



## Grapefruit



**Botanischer Name:** Citrus X Paradisi

**Herkunftsland:** USA

**Anwendung:** innerlich, äußerlich, aromatisch

Die Grapefruit wurde einst als „verbotene Frucht“ und eines der „Sieben Wunder von Barbados“ bezeichnet. Der Name Grapefruit leitet sich vom englischen Wort für Weinbeere ab, da die Früchte in traubenähnlicher Anordnung wachsen. Die Grapefruit ist für ihren säuerlichen, spritzigen Geschmack bekannt. Sie ist die Runde, gelb-orange Frucht eines immergrünen Zitrusbaumes

Grapefruit ätherisches Öl wird aus der Schale der Frucht gewonnen und wird aufgrund seiner zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten und seiner positiven Wirkung auf die Gesundheit geschätzt. Neben dem frischen Geschmack, den die Grapefruit einer Vielzahl von Gerichten verleiht, ist sie vor allem auch für ihre reinigenden Eigenschaften bekannt

**Körper-Systeme:** Lymphsystem, Immunsystem, Verdauung, Gewichtsmanagement, Haut

## Seelische & Emotionale Wirkung

Emotional hat das Grapefruitöl die Fähigkeit, die Stimmung auszugleichen und die Verbindung zu unseren Gefühlen wiederherzustellen. Es hilft bei der Loslösung von Wut oder Verbitterung für jeden, der die Tendenz hat, die Dinge im Inneren zu halten. Das helle, sonnige Aroma kommt auch Menschen zugute, die an depressiven Gefühlen oder nervöser Erschöpfung leiden

- Schafft klare Gedanken
- Zeigt die Schönheit des Lebens
- Geistig aufbauend

## Anwendung & Rezepte

### Allgemein

- Benutze einen Tropfen Grapefruit in der **Hautpflege**, um das Aussehen von **Hautunreinheiten** zu verbessern (Sonneneinstrahlung vermeiden)
- Für eine wohltuende **Massage**, die einen leichten, erhebenden Duft hinterlässt, verwende Grapefruit
- Grapefruitöl besitzt eine stark **adstringierende Wirkung**



# Naturheilpraxis-Sense

## Ernährungsberatung & Ätherische Öle

- Hilft, **Stress** abzubauen: Der Geruch von Grapefruit ist anregend, beruhigend und klärend
- Wirkt als natürlicher **Energizer** und **Stimmungsbooster**. Als eines der beliebtesten Öle, das in der Aromatherapie verwendet wird, kann Grapefruitöl den **mental**en Fokus erhöhen und einen natürlichen Antrieb geben
- Kleiner Tipp bei gefärbten Haaren, kann Grapefruitöl auch in der Lage sein, die Stränge vor Sonnenlichtschäden zu schützen
- Man kann auch Grapefruitöl verwenden, um **fettiges Haar** zu reduzieren und gleichzeitig Volumen und Glanz zu verleihen

### Magen-Darm

- **Verdauung**: Aufgrund der stark durchblutungsfördernden Wirkung wird die Magenwand angeregt, verstärkt Magensäure zu produzieren, wodurch Nahrung schneller verdaut wird und Nährstoffe auch schneller von der Magenwand absorbiert und in den Blutkreislauf überführt werden. Dies ist der Verdauung zusätzlich förderlich

### Stoffwechsel – Gewicht – Entgiftung

- Füge ein bis zwei Tropfen zu deinem Wasser hinzu, um einen gesunden **Stoffwechsel** zu unterstützen
- Die Forschung deutet darauf hin, dass das Einatmen von Grapefruitöl oder die Verwendung als Aromatherapie helfen kann, **Entspannungsreaktionen** im Gehirn zu aktivieren. Das Einatmen von Grapefruitdämpfen kann schnell und direkt Botschaften an ihre Gehirnregion übermitteln, die an der Kontrolle der emotionalen Reaktionen beteiligt sind
- Diffundiere es während der Diät oder beim Versuch, **Gewicht zu verlieren**, um die **Motivation** zu erhöhen
- **Reduziert das Verlangen nach Zucker**: Grapefruitöl kann helfen, das Verlangen nach Zucker zu reduzieren und die Zuckersucht zu lindern
- Durch die erhöhte **Durchblutung** der Verdauungsorgane - darunter Blase, Leber, Magen und Nieren - hilft Grapefruitöl auch bei der Entgiftung