορές άχρωμες ή ελαφρώς κιτρινωπές, με χαρακτηριστικό άρωμα. Είναι προϊόντα απόσταξης και εξατμίζονται εύκολα εξού και το όνομα τους: αιθέρια. Οι ιδιότητές τους πάμπολλες και η δραστηκότητά τους που είναι τεράστια κάνει ολόκληρη την επιστημονική κοινότητα να υποκλίνεται.

Το αιθέριο έλαιο λεμόνι είναι ένα από τα δημοφιλέστερα αιθέρια έλαια. Από την φροντίδα του δέρματος μέχρι την καθαριστική του δράση, οι χρήσεις του είναι άπειρες. Το παίρνουμε από την φλούδα του λεμονιού. Έχει δυνατό και φρέσκο άρωμα και ανήκει στην κατηγορία των εσπεριδοειδών.

Χρήσεις

1. Καταρχήν χρησιμοποιείται ευρύτατα σε διάφορες κρέμες και σαπούνια χάρη στην ισχυρή αντισηπτική του δράση.
2. Εκτός από τη συμβολή του στις δερματικές παθήσεις, βοηθά στην τόνωση του δέρματος και στη μείωση της θαμπάδας χάρη στην αποτοξινωτική και αναζωογονητική του δράση. Συνίσταται κυρίως σε λιπαρά και ακμεικά δέρματα.
3. Επίσης χρησιμοποιείται και σε σαμπουάν για τη μείωση της λιπαρότητας και της πιτυρίδας. Δυναμώνει, τονώνει και προσφέρει λάμψη στα μαλλιά.

4. Χάρη στην αντιμικροβιακή του δράση χρησιμοποιείται ενάντια στους μύκητες των ποδιών και των νυχιών.
5. Συνίσταται η χρήση του για την θεραπεία διαφόρων προβλημάτων του στομάχου όπως η δυσπεψία.
6. Κάνοντας στοματικές πλύσεις μειώνει τα βακτήρια και τους μύκητες του στόματος.
7. Αραιωμένο σε έναν διαχυτή καύσης μειώνει το στρες, το άγχος και τη νευρική κατάσταση. Συμβάλλει παράλληλα στην αύξηση της συγκέντρωσης και την αποδοτικότητα.
8. Αποτελεί ένα από τα καλύτερα απολυμαντικά. Χρησιμοποιείται σε μεταλλικές επιφάνειες, στο πλύσιμο των πιάτων, στην εκκαθάριση αλάτων και όπου αλλού χρειαζόμαστε ένα ισχυρό καθαριστικό.
9. Επίσης αφαιρεί υπολείμματα κόλας και μαστίχας.
10. Γενικά, η διάχυσή του στον χώρο προκαλεί θετικά συναισθήματα και ανεβάζει την διάθεση. Πιστεύεται ευρύτατα ότι τονώνει το ανοσοποιητικό και ανακουφίζει από τον πονοκέφαλο.

Ενδείξεις κατά τη χρήση του

Παρόλα αυτά πρέπει να γνωρίζουμε ότι είναι φωτοτοξικό όπως άλλωστε όλα τα εσπεριδοειδή. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αποφεύγουμε την επαφή με τον ήλιο κάποιες ώρες μετά την χρήση του. Ποτέ δεν πρέπει να χρησιμοποιείται αδιάλυτο στο δέρμα, όπως η πληθώρα των αιθέριων ελαίων. Το αραιώνουμε σε ένα έλαιο βάσης (πχ αμυγδαλέλαιο, σταφυλοκουκουτσέλαιο, έλαιο αβοκάντο κτλ) και το τσεκάρουμε σε μια μικρή περιοχή πριν το χρησιμοποιήσουμε κανονικά. Επίσης η από στόματος κατάποση να γίνεται πάντα υπό την καθοδήγηση γιατρού - αρωματοθεραπευτή για να αποφύγουμε τυχόν παρενέργειες.

*Συντάκτης: Ανδρομάχη Σαραφίδου,*

**Πηγή:** [flowmagazine.gr](http://flowmagazine.gr)