



Bio Lemongrass

**mit Lemongrass bin ich
durch und durch optimistisch!**

**mit diesem Duft
begrüsse ich Gäste,
die ich willkommen heisse,
um gute Laune zu schenken
und eine reine Atmosphäre zu schaffen!**

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

Die Heimat des Lemongrass, einem Süssgras, sind die tropischen Regionen Indien, Afrika, Indonesien und Südamerika.

In der Volksmedizin und speziell in der Aromatherapie ist es aufgrund seines angenehmen Zitrusduftes und seiner aktiven Inhaltsstoffe sehr beliebt!

Nieder dosiert wirkt es beruhigend – höher dosiert wirkt es anregend!

Die Erfrischung für Körper und Geist an heissen Tagen, auf langen, ermüdenden **Reisen**, bei langen und anstrengenden **Autofahrten**, bei anstrengenden **Arbeiten**, ermüdenden **Konferenzen**, langem **Lesen** und konzentriertem **Studium!**

Lemongrass inspiriert und schenkt frische **Energie zum Weitermachen!**

Als **Auto-Duft** oder **Auto-Spray** hält Lemongrass wach und konzentriert, auch bei langen, ermüdenden, stockenden Fahrten und Wartezeiten im Stau!

Sport

Lemongrass-Hydrolat gilt als optimal erfrischende **Begleitung bei allen sportlichen Aktivitäten!**

Es schenkt angenehme **Kühle und Frische**, **Durchhaltevermögen**, **entspannt und stärkt die Muskulatur** und **hält wach!** Deshalb gibt man es auch gern in Sportgels und Rheumasalben!

Psyche

Mit Lemongrass holen wir uns die Sonne wieder ins Herz!

Erfrischend und konzentrationsfördernd stärkt es unser Denkvermögen und **schafft einen klaren Verstand**. Bei **nervöser Erschöpfung** regt es unseren **Willen** und unsere **Tatkraft** an, bringt uns die eigenen Kräfte und unsere Widerstandskraft zurück. So lassen sich auch **emotional verfahrenere Situationen wieder klären!**

Energie dank Lemongrass

Lemongrass verstärkt unsere Intuition und wir verbinden unser Bauchgefühl wieder mit unserem Verstand. Wir spüren die **Motivation, neue Wege zu gehen!**

Raumduft – in einer Duftlampe oder als Raumspray

Lemongrass-Hydrolat ist **sehr stark in der Erfrischung und Reinigung von Räumlichkeiten aller Art**; besonders sinnvoll wird es in Arbeits- und Konferenzräumen, Besprechungs- und Sitzungszimmern eingesetzt.

Seine **stark desinfizierende und desodorierende Wirkung** macht es besonders wertvoll **bei allen Sporteinrichtungen, Fitnessräumen, Krankenzimmern, muffigen Wohnungen**; also überall dort, wo es gilt, **unangenehme Gerüche zu neutralisieren** und gleichzeitig **Frische zu bringen!**

Zudem **vertreibt** Lemongrass **Stechmücken und andere Insekten!**

Naturkosmetik und Pflege

Zusammenziehend und festigend gilt es als Anti-Aging-Mittel und pflegt besonders die müde, beanspruchte und schlaffe Haut, wie auch die fettende, grossporige Haut. Als **Stärkungsmittel für das gesamte Körpersystem** wirkt es bei jedem Hauttyp reinigend, desinfizierend, pflegend und erfrischend. Lemongrasshydrolat bringt jede Haut wieder in ihr natürliches Gleichgewicht. Ein besonders angenehmes Gefühl erhält man, wenn zur optimalen Vorbereitung Lemongrass **vor einer Massage auf die Haut gesprüht** wird! Es wirkt hautberuhigend, entspannt sofort und schenkt gute Laune, was den Wellnessseffekt, der durch die Massage erzielt wird, noch erhöht!

Haar- und Kopfhautpflege

Lemongrass zeigt eine stark **reinigende Wirkung** und **befreit** Haar und Kopfhaut **von Umweltverschmutzung und anderen belastenden Stoffen**. Haare und Kopfhaut werden wieder gestärkt, intensiv belebt und erhalten durch die natürliche Feuchtigkeitsspende Fülle und Geschmeidigkeit!

In der Küche

Mit Lemongrass schaffen wir ein **asiatisches Flair!** Es passt zu Eintöpfen, Früchten, Salat, Spargeln, Tofugerichten, Reis und eignet sich auch sehr für Marinaden, Sorbets und Drinks! Optimal mischt es sich mit Basilikum, Kardamom, Koriander, Ingwer, Cumin, Nelke, Pfeffer, Vanille, Kakao und allen Zitrusgewürzen.

Lemongrass-Hydrolat kann kurz vor dem Servieren über die heissen Speisen gesprüht werden oder mit 1-2 Esslöffeln mit den Speisen oder in einer Sauce mitgekocht werden.

Sehr gern wird es bei uns durch seine belebende und erfrischende Wirkung auch für Erfrischungsgetränke und Tees verwendet. Geben Sie dazu 5-15ml Hydrolat in 1Liter Getränk oder 1-2 Teelöffel auf 2-3 dl und geniessen Sie seinen natürlichen, angenehmen zitronigen Geschmack!

Tierheilkunde

Hier eignet es sich besonders gut zur **Fellpflege** bei Hunden, um Zecken und Flöhe abzuhalten.

Rezept-Vorschläge: Sport-Spray 100ml zur Vorbeugung von Muskelschmerzen

50ml Lemongrass-, 30ml Mastix- und 20ml Cassishydrolat mit den äth.Ölen Lemongrass 7 Tr, Citronella 7Tr und Wacholderbeeren 3Tr mischen, in eine Sprayflasche geben und aufsprühen.

Anti-Insekten-Körperspray 50ml

Lemongrass-, 30ml, Teebaum-, 10ml und Patchoulihydrolat 10ml mit je 2 Tropfen der äth.Öle Ackermintze und Citronella mischen und bei Bedarf aufsprühen.

Konzentrationsduft für Kinder 50ml

Lemongrass- und Zitronenhydrolat je 20ml und Bergamottehydrolat 10ml mit je 1 Tropfen äth.Öl Lemongrass, Rosmarin und Citronella mischen und in einen Spray oder in eine Duftlampe geben.

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/Häfelinger/Ernst: Phytopharmaka-Kompodium; 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