



## Lemongrass – Zitronengras



**Botanischer Name:** Cymbopogon exuosus

**Herkunftsland:** Indien

**Anwendung:** innerlich, äußerlich, aromatisch

Lemongrass ist eine große, mehrjährige Pflanze und hat ein subtiles Zitronenaroma, und wird in der asiatischen Küche zur Zubereitung in Suppen, Tees und Curries sowie mit Fisch, Geflügel, Rindfleisch und Meeresfrüchte verwendet. Zusätzlich zu seinem einzigartigen Geschmack, fördert das ätherische Öl Lemongrass eine gesunde Verdauung und fungiert als eine Art Stärkungsmittel für das gesamte Körpersystem (nach oraler Einnahme)

Auf der Haut aufgetragen, wirkt es auch reinigend und pflegend und wird aufgrund dieser Vorteile häufig in Hautpflege-Produkten verwendet. Zitronengras ist ein ideales Öl in der Massagetherapie. Zitronengras hat ein scharfes, krautiges Aroma, das das Bewusstsein stärken und eine positive Lebenseinstellung fördern kann

**Körper-Systeme:** Immunsystem, Muskeln & Knochen, Verdauung

## Seelische & Emotionale Wirkung

Zitronengrasöl gilt als das Öl der energetischen Reinigung. Es ist ein starker Reiniger der Energie. Zitronengras in einem Diffuser, kann helfen, negative Energie aus einem Haus, Raum oder Büroraum zu entfernen und diese loszulassen. Zitronengras hilft dir, auf eine neue positive Heilungsebene zu gelangen, so dass du alte, einschränkende Glaubensrichtungen, toxische Energien und Negativität leicht loslassen kannst.

- Schafft Klarheit und Frische, bringt die Sonne zurück ins Herz.
- Regt die Tatkraft an
- Fördert die Konzentration
- Verstärkt die Ausdauer bei geistigen Arbeiten
- Stimmt optimistisch



## Anwendung & Rezepte

### Allgemein

- Abgesehen davon, dass es sich um ein köstliches Zitrusgewürz in der thailändischen Küche handelt, würden die meisten von uns nie vermuten, dass dieses köstliche fadenförmige Gras so viel Heilkraft in seinen Stängeln birgt
- Zum Würzen von Vorspeisen und Fleischgerichten verwenden
- In Kombination mit Melaleuca auf die Zehennägel auftragen, um saubere, **gesunde Nägel** zu erhalten
- Passt gut zu Basilikum, Kardamom oder Spearmint
- Kombiniere es mit Pfefferminz in einer Kapsel, um eine gesunde **Magen-Darm-Funktion** zu unterstützen und eine gesunde Verdauung zu erhalten
- Wehrt **Insekten** auf natürliche Weise ab
- Die beruhigenden und hypnotischen Eigenschaften von Zitronengrasöl können helfen, die Dauer und Qualität des **Schlafes** zu verbessern
- Das Öl hilft, die **Durchblutung** zu verbessern und wirkt daher entkrampfend und kann somit hilfreich bei **Magenverstimmung** sein
- Da es **harntreibend** wirkt, hilft Zitronengrasöl, schädliche **Giftstoffe** aus dem Körper zu entfernen.
- Hilft einen gesunden **Cholesterinspiegel** bereits im Normalbereich aufrecht zu erhalten

### Entspannung - Massage

- In Kombination mit Trägeröl und Massage nach einem harten Training.
- Nach einem langen Lauf auftragen, um ein erfrischendes Gefühl zu erzeugen.
- Die beruhigende und wohltuende Wirkung von Lemongrassöl hat die Fähigkeit, Druck oder Spannungen im Körper zu lindern.

### Haushalt - DIY

- Es kann auch zum Würzen von Tee und Suppen verwendet werden und verleiht Kosmetika, Seifen und selbstgemachten **Desodorierungsmitteln** einen Duft
- Lemongrassöl kann als natürlicher und ungefährlicher **Lufterfrischer** verwendet werden. Du kannst es in einen Öldiffusor verwenden. Durch die Zugabe anderer ätherischer Öle, wie Lavendel, Pfefferminze, Orange usw., kann man seinen individuellen natürlichen Duft kreieren



## Haut & Haare

- Mache deinen eigenen DIY-Reiniger, um die **Haut zu straffen** und zu reinigen
- Seine adstringierenden Eigenschaften machen Zitronengrasöl perfekt, um eine **gesunde und strahlende Haut** zu erhalten. Es kann die **Poren reinigen**, das **Hautgewebe stärken** und als natürlicher **Toner** dienen
- Haare: Zitronengrasöl kann die **Haarfollikel stärken**, wenn man also mit Haarausfall oder einer juckenden und gereizten Kopfhaut zu kämpfen haben, massiert man es zwei Minuten lang in die Kopfhaut und spült es dann aus