

Citroenverbena

Verveine IJzerhard

Lippia citriodora

Familie Verbenaceae - IJzerhardachtigen

Soorten

Aloya triphylla
Verbena triphylla

Botanie en Groeiwijze

Verveine, Citroenverbena is een tot 2 meter hoge struik die licht en snel groeit. Aan de zachte, iets wat broos aandoende twijgen staan langwerpige, lichtgroene bladeren. Aan de punten der takken zitten kleine witte bloemen met een klein geel stipje in het midden. Als men de bladeren aanraakt of fijnwrijft, verspreidt zij een heerlijke frisse geur.

Klimaat en herkomst

De struik komt oorspronkelijk uit Chili en Argentinië, maar wordt nu gecultiveerd in het mediterrane gebied, China en Kenia.
Tropisch - subtropisch klimaat.



Extractie

De etherische olie wordt gedestilleerd uit het verse kruid.
Uit 100 kg planten verkrijgt men 300-700 gr olie.

Geurervaring

De olie is geel tot olijfgroen en heeft een citroenachtige, bloemige geur.
Wordt veel gebruikt voor parfumering van cosmetische producten.

Geschiedenis

Vroeger gaven de vroedvrouwen in de laatste fase van de bevalling een sterk aftreksel van IJzerhard om de weeën op te wekken. Al in de Egyptische geneeskunde was Verbena bekend als heilzaam kruid bij bevallingen

Therapeutische werking *doorstroming - vermoeidheid - ziekte*

Psyche: Citroenverbena helpt om over iets dat voorbij is, heen te komen. Ze stelt open voor nieuwe situaties, brengt vreugde en enthousiasme daarvoor in de plaats.

De werking van Citroenverbena komt veel overeen met die van Oranjesbloesem en Melisse, het is een rustgevende olie. Angst, nerveuze spanningen, slapeloosheid en met stress samenhangende aandoeningen kunnen goed met deze olie behandeld worden. Verveine verfrist de geest, geeft kracht en energie, en biedt steun wanneer aan iets nieuws begonnen wordt.

Citroenverbena werkt maagversterkend, spijsverteringbevorderend, hartversterkend en kalmerend, zogvormend, wekt weeën op.

Gebruiksmogelijkheden

Gebruik Verveine o.a. bij; krampen, indigestie, verstopping, extrasystole, tachicardie, levercongestie, angst, slapeloosheid, nervositeit, duizeligheid, stress en koorts.
Helpt bij bevallingen.

De olie is goed te combineren met; Jasmijn, Tonka, Sinaasappel, Jeneverbes, Hysop, Lavendel, Wierook, Roos, Neroli, Rozemarijn, Tijm, Ceder, en Mirte.

Hier enige toepassingen van Verveine:

- *Bij gespannenheid, verharde spieren:* 3 dr Verveine, 4 dr Citroen, 4 dr Jeneverbes, 2 dr Lavendel en 2 dr Rozemarijn mengen in 50 ml. Amandel olie en met dit mengsel de pijnlijke plaatsen masseren.
- *Als sportolie:* 10 dr Verveine, 2 dr Gember, 2 dr Peper, 5 dr Rozemarijn en 1 dr Pepermunt mengen in 50 ml. Amandel olie. Hiermee de spieren masseren.
- *Verdampen:* 8 dr Verveine in de aromalamp geven nieuwe energie en verhogen de concentratie.
- *Verdampen:* 5 dr Verveine en 5 dr Bergamot voorkomen moeheid en verhogen de concentratie.
- *Bij depressie:* Citroenverbena in combinatie met Lavendel, Wierook en Roos, om doorstroming te krijgen.
- *Verfrissende voetmassage:* Citroenverbena mengen met basisolie of verwerken in een crème.
- *Bij duizeligheid:* Citroenverbena gebruiken als droge inhalatie.

Type mens

Het IJzerhard-type is iemand die veel in het verleden leeft en de taken en de schoonheid van het hier en nu niet herkent.

Parfum

Midden noot.

Symbolische betekenis van de plant

Het is een plant die als een frisse wind werkt, ze verkoelt en verfrist, geeft energie en dynamiek.

Waarschuwing

Niet gedurende de zwangerschap innemen.

Niet onverdund aanbrengen, kan bij inwendig gebruik van grote dosis irritaties van het slijmvlies tot gevolg hebben.



Chemische samenstelling

Lippia citriodora

F = Monoterpenen (15%)

5-15% Limoneen

B = Sesquiterpenen (14%)

4,5% ar-Curcumeen

4% α -Farneseen

3-3,8% β -Caryophyllen

1,8% Germacreen D

K = Monoterpenolen (13%)

0,5-6% Geraniol

0,5-5% Nerol

1,5-2,5% α -Terpineol

J = Sesquiterpenolen (5%)

2,5-3% Spatholenol

1,3-2% Nerolidol

Caryophylladienol

H = Aldehyde (40%)

26% Geranial

12% Neral

1,5% Photocitral

Epiphocitral

A = Esters (5,8%)

4% Nerylacetaat

1,8% Geranylacetaat

D = Oxide (10%)

3-6% 1,8-Cineol

2,5% β -Caryophyllenoxide

1,5% Epoxycaryophyl

Andere

Sporen Furocoumarines

