



Bio Zitronenverbena

die Leichtigkeit des Seins
Enthusiasmus – Tatendrang

die Stärkung und Regenerierung!

einst wurde sie für ihre vielen Tugenden sehr verehrt
und sogar als magisch angesehen,
denn ihr Name bedeutet „heiliger Zweig“ oder „Zauberstab“!

und als echte Liebesmedizin beflügelt sie unser Herz,
ohne dass der Verstand dabei aussetzt!

Bitte beachten Sie:

Hydrolate ersetzen bei körperlichen wie psychischen Beschwerden keine Fachperson aus dem Gesundheitswesen und dienen nicht zur Selbstbehandlung bei Beschwerden!

Äusserlich angewendet sind sie eine sanfte und angenehme Begleitung für unser Wohlgefühl!

Geschichte

Speziell wurde sie von den **Druiden** eingesetzt, um ihre **Visionen zu erfüllen** und ihnen **klare und sichere Prophezeiungen zu ermöglichen**.

Ihr ätherisches Öl ist eines der seltensten und teuersten Öle auf dem Markt, denn es braucht ca. 7000kg Pflanzen, um einen Liter ätherisches Öl zu erhalten. Allein schon deshalb ist das Hydrolat der Verbena eine **ausgezeichnete Alternative**, denn so können wir in milder Form den sanften, frischen Duft mit seinen beruhigenden Eigenschaften nach Belieben auch im täglichen Leben geniessen!

energetische Wirkung

Eine Faszination dieser Pflanze finden wir darin, dass sie

nieder dosiert beruhigend – höher dosiert anregend wirkt;
im Sommer kühlend und im Winter wärmend wirkt!

Und ihr **lichtbringender Duft** schenkt uns **Ausgleich und neue Kraft bei mentaler Erschöpfung** und **psychischem Lichtmangel!**

Verbena fördert eine **positive Grundhaltung zum Leben**, fördert deshalb auch das **Wohlgefühl**, schenkt **gute Laune, erfrischt unseren Geist** und fördert unser **positives Denken!**

Deshalb gilt es auch als **idealer Begleiter** bei **Prüfungsvorbereitungen, Prüfungen** selbst, **kreativen Arbeiten**, und **allen Arbeiten, welche eine hohe Konzentration verlangen!**

In **Stresssituationen, bei stressbedingten Beschwerden** und wenn unsere Nerven am Ende sind, fühlen wir uns mit diesem Duft schnell wieder **neu belebt** und **stabilisiert**; wir sind wieder **bereit für einen Neuanfang oder einfach weiter zu gehen!**

Wirkung in der Schwangerschaft

Wenn das **Durchhaltevermögen schwindet, Müdigkeit, Schwere und Unbeweglichkeit** eintreten, und sich eine **Angst vor der Geburt entwickelt**, kann dieses Hydrolat als Körper- und Gesichtsspray, in einer Duftlampe oder als Aroma-Stick, **Leichtigkeit und Freude** wieder zurückbringen! Deshalb wird dieser Duft gern als Spray auch **zur Geburtseinleitung und für das Durchhalten während der Geburt** eingesetzt!

Wirkung in der Kosmetik

Die Haut wird durch dieses sanfte Wasser beruhigt und sie erhält wieder Festigkeit und einen schönen Teint. Deshalb gilt es nicht nur **für jeden Hauttyp**, sondern **speziell bei blasser, schlecht durchbluteter und unreiner Haut** als besonders wirksam.

In den Haaren entfernt es erfolgreich unangenehme Gerüche wie Zigarettenrauch, Essensgerüche, Spitalgerüche, Metallgerüche und andere, welche durch die entsprechenden Berufe entstehen. Dazu kann es einfach immer wieder mal übers Haar gesprayed oder in alle Haarpflegeprodukte eingearbeitet werden. **Das Haar fühlt sich wieder frisch und sauber an!**

Wirkung im Sport

Idealerweise wird dieses Hydrolat **vor und nach dem Sport** eingesetzt, indem die **entsprechenden Muskeln** damit eingesprayed oder leicht einmassiert werden, denn es ist fähig, die **Leistungsfähigkeit der Muskulatur zu erhöhen** und **Muskelkater vorzubeugen**.

Wird die **Muskulatur besonders beansprucht**, bewährt sich eine **Mischung mit Lemongrass-Hydrolat**. Die **Muskulatur wird und bleibt entspannt**, egal, welche Sportart ausgeübt wird!

Wirkung in Räumen als Raumspray

Zitronenverbena-Hydrolat gilt als Spray für **Reinigung und Frische!** Es **neutralisiert alle unangenehmen Gerüche**, sogar Rauch, und entfaltet eine **desinfizierende Wirkung**. **In einem Krankenzimmer** schenkt es **Frische und Zuversicht**, und **fördert die Lust, wieder gesund zu werden!**

Wirkung in der Küche

Mit ein paar Sprühern über **Süssgerichte**, ganz besonders über Fruchtsalate und andere Frucht-desserts, aber auch über Sorbets und Kuchen sowie warmen Gerichten entwickelt es eine ganz besonders feine Note!

Dabei wird das Hydrolat aber erst ganz am Schluss über das fertige Gericht gesprüht.

Rezept-Vorschläge: der Stimmungsaufheller

Zitronenverbena-Hydrolat und Johanniskraut-Hydrolat zu gleichen Teilen mischen und als Spray oder Duft in Duftlampe, etc. anwenden.

Sich jung, sinnlich und leicht fühlen

Zitronenverbena-Hydrolat 30ml, Zitronen-Hydrolat 10ml und Grapefruit-Hydrolat 10ml mit je 2 Tropfen äth.Öl Grapefruit und Zitrone mischen und ebenfalls als Spray oder Duft anwenden!

Fehlende Wärme und Geborgenheit

Zitronenverbena-Hydrolat und Ylang Ylang-Hydrolat zu gleichen Teilen mischen und als Gesicht- oder Körperspray, vor allem aber auch als Kissenspray einsetzen!

Fusscrème bei Stress und Nervosität

Zitronenverbena-Hydrolat 30g, Johanniskraut-Hydrolat 20g, Orangenblüten-Hydrolat 10g, Crèmegrundlage 50gm Aloe-Vera-Gel 50gm äth.Öle Lavendel und Melisse je 5 Tropfen **abends vor dem Schlafengehen** Füße und Fusssohlen sanft damit einmassieren und einen wunderbaren ruhigen Schlaf geniessen!

Erfrischendes Duft-Roll-on – belebend für Körper und Geist

Zitronenverbena-Hydrolat 4g, Nanaminze-Hydrolat 4g, Aloe Vera-Gel 2g, äth.Öle Ackermintze und Rosmarin je 1 Tropfen mischen und innere Handgelenke, Schläfen, Stirn und Nacken abrollen

**Zitronenverbena macht Mut, um Grenzen zu überschreiten!
Sie zeigt uns wieder das Schöne im Leben!**

Für weitere Anwendungen kontaktieren Sie bitte eine Fachperson!

Quellennachweis: Dr.med. J.Valnet: Aromatherapie; R.Tisserant: das Aromatherapie-Heilbuch; Pric/Price: Aromatherapie; Dr.med.V.Schmiedel, Dr.med M. Augustin: Handbuch Naturheilkunde; Prof.Dr.med.V.Finetlmann/R.F.Weiss: Lehrbuch der Phytotherapie; Ch.Rätsch: der Atem des Drachen; Schaffner/Häfelfinger/Ernst: Phytopharmaka-Kompendium; O.Rippe, M. Madejsky: die Kräuterkunde des Paracelsus; W.D.Storl: Heilkräuter und Zauberpflanzen; J. Harding: die Welt der Kräuter; Dr.med. F.Grotenhermen: Hanf als Medizin; V.Lad/D.Frawley: Ayurveda Pflanzenheilkunde; G. Graichen: Heilwissen versunkener Kulturen; Internet