

# Lemongrass (Zitronengras)

*Cymbopogon flexuosus* 15 ml

dōTERRA | EUROPE

PRODUKTINFORMATIONSSSEITE



**Pflanzenteil:** Blatt

**Extraktionsmethode:** Wasserdampf-Destillation

**Aromabeschreibung:** zitrusartig, krautig, rauchig

**Chemische Hauptbestandteile:** Geranial, Neral, Geraniol

## HAUPTNUTZEN

- Anregende und energetisierende Wirkung – das rauchige, zitrusartige Aroma fördert eine positive Stimmung.
- Kann verwendet werden, um einer Vielzahl von Rezepten – von herzhaften Gerichten bis hin zu süßen Desserts – einen belebend-frischen Geschmack zu verleihen.
- Unverkennbarer Duft bei Verwendung oder Vernebelung in einem Diffuser – ideal zur Erfrischung von Küche oder Bad.
- Lemongrass hat Wirkstoffe, welche die Haut reinigen und straffen.
- Von asiatischen und karibischen Kulturen hochgeschätzt, erhöht Lemongrass die Aufmerksamkeit und fördert eine positive Haltung.

## Lemongrass (Zitronengras)

*Cymbopogon flexuosus* 15 ml

Artikel-Nummer: 60203815



## PRODUKTBESCHREIBUNG

Lemongrass (Zitronengras) liefert ein rauchiges, ätherisches Zitrusöl, das jedem Anwender eine Vielzahl an positiven Wirkungen bietet. Seit Jahren wird Lemongrass (Zitronengras) in der asiatischen Küche in Suppen, Tees und für Currys genutzt sowie zu Fisch, Geflügel, Rindfleisch oder Meeresfrüchten verspeist. Wegen seiner reinigenden und tonisierenden Wirkung auf die Haut wird Lemongrass (Zitronengras) häufig in Kosmetikprodukten verwendet. Das Aroma ist intensiv und krautig – was die Aufmerksamkeit erhöhen sowie eine positive Haltung fördern kann.

## ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

- Wird in der asiatischen Küche für Suppen, Tees und Currys verwendet.
- Passt gut zu Basilikum, Kardamom oder Minze.
- Mit Melaleuca (Teebaum) mischen und zur Pflege auf die Fußnägel auftragen.
- Nach dem Training als Erfrischung auf die Haut reiben – verdünnt mit fraktioniertem Kokosnussöl.
- Verdünnt mit fraktioniertem Kokosnussöl in Muskeln und Gelenke massieren.

## ANWENDUNG

**Aromatisch:** Verwenden Sie 3–4 Tropfen im Diffuser Ihrer Wahl.

**Innerlich:** 1 Tropfen in 125 ml Flüssigkeit verdünnen.

**Topisch:** 1–2 Tropfen auf die gewünschte Stelle auftragen. Mit einem Trägeröl verdünnen, um eventuelle Hautempfindlichkeiten zu minimieren.

## HINWEISE ZUR SICHEREN ANWENDUNG

Nur verdünnt verwenden. Höchstens einen Tropfen pro Tag nehmen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Wenn Sie schwanger sind, stillen oder unter ärztlicher Aufsicht stehen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Kontakt mit Augen, Innenohren, Gesicht, empfindlichen Stellen und Schleimhäuten vermeiden. Bei Hautkontakt großzügig mit einem Trägeröl verdünnen.