

Lemongrass

Cymbopogon flexuosus (citratus)

Familie Graminaceae - grasachtigen

Botanie en Groeiwijze

Lemongrass of Citroengras is een snelgroeïende, aromatische grassoort tot 1,5 mtr. hoog, met een uitgebreid wortelstelsel, wat de bodem snel uitput.

Klimaat en herkomst

Het gras is oorspronkelijk afkomstig uit tropisch Azië en wordt veel in Zuid- India, Sri-Lanka en Nepal geteeld.

Extractie

De olie wordt gedestilleerd uit gedeeltelijk gedroogd en gesneden gras. Uit 100kg gras verkrijgt men tot 3 ltr.olie.

Na de destillatie dient het gras als veevoer.

Geurervaring

De olie is goudgeel van kleur, en heeft een sterke zoete citroenachtige geur, ik vind hem nogal zwaar.

Geschiedenis

In India wordt de olie gebruikt om zijn ontstekingswerende eigenschappen en om koorts te bestrijden.

Therapeutische werking

zuiverend – verfrissend - kalmerend

Psyche: Lemongrass werkt zuiverend en stimuleert het bewustzijn. Verfrist de geest en helpt bij geestelijke vermoeidheid en concentratieverlies.

De olie werkt kalmerend op het zenuwstelsel en is door de sterke citroengeur insectenwerend. Wordt ook gebruikt in massage- oliën om zijn koelende eigenschap en ter ondersteuning in mengsels ter versterking van de vaatwanden. Werkt preventief op schimmel infecties. Lemongrass wordt in grote hoeveelheden gebruikt als smaakversterker in levensmiddelen en om kostbare etherische oliën als Melisse en Verveine te versnijden.

Gebruiksmogelijkheden

Lemongrass kan o.a. gebruikt worden bij; verkoudheid, sinusitis, vlooien, teken, hoofdluis, spierpijn, reumatische pijnen, vermoeidheid, schimmelinfecties, zwemmerseczeem, scabies, grove poriën, slechte bloedsomloop, slap weefsel en spierspanning, darminfecties, indigestie, koorts, hoofdpijn.

Lemongrass is bloedzuiverend, koortsverlagend en in de verdampert een uitstekende rookverdrijver en insectenverdrijver.

Mengt zich goed met; Arve-den, Eucalyptus, Jeneverbes, Geranium, Lavendel, Lemmetje.

Hier enige toepassingen van Lemongrass:

- *Bij verkoudheid en sinusitis;* 10 tot 15 dr Lemongrass in een schaal heet water en minimaal 2 maal per dag dampen.
- *Bij een onreine huid, probleemhuid;* 6 dr Lemongrass in een glas gekookt water mengen en hiermee de huid 2 keer per dag reinigen.
- *Bij hoofdluis;* bij besmettingsgevaar, meng 20 dr Lemongrass met 100 ml. neutrale shampoo en was hiermee dagelijks.



- *Verdampen:* 6-8 dr Lemongrass met Salie in de aromalamp werken verhelderend, activeren de geest en zetten aan tot nieuwe daden. Eveneens voor een frisse lucht in een rokerige kamer.
- *Bij cellulitis:* combinatie Lemongrass, Jeneverbes en Cypres voor de afvoer van de Lymfe.
- *Bij spierpijn, reumatische pijnen;* 5 dr Lemongrass, 3 dr Koriander en 4 dr Rozemarijn mengen in 1 eetlepel basis-olie en hiermee de pijnlijke plaatsen masseren.
- *Vlooiën bij honden:* meng 20 dr Lemongrass op 100 ml milde, reukloze shampoo en was het dier ermee.



Parfum

Midden noot

Energie

Yang

Symbolische betekenis van de plant

Alles is fris en nieuw

Eventuele waarschuwingen

Bij een zeer gevoelige huid kan Lemongrass irritatie van de huid veroorzaken.

Praktijkervaring

Ik heb hem wel in een tishue op de verwarming gelegd, ik vond de geur niet prettig.

Ik gebruik het in een massagemengsel voor reumatische pijnen samen met Gember en Koriander.

Chemische samenstelling

Cymbopogon flexuosus

F = Monoterpenen

(1-11% Limoneen)

K = Monoterpenolen (5%)

2,25% α -Terpineol

1,9% Borneol

1,5% Geraniol en Nerol

J = Sesquiterpenolen

12,8% Farnesol

H = Monoterpeen-Aldehyde (85%)

46,6%(37-45,5%) Geranial

27,7% (22-33%)Neral

(1-13,5% Citronellal)

H = Sesquiterpeen-Aldehyde

3% Farnesal

