



SIDRUN

Koostanud Lehte Kirisberg
2014

Ajalugu

- ▶ Avastati esimesena Hiinas
- ▶ Siis lõuna Euroopas
- ▶ Lõpuks Ameerikas:
samal ajal kui saabus sinna Kolumbus 1400 aastatel.



Kasvumaa

- ▶ Itaalia-parim allikas, kust saada sidruni eeterlikku õli.



Valmistamisviis

- ▶ Saadakse koorest, suure surve all-
külmpressimise teel.
- ▶ Säilitab õrna loodusliku essentsi ja tema
tugevaid omadusi.



Taimeosa õli valmistamiseks

- ▶ Pressitakse sidruni koorest
- ▶ Tuhande sidruni koorest pressitakse 475 grammi õli



Esmased sidruni komponendid

- ▶ Monoterpene (limoneen 65%)
- ▶ Aldehydes 12% (peamiselt tsitraal)
- ▶ Olulisel määral C-vitamiini (100 grammi kohta 53 milligrammi), mis ületab kahekordselt mandariinide C-vitamiini sisalduse, kuid jääb veidi alla apelsinile.
- ▶ Erinevad teistest puuviljadest suure sidrunhappesisalduse poolest, sisaldavad 5...7% sidrunhapet.

Tüüpilised kasutamisevõimalused

- ▶ Võimas antiseptik
- ▶ Vereringe parandaja.
- ▶ Hea antibakteriaalne vahend
- ▶ Hingamisteede infektsiooni,
- ▶ põletiku puhul
- ▶ Aroom tuju tõstev
- ▶ Keskkonnale puhastav
- ▶ Organismi puhastaja
- ▶ Kiire energia tõstja
- ▶ Sõrmeküünte tugevdaja



- Bakterivastane
- Antibiootikum
- Antiseptiline
- Viirusevastane
- Kudesi kokkutõmbav
- Diureetikum
- Desinfektsioonivahend
- Rahustav ja stressi leevendav
- Külmetuse ja gripi hooaeg
- Kodu desinfitseerimiseks
- Putukapeletaja



Üldised terviseprobleemid:

- Allergiad
- Astma
- Külmetused ja gripp
- Kõhukinnisus
- Palavik
- Liigpingutus
- Valus kurk
- Kõhuvalu
- Stress
- Kurgu põletikud





Ettevaatusabinõud



- ▶ Võib nahka ärritada.
- ▶ Enne päikese kätte minekut ei tohiks nahale panna kõrge kontsentratsiooniga sidruniõli. See võib nahka pleegitada.
- ▶ Võib reageerida päiksevalguses või UV kiirte käes.
- ▶ Kui kasutad valgustundlikku õli, oota vähemalt kuus tundi enne kui nahka paljastad UV kiirtele.



Ettevaatusabinõud



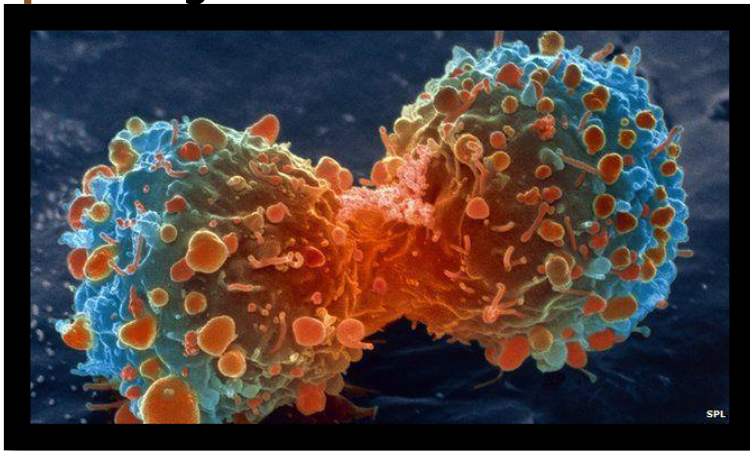
- ▶ Mida tugevam ja pikem UV kiirgus on, seda kauem peaksid ootama.
- ▶ Väga tundliku naha puhul tuleks teha nahatest, kandes väiksele naha piirkonnale lahjendatud eeterlikku õli. Tundlikkuse puhul avaldub reaktsioon punetuse, turse või villidena.

Sidrun on väga kasulik haiguste ennetamisel.



Sidrun tapab vähirakke

- ▶ 100 korda tugevam kui keemiaravi.
- ▶ Hävitab pahaloomulised 12 vähivormi rakud, sealhulgas vähi sellistes valdkondades nagu: rinna-, eesnäärme-, kopsu- ja kõhunäärme ...



Köha ja valus kurk

- ▶ Lisa paar tilka sidruni eeterlikku õli soojale veele magusainega (nt. Mesi, Agave siirub)
- ▶ On tõestatud, et see pakub leevendust köhale ja valusale kurgule.



Ajule



- ▶ Mõjutab vasakut ajupoolkera.
- ▶ Tugevdab vastandlikke Ajupoolkerasid: aitab mõelda, õppida ja keskenduda .
- ▶ Mõjutab kõhtu –, maksa– ja toidu seedimist
- ▶ Aitab ka emotsionaalsel tasandil .
- ▶ Üks võimalus:panna sidrunit paremale meelekohale – ja metsikut apelsini vasakule meelekohale, millel on mõju risti aju suhtes.

Aromaatne



- ▶ Diffuseerida -tuju tõstev :
kuni 12 tilka
- ▶ Hingata seda oma peopesadelt kattes
nendega oma nina.
- ▶ 1-2 tilka taskurätikusse
- ▶ 2-6 tilka 1 l sooja vee sisse



Kompress

- ▶ 10 tilka segada 20 ml baasõliga
- ▶ kuumade ja külmade kompresside valmistamiseks lisada 2–4 tilka eeterlikku õli 2 liitrile veele



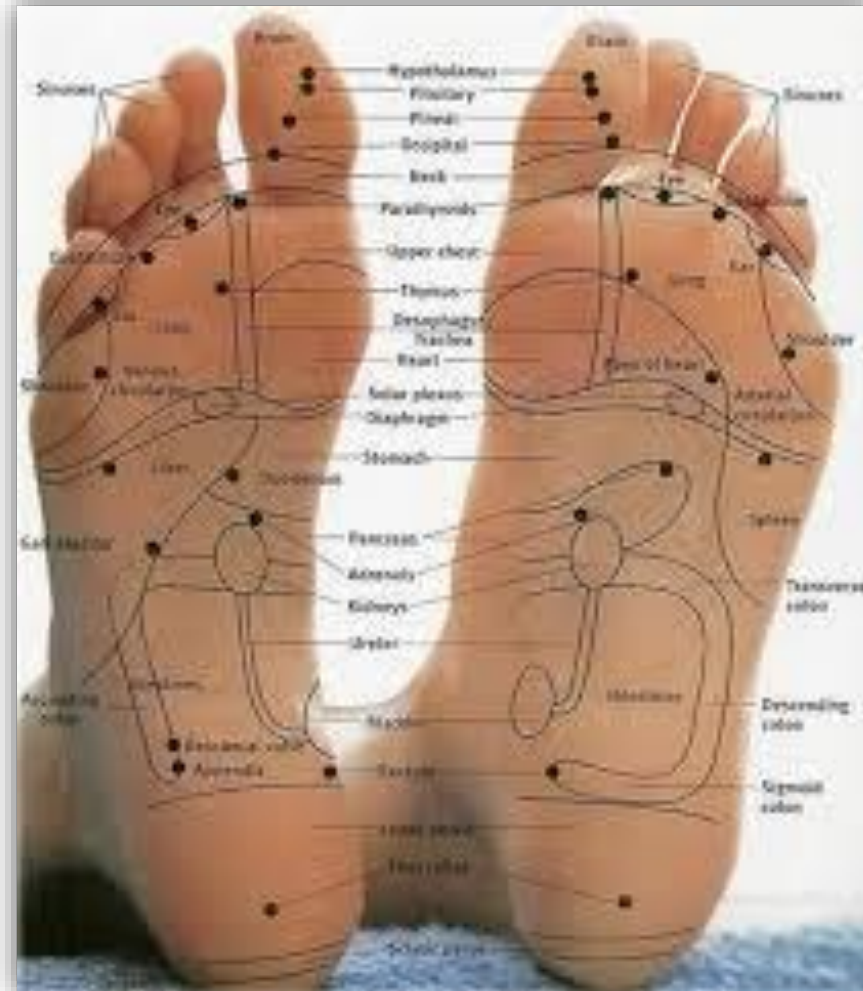
Saunas

Lisada 3–5 tilka eeterlikku õli kavatäie veele ja segada hoolega.

NB: Eeterlikud õlid on kergestisüttivad ja neid ei tohi heita kerisele lahjendamata.



Määrida jalataldade alla



Puhastaja ja energia tõstja.

Joo vähemalt
1 liitri veega
päeva jooksul.
1–2 tilga sidruni
eeterliku õli
kohta
võta u 240 g
vett.

Lisa klaasile
veele



Joogi ideid doTERRA armastajatele:

Proovige kombinatsioone, näiteks:

- ▶ 2 tilka Sidruni eeterlikku õli+
- 1 tilk Piparmündi õli
- ▶ Sidrun, Laim ja Greip
- ▶ Sidrun ja Ingver



Proovi neid oma joogivees

Lisa nendest 1–3 tilka eeterlikku õli oma joogiveele.

- ▶ Lemon
- ▶ Lime
- ▶ Tangerine
- ▶ Wild Orange
- ▶ Grapefruit



Proovi neid oma joogivees

- ▶ Lemon ja Ginger
- ▶ Slim and Sassy (3 tilka 3 korda päevas, et vähendada nälga!)
- ▶ DigestZen (abi kõhu muredes) puhastavad, värskendavad, tapavad mikroobe.



Maitsestatud piim või pett

- ▶ Sidruni/laimi eeterlikku õli tilguta piima sisse

Tulemus:

3 minuti Petipiim

- 1 tassi piima
- 1 tilk Sidruni eeterlikku õli
- Segu pane kaussi ja lase seista 3 minutit.
- Saad seda kasutada kui petti



Parasiidid ja ussid

- ▶ Joo Sidruni eeterliku õliga vett mitu korda päevas kahe nädala jooksul
- ▶ Vaata, ms juhtub.



Sidrun lihtne maksa puhastaja

- ▶ Orgaaniline Sidruni mahl
 - ▶ 10 tilka Sidruni eeterlikku õli
 - ▶ 10 tilka Piparmündi eeterlikku õli
 - ▶ 2 tilka On Guard segu
- Lisada u 240 g
puhtale veele
Juua iga päev
- Aeg: 14 päeva järjest



Sidrun toetab

THE BENEFITS OF A LEMON DETOX

- Aids in digestion
- Increases concentration
- Flushes liver and kidneys
- Suppresses appetite
- Boosts immune system
- makes hair shinier and stronger
- cleansing the blood
- removing radiation from the body

doTERRA
Lemon
Citrus limon 15 ml

Massaaž

- ▶ 6–9 tilka 15 ml baasõli kohta
- ▶ Sidrun lahustab rasvu
- ▶ Seetõttu on hea kasutada segu, mis sisaldab sidrunit ja muid stimuleerivaid õlisid



doTERRA[®]
Lemon Essential Oil

CTG Certified Pure Therapeutic Grade

Vann



- ▶ 4–6 tilka Sidruni õli vanni vee kohta.
- ▶ Suurepärase kasutada hommikuseks vanniks.
- ▶ Sellele võib lisada veel teisi stimuleerivaid eeterlikke õlisid nagu Rosmariin ja Bergamott.
- ▶ Soovitav on õli vanniveele lisada kraanide poolt (sinna, kuhu otseselt ei istu).



Vann

Proovi :

- 2 tilka Sidrunit
- 2 tilka Rosmariini
- 1 tilk Bergamotti
- 1 tilk Lavendlit

Soe aur

- ▶ Duši all võid lisada paar tilka dušikabiini põrandale. Soe aur muutub sidrunilõhnaliseks.
- ▶ Jälgi, et vesi poleks liialt kuum.





Näole auruvann

- ▶ Lisa 1–2 tilka 2 liitrile kuumale veele
- ▶ Soe aur avab poorid ja puhastab nahka ja niisutab.
- ▶ Tee näole umbes 10–minutilise kestusega auruvann (anumasse kuum vesi, rätik üle pea), siis pese nägu sooja vee ja seebiga puhtaks.

Näole auruvann



Normaalse naha korral piisab paarist korrast kuus, aga rasuse naha korral võiks seda teha iga nädal.

Kui nahal esineb laienenud kapilaare või üleliigset karvakasvu, on auruvannid vastunäidustatud.

Näomask

- ▶ Sega 2 supilusikatäit savi või kaerajahu veega pastaks
- ▶ Lisa 2–4 tilka eeterlikku õli



Näotoonik

Sega:

- ▶ 2–3 tilka Sidruni eeterlikku õli
- ▶ 100ml lillevett(hüdrosooli)
- ▶ 5–10ml puhas alkohol.



Sõrmeküünite tugevdaja: Kanna otse küünitele



Juustele



Rasustele juustele

- ▶ Lisa 3 tilka sidruni eeterlikku õli klaasile soojale veele.
- ▶ Peale juuste loputamist vala klaasitäis segu endale pähe.
- ▶ Loputada seda enam lisaks pole vaja.
MITTE LATSA SEGUL SILMA SATTUDA!

Kanna eeterlikke õlisid kaasas



Pindade puhastamiseks

Spray:

- ▶ 20 tilka On Guardi
 - ▶ 20 tilka Sidrunit
- või
- ▶ 20 tilka Purifyd
 - ▶ 240 g vett



Mustad kummijäljed

▶ Sidrun

Või

▶ Piparmünt

Hõõruda lapiga



Heaks kiidetud Sidruni eeterlik õli

Tänapäeval on üldiselt Sidruni – ja tsitrusõlid laialdaselt tunnustatud ja FDA poolt heaks kiidetud ka allaneelamise osas.



Esitluse koostas

Lehte Kirisberg

+372 56499188

lehte1@gmail.com

<http://maakingitus.weebly.com>