

Lemongrass (Zitronengras, *Cymbopogon flexuosus*)



Lemongrass (Zitronengras) – stärkt Lebensgeister und Abwehrkraft

Dicht wurzelndes, tropisches Süßgras (2 Arten: *Cymbopogon flexuosus* und *citratatus*) durch typischen Duft (v.a. durch Citral) begehrt in Lebensmittel-, Pharma- und Parfüm-Industrie

- **Herkunft:** Indien, Brasilien, Sri Lanka, Bhutan, Thailand und Teile Südafrikas
- **Gewinnung:** Wasserdampfdestillation des Grases. 50 kg ergeben 1 kg Öl.
- **Duft** des hellgelben Öls: frisch, kühl, zitrusartig mit herbem und erdigem Unterton, mit einem Hauch von Rosenduft → wird häufig als preisgünstige Variante von Zitronenverbene und Melisse eingesetzt
- **Erster Überblick über die Wirkung:**
 - ein sehr kraftvolles, heißes Öl mit **stark reinigender Wirkung** (im Haushalt und energetischer Ebene)
 - unterstützt bei Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Lethargie und Frühjahrsmüdigkeit
 - **Unterstützt beim Loslassen von Altem:** limitierende Gedanken, schädliche Energien und Negativität, sowie beim Entrümpeln und beim Frühjahrsputz
 - Die drei Hauptinhaltsstoffgruppen (Monoterpenaldehyde (Citral), Monoterpene (Limonen), Sesquiterpenole (Farnesol)) **stärken in hohem Maß das Immunsystem** und sind sehr wirksam gegen Viren und Bakterien → in den Diffusor bei Infektionserkrankungen und grippalen Infekten
 - Bei Muskelkrämpfen oder Muskelkater befreit Lemongrass das Muskelgewebe von Milchsäure, was die Ursache latenter Krämpfe ist → hilfreich bei Gelenk- und Muskelschmerzen
- **Diffusermischungen mit Lemongrass** (Größe Lumo oder Petal Diffuser)
 - Reinigen & Fülle: 1 Tropfen Lemongrass, 2 Tropfen Wild Orange
 - Detox & Entspannung: 2 Tropfen Lemongrass, 2 Tropfen Lavendel
 - Klarheit & Erdung: 2 Tropfen Lemongrass, 1 Tropfen Vetiver
- **Körperliche Wirkung:**
 - Wirkt stimulierend auf die Dopamin-Ausschüttung → Kräftigt und stimuliert den gesamten Organismus, weckt die Lebensgeister, vertreibt Lustlosigkeit und fördert damit Kreativität und logisches Denken
 - Auch hilfreich bei chronischer Erschöpfung und Schwäche in der Rekonvaleszenz
 - Auch beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem
 - Stark immunstärkend und fiebersenkend (bevorzugter Einsatz in der ayurvedischen Medizin)
 - Verdauungsfördernd, bei Magenkrämpfen und Übelkeit
 - Antibakteriell, antiviral und fungizid: Wirkt insbesondere zusammen mit Teebaum und Manuka hervorragend gegen multiresistente Keime (MRSA, multiresistente Staphylococcus aureus) → sehr hilfreich bei Infektionskrankheiten
 - Entzündungshemmend
 - Durch die enthaltenen β -Carophyllene auch schmerzlindernde Wirkung
- **Gutes Mittel zur Insektenabwehr** (z.B. Flöhe, Zecken und Stechmücken auch für Tiere):
 - 5 Tr. Zitronengras, 5 Tr. Lavendel, 3 Tr. Pfefferminz und 1 Tr. Thymian mischen
 - Die Mischung unverdünnt oder mit etwas Trägeröl auf die Füße geben
 - Als Raumspray: Mischung in eine 250 ml Glassprühflasche geben, einen Schuss Wodka dazu und mit abgekochtem oder dest. Wasser auffüllen.
- **Achtung bei der Anwendung:**
 - vorsichtig und gering dosieren, da es bei einer äußerlichen Überdosierung die Haut reizen kann.
 - Zitronengrasöl wirkt phototoxisch → äußerlich abends, nachts oder unter schützender Kleidung verwenden

Wirkungen und Indikationen

Wirkeigenschaften	Indikationen und Anwendung	Applikationen
Somatische Wirkungen		
Antibakteriell Antiviral fungizid	In Kombi mit Teebaumöl und Manuka sehr gut wirksam gegen multiresistente Keime Grippale Infekte Unterstützt eine gesunde Immunfunktion Fußpilz, schlecht heilende Wunden	Auflagen, Einreibung, intern, trockene Inhalation, Bäder Achtung: kann pur die Haut austrocknen und reizen
insektenabweisend	Flöhe, Zecken, Stechmücken Krätze	Auftragung auf die betroffenen Stellen, Raumspray
Tonisierend auf das Verdauungssystem	Gestörte Verdauung, Magenbeschwerden, Übelkeit	Massage, Einreibungen, Bäder, intern
Gefäßerweiternd Adstringierend (Haut)	Abbau von Blutergüssen (Hämatome), Cellulite, Schwangerschaftsstreifen, Akne	Einreibung, Auflagen, innere Einnahme
Entzündungshemmend (Hemmung von Zytokinbildung in Makrophagen)	Arthritis, Rheuma, Akne	Einreibung, Auflagen, innere Einnahme
fiebersenkend	Fieber, grippale Infekte	Einreibung, Auflagen, innere Einnahme

Wirkungen und Indikationen

Wirkeigenschaften	Indikationen und Anwendung	Applikationen
Somatische (körperliche) Wirkungen		
antitumoral	Krebs (Proastata-CA, Colon-CA, Tumorgenese)	Innere Einnahme, verträglich mit Chemo
Antidiabetisch, blutzuckersenkend	Diabetes	Innere Einnahme, Einreibung über der Bauchspeicheldrüse
Desodorierend	Bei starker Schweißbildung	Lokale Anwendung
Schutz vor elektromagnetischer Energie (Handy, TV, Computer, Radio).	Schutz des eigenen Energiefeld/"Aura"	Raumduft, Diffusor, Raumspray
Psychische Wirkungen		
erfrischend, belebend, konzentrationsfördernd	Stimuliert v.a. die linke Gehirnhälfte → Zentren für Konzentration und logisches Denken	Innere Einnahme, Einreibung
Stark beruhigend, in hoher Dosis anregend, nervenstärkend, regulierend auf das VNS	Stress	Massage, Einreibungen, Bäder, intern



Emotionale und Seelisch-spirituelle Wirkung von Zitronengras:

Machtvolle Reinigung der Energie

- Hilfreich bei folgenden **negativen Emotionen**:
Toxische und negative Energie, Verzweiflung, Dunkelheit, spirituelle Blindheit, an der Vergangenheit festhaltend
- Unterstützt folgende **positive Emotionen**:
Spirituelle Klarheit, Reinigung von Räumen und stagnierender Energie, Ungebundenheit, Einfachheit, Urteilsfähigkeit, Loslassen von nicht mehr benötigtem Altgem
- Empfohlene Anwendung:
 - Aromatisch**: direkt aus der Flasche inhalieren oder im Zerstäuber verwenden
 - Auf der Haut**: 1-2 Tr verdünnt auftragen (Solarplexus, Stirn und Schläfen)
 - Innerlich**: 1-2 Tropfen unter die Zunge oder in Wasser

- **Ergänzende Öle:**
Muskatellersalbei (Clary Sage), Sandelholz, Oregano, Thymian, reinigende Mischung, Zitronenmyrte
- **Chakren:** Stirn-Chakra und Solarplexus
- **Affirmation:** „Ich fühle gereinigt und alle Energien sind frei am Fließen.“

Kochen mit Zitronengras

- Verwendung in der Küche (indisch, asiatisch) zur Verdauungsförderung (siehe oben) und für frischen zitronigen Geschmack
- Die schilfartigen saftigen Halme und die Basis der Blätter, werden vor allem frisch in der Küche als Gewürz verwendet. Getrocknetes Zitronengras ist in Stücken oder gemahlen im Handel erhältlich, weist aber nur ein schwaches Aroma auf.
- **ACHTUNG:** Ätherische Öle sind im Vergleich zu Gewürzpulver, Gewürzen oder anderen Aromastoffen sehr wirkungsvoll, sodass bereits die kleinste Menge Ihrem Gericht einen kräftigen Geschmack geben kann.
- Am besten geeignet ist die Zahnstochermethode: Tauchen Sie hierfür die Spitze eines sauberen Zahnstochers in die Flasche mit ätherischem Öl und rühren Sie den Zahnstocher in Ihre Zutaten ein. Nachdem Sie den Zahnstocher unter Ihr Gericht gerührt haben, kosten Sie, um zu sehen, ob noch mehr Öl benötigt wird.
- Zubereitung durstlöschender Teegetränke: Stiele werden weichgeklopft, bevor sie mit kochendem Wasser überbrüht werden, damit sich die ätherischen Öle besonders gut lösen. Alternativ: 1-2 Tropfen ätherisches Öl in ein Glas geben und dann mit Wasser auffüllen.
- Es gibt neue nachhaltige Verpackungsmaterialien für Lebensmittel aus Chitosan (aus dem Chitin abgeleitete Biopolymere), Stärke aus Yams (*Dioscorea hispida*) und Lemongras (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35513102/>)

Hintergründe zur Pflanze:

- Die Zitronengräser gehören zur Pflanzengruppe der Süßgräser
- Es gibt verschiedene *Cymbopogon*-Arten:
 1. ***Cymbopogon citratus*:** auch genauer Westindisches Zitronengras, Guatemalteakisches Lemongras oder Sereh genannt mit über 80 % Citral und bis zu 20 % Myrcen (u.a. Pheromon des Borkenkäfers)
 2. ***Cymbopogon flexuosus*:** Ostindisches Zitronengras enthält bis zu 80% Citral, jedoch weniger Myrcen
 3. ***Cymbopogon nardus* und *winterianus*:** Zitronelle, Citronella enthält hauptsächlich Citronellal und Geraniol
 4. ***Cymbopogon martinii*:** Palmarosa (indisches Geranium) hat kaum einen Zitrusduft, sondern riecht eher süßlich-blumig. Sein ätherisches Öl besteht vor allem aus Geraniol und maximal 10 % Citronellal
- Es handelt sich um immergrüne, ausdauernde krautige Pflanzen, die Wuchshöhen von 0,5 bis zu 2 Meter erreichen. Sie bildet durch kurze Rhizome dichte Horste.
- Ihre Laubblätter entwickeln einen aromatischen Duft.
- Zum Anbau ist ein warmes, feuchtes Klima und volle Sonneneinstrahlung erforderlich. Die Vermehrung erfolgt vegetativ. Eine Plantage kann nach dem Neupflanzen bis zu acht Jahre genutzt werden. Es können bis zu vier Ernten pro Jahr erfolgen.

Citronella (Zitronella, *Cymbopogon winterianus*):

- Citronella-Gras und Zitronengras sind beides Grasarten, die nur mit Vorkenntnis zu unterscheiden sind:
 - Beide Grasarten sehen sehr ähnlich aus und riechen auch ähnlich.
 - Beide Pflanzen haben speerartige Blätter und können bis zu 5 – 6 Fuß hoch werden

- Citronella-Gras hat breite Halme, ist tiefgrün und hat einen sehr starken Geruch und Geschmack und ist an der Basis rötlich.
- Zitronengras ist schmal, hat eine hellgrüne Farbe und einen angenehmen Zitronengeruch mit einem Hauch von Ingwer, der einen leichten, süßen Geschmack erzeugt. Die Pflanze und ihr ätherisches Öl sind gut essbar und können zum Würzen von Speisen verwendet werden.
- Wirkung von Citronella sehr ähnlich wie Zitronengras:
 - Fiebersenker
 - Linderung von Migräne, Verspannungen und Depressionen
 - Muskelentspannend oder krampflösend
 - Antibakteriell, antimikrobiell, entzündungshemmend, und antimykotisch
 - Das Öl der Pflanze wird in vielen Reinigungsmitteln verwendet
 - Insektenschutz
 - beruhigend auf Haut und Kopfhaut und aufgrund seines Anteils an Citronellal kann es auch zu einer reinen Haut beitragen → Mit Shampoo oder Conditioner verwenden, um den Reinigungseffekt zu verstärken



Chemische Zusammensetzung von Zitronengrasöl:

Monoterpenaldehyde 75-85% (v.a. **Citral**), wie beim Lemongrass → dadurch ähnlich!

- Citral ist das Gemisch aus den cis-trans-Isomeren Geranial (Citral A) und Neral (Citral B)
- ist eine schwach gelbliche Flüssigkeit mit intensiv frischem Zitronenduft
- kommt als Bestandteil vieler ätherischer Öle vor (z.B. Basilikum, Majoran, Ingwer, Lorbeer, Muskatellersalbei,...)
- Hauptanteil in Litsea und Zitronengras
- ist das Alarmpheromon der Blattschneiderameise
- Kann eine gesunde Zellfunktion, das Immunsystem und das Nervensystem unterstützen
- Kann auch die Muskulatur beruhigen und entspannen
- Vorwiegende Wirkung: reinigend, beruhigend
- Monoterpene 5-10% (v.a. **Limonen**)
 - ist das in Pflanzen am häufigsten vorkommende Monoterpen
 - preiswerter Duftstoff, biogenes Lösungsmittel, Reiniger und Verdünnungsmittel und, Konservierungsmittel (antibakteriell)
 - Kann reizend wirken und einige Oxidationsprodukte haben das Potential, Allergien auszulösen
 - Kann unterstützend auf Atemwege, Verdauungstrakt, Immunsystem, Zellgesundheit und Nervensystem wirken. Zudem hat es reinigende Eigenschaften und wirkt antioxidativ.
 - Vorwiegende Wirkung: stimmungsaufhellend, reinigend
- Sesquiterpene bis 10% (v.a. **Farnesol**): blumiger, an Maiglöckchen erinnernder Geruch mit antibakterieller Wirkung und Pheromon für Insekten



Besondere Qualität von DoTerra:

Das doTERRA-Labor und vertrauenswürdige externe Labore führen die folgenden Tests durch, um sicherzustellen, dass nur die hochwertigsten Öle für den Kundengebrauch zugelassen werden:

- Organoleptische Prüfung
- Spezifisches Gewicht
- Gaschromatographie / Massenspektrometrie
- Fourier-Transformations-Infrarotspektroskopie
- Brechungsindex
- Kontaminationsprüfung
- Stabilitätsprüfung
- Optische Rotation

CERTIFIED PURE
~Tested~
CPTG
~Trusted~
THERAPEUTIC GRADE

©Andrea Sauvigny Folie 15

source to you
Mehr getestet. Größeres Vertrauen.

Was ist in Ihrer Flasche?

Sie finden Ihre Qualitäts-ID auf dem Boden der doTERRA Flaschen mit ätherischen Einzelölen, die nach Mai 2016 gekauft wurden. Die Qualitäts-ID enthält eine Reihe von sechs oder sieben Ziffern und einen Buchstaben.

DoTerra Scan Ihre Qualitäts-ID um

Ablesen

So finden Sie Ihre Qualitäts-ID

Qualitäts-ID auf dem Boden der doTERRA Flaschen mit ätherischen Einzelölen, die nach Mai 2016 gekauft wurden. Die Qualitäts-ID enthält eine Reihe von sechs oder sieben Ziffern und einen Buchstaben.

©Andrea Sauvigny Folie 16

Aromatic Plant Research Center

APRC

Lemongrass Essential Oil

Customer: doTERRA International
Lot Number: 200966
Date Filed: 04/07/2020
Chromatogram

Peak Report

Peak	Retention Time (min)	Area	Height	Width	Signal-to-Noise	Integration	Identification	Reference
1	1.2	1000	100	0.5	1000	1.0	1,8-Cineol	1.2
2	1.5	2000	200	0.5	2000	1.0	1,8-Cineol	1.5
3	1.8	3000	300	0.5	3000	1.0	1,8-Cineol	1.8
4	2.1	4000	400	0.5	4000	1.0	1,8-Cineol	2.1
5	2.4	5000	500	0.5	5000	1.0	1,8-Cineol	2.4
6	2.7	6000	600	0.5	6000	1.0	1,8-Cineol	2.7
7	3.0	7000	700	0.5	7000	1.0	1,8-Cineol	3.0
8	3.3	8000	800	0.5	8000	1.0	1,8-Cineol	3.3
9	3.6	9000	900	0.5	9000	1.0	1,8-Cineol	3.6
10	3.9	10000	1000	0.5	10000	1.0	1,8-Cineol	3.9
11	4.2	11000	1100	0.5	11000	1.0	1,8-Cineol	4.2
12	4.5	12000	1200	0.5	12000	1.0	1,8-Cineol	4.5
13	4.8	13000	1300	0.5	13000	1.0	1,8-Cineol	4.8
14	5.1	14000	1400	0.5	14000	1.0	1,8-Cineol	5.1
15	5.4	15000	1500	0.5	15000	1.0	1,8-Cineol	5.4
16	5.7	16000	1600	0.5	16000	1.0	1,8-Cineol	5.7
17	6.0	17000	1700	0.5	17000	1.0	1,8-Cineol	6.0
18	6.3	18000	1800	0.5	18000	1.0	1,8-Cineol	6.3
19	6.6	19000	1900	0.5	19000	1.0	1,8-Cineol	6.6
20	6.9	20000	2000	0.5	20000	1.0	1,8-Cineol	6.9
21	7.2	21000	2100	0.5	21000	1.0	1,8-Cineol	7.2
22	7.5	22000	2200	0.5	22000	1.0	1,8-Cineol	7.5
23	7.8	23000	2300	0.5	23000	1.0	1,8-Cineol	7.8
24	8.1	24000	2400	0.5	24000	1.0	1,8-Cineol	8.1
25	8.4	25000	2500	0.5	25000	1.0	1,8-Cineol	8.4
26	8.7	26000	2600	0.5	26000	1.0	1,8-Cineol	8.7
27	9.0	27000	2700	0.5	27000	1.0	1,8-Cineol	9.0
28	9.3	28000	2800	0.5	28000	1.0	1,8-Cineol	9.3
29	9.6	29000	2900	0.5	29000	1.0	1,8-Cineol	9.6
30	9.9	30000	3000	0.5	30000	1.0	1,8-Cineol	9.9
31	10.2	31000	3100	0.5	31000	1.0	1,8-Cineol	10.2
32	10.5	32000	3200	0.5	32000	1.0	1,8-Cineol	10.5
33	10.8	33000	3300	0.5	33000	1.0	1,8-Cineol	10.8
34	11.1	34000	3400	0.5	34000	1.0	1,8-Cineol	11.1
35	11.4	35000	3500	0.5	35000	1.0	1,8-Cineol	11.4
36	11.7	36000	3600	0.5	36000	1.0	1,8-Cineol	11.7
37	12.0	37000	3700	0.5	37000	1.0	1,8-Cineol	12.0
38	12.3	38000	3800	0.5	38000	1.0	1,8-Cineol	12.3
39	12.6	39000	3900	0.5	39000	1.0	1,8-Cineol	12.6
40	12.9	40000	4000	0.5	40000	1.0	1,8-Cineol	12.9
41	13.2	41000	4100	0.5	41000	1.0	1,8-Cineol	13.2
42	13.5	42000	4200	0.5	42000	1.0	1,8-Cineol	13.5
43	13.8	43000	4300	0.5	43000	1.0	1,8-Cineol	13.8
44	14.1	44000	4400	0.5	44000	1.0	1,8-Cineol	14.1
45	14.4	45000	4500	0.5	45000	1.0	1,8-Cineol	14.4
46	14.7	46000	4600	0.5	46000	1.0	1,8-Cineol	14.7
47	15.0	47000	4700	0.5	47000	1.0	1,8-Cineol	15.0
48	15.3	48000	4800	0.5	48000	1.0	1,8-Cineol	15.3
49	15.6	49000	4900	0.5	49000	1.0	1,8-Cineol	15.6
50	15.9	50000	5000	0.5	50000	1.0	1,8-Cineol	15.9
51	16.2	51000	5100	0.5	51000	1.0	1,8-Cineol	16.2
52	16.5	52000	5200	0.5	52000	1.0	1,8-Cineol	16.5
53	16.8	53000	5300	0.5	53000	1.0	1,8-Cineol	16.8
54	17.1	54000	5400	0.5	54000	1.0	1,8-Cineol	17.1
55	17.4	55000	5500	0.5	55000	1.0	1,8-Cineol	17.4
56	17.7	56000	5600	0.5	56000	1.0	1,8-Cineol	17.7
57	18.0	57000	5700	0.5	57000	1.0	1,8-Cineol	18.0
58	18.3	58000	5800	0.5	58000	1.0	1,8-Cineol	18.3
59	18.6	59000	5900	0.5	59000	1.0	1,8-Cineol	18.6
60	18.9	60000	6000	0.5	60000	1.0	1,8-Cineol	18.9
61	19.2	61000	6100	0.5	61000	1.0	1,8-Cineol	19.2
62	19.5	62000	6200	0.5	62000	1.0	1,8-Cineol	19.5
63	19.8	63000	6300	0.5	63000	1.0	1,8-Cineol	19.8
64	20.1	64000	6400	0.5	64000	1.0	1,8-Cineol	20.1
65	20.4	65000	6500	0.5	65000	1.0	1,8-Cineol	20.4
66	20.7	66000	6600	0.5	66000	1.0	1,8-Cineol	20.7
67	21.0	67000	6700	0.5	67000	1.0	1,8-Cineol	21.0
68	21.3	68000	6800	0.5	68000	1.0	1,8-Cineol	21.3
69	21.6	69000	6900	0.5	69000	1.0	1,8-Cineol	21.6
70	21.9	70000	7000	0.5	70000	1.0	1,8-Cineol	21.9
71	22.2	71000	7100	0.5	71000	1.0	1,8-Cineol	22.2
72	22.5	72000	7200	0.5	72000	1.0	1,8-Cineol	22.5
73	22.8	73000	7300	0.5	73000	1.0	1,8-Cineol	22.8
74	23.1	74000	7400	0.5	74000	1.0	1,8-Cineol	23.1
75	23.4	75000	7500	0.5	75000	1.0	1,8-Cineol	23.4
76	23.7	76000	7600	0.5	76000	1.0	1,8-Cineol	23.7
77	24.0	77000	7700	0.5	77000	1.0	1,8-Cineol	24.0
78	24.3	78000	7800	0.5	78000	1.0	1,8-Cineol	24.3
79	24.6	79000	7900	0.5	79000	1.0	1,8-Cineol	24.6
80	24.9	80000	8000	0.5	80000	1.0	1,8-Cineol	24.9
81	25.2	81000	8100	0.5	81000	1.0	1,8-Cineol	25.2
82	25.5	82000	8200	0.5	82000	1.0	1,8-Cineol	25.5
83	25.8	83000	8300	0.5	83000	1.0	1,8-Cineol	25.8
84	26.1	84000	8400	0.5	84000	1.0	1,8-Cineol	26.1
85	26.4	85000	8500	0.5	85000	1.0	1,8-Cineol	26.4
86	26.7	86000	8600	0.5	86000	1.0	1,8-Cineol	26.7
87	27.0	87000	8700	0.5	87000	1.0	1,8-Cineol	27.0
88	27.3	88000	8800	0.5	88000	1.0	1,8-Cineol	27.3
89	27.6	89000	8900	0.5	89000	1.0	1,8-Cineol	27.6
90	27.9	90000	9000	0.5	90000	1.0	1,8-Cineol	27.9
91	28.2	91000	9100	0.5	91000	1.0	1,8-Cineol	28.2
92	28.5	92000	9200	0.5	92000	1.0	1,8-Cineol	28.5
93	28.8	93000	9300	0.5	93000	1.0	1,8-Cineol	28.8
94	29.1	94000	9400	0.5	94000	1.0	1,8-Cineol	29.1
95	29.4	95000	9500	0.5	95000	1.0	1,8-Cineol	29.4
96	29.7	96000	9600	0.5	96000	1.0	1,8-Cineol	29.7
97	30.0	97000	9700	0.5	97000	1.0	1,8-Cineol	30.0
98	30.3	98000	9800	0.5	98000	1.0	1,8-Cineol	30.3
99	30.6	99000	9900	0.5	99000	1.0	1,8-Cineol	30.6
100	30.9	100000	10000	0.5	100000	1.0	1,8-Cineol	30.9

©Andrea Sauvigny Folie 17

Zitronengras-Anbau in Indien:

Lemongrass-Beschaffung bei DoTerra

Warum Indien?
Zitronengras braucht nur wenig Grundwasser, sodass es in vielen Teilen Indiens recht gut wächst. Darüber hinaus können Kleinbauern unterstützt werden.

©Andrea Sauvigny Folie 12

cō·impact SOURCING

Zitronengras ist ein mehrjähriges Gras und wird in der Regel viermal im Jahr geerntet.

Bei der Ernte wird das Gras bis zum Boden abgeschnitten, auf dem Feld getrocknet und am nächsten Tag eingesammelt. Dazu wird es zu Bündeln zusammengefasst, auf einen Ochsenkarren gelegt und dann zur Destillationsanlage gefahren.

- Der Ertrag hängt davon ab, wie oft das Gras in dem Jahr geschnitten wurde,

durchschnittlich liegt er bei etwa 113 kg pro Hektar.

- Die Rückstände des Zitronengrases nach der Wasserdampfdestillation werden getrocknet und anschließend als Brennstoff für die Destillerie verwendet werden.
- Der durchschnittliche Kleinbauer in Indien hat 1,2 Hektar Land. Einige dieser Bauern bauen zwar weiterhin Getreidesorten wie Weizen, Kartoffeln oder Reis an, durch den Wechsel und Vielfalt der Kulturen (Diversifizierung) mit Zitronengras können sie jedoch profitabler arbeiten.
- Zitronengras eine hochwertige Anbaupflanze ist, die beim Verkauf einen höheren Wert oder Ertrag liefert.

Aufbau von Lieferkapazitäten in Indien:

© Gesundheits-Sauvigny

Andrea Sauvigny, Mozartstr. 2, 89129 Langenau, Telefon: 07345-929680,
info@gesundwissen--sauvigny.de <https://gesundwissen-sauvigny.de>



- Das Ziel von doTERRA ist stets, durch die Unterstützung von Landwirten, Erzeugern und Destillateuren durch Ausbildung und finanzielle Unterstützung Lieferantenkapazitäten aufzubauen.
- In Zusammenarbeit mit einer Nichtregierungsorganisation (NRO) werden bei den Landwirten hochwertige Nutzpflanzen wie Zitronengras eingeführt. Auf diese Weise kann durch eine Einkommenssteigerung zur Verbesserung ihrer Lebensgrundlage beigetragen werden
- 2017 erhielten die Landwirte und Destillateure von Lemongrass (Zitronengras) Schulungen, Zugang zu Märkten, sofortige Zahlungen und Besuche vor Ort durch Außendienstmitarbeiter und erfahrene Landwirte
- Dank dieser zusätzlichen Unterstützung verdienten viele Landwirte pro Kilo Öl fast viermal so viel wie mit anderen Kulturen – und dass bei sofortiger Bezahlung
- 2018 spendete doTERRA die Mittel für den Bau einer kommunalen Destillieranlage in Mayurbhanj, durch die viele Landwirte Zeit und Geld sparen

Literatur:

- Praxis Aromatherapie, M.Werner, R.v. Braunschweig S.184 ff
- Aromatherapie, D.Wabner, C.Beier, S.206 ff
- Essential Emotions ISBN 978-1-7357420-6-9
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31880247/> Chemical Properties and Therapeutic Potential of Citral, a Monoterpene Isolated from Lemongrass
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32251453/> Lemongrass (Cymbopogon citratus) oil: A promising mitocidal and ovidical agent against Sarcoptes scabiei
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33438563/> Lemongrass (Cymbopogon citratus (D.C.) Stapf) Presents Antitumoral Effect and Improves Chemotherapy Activity in Prostate Cancer Cells
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34282694/> In Vitro Evaluation of Antioxidant and Anticancer Activity of Lemongrass (Cymbopogon citratus (D.C.) Stapf)
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31845598/> Lemongrass Extract Possesses Potent Anticancer Activity Against Human Colon Cancers, Inhibits Tumorigenesis, Enhances Efficacy of FOLFOX, and Reduces Its Adverse Effects
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25242268/> Lemon grass (Cymbopogon citratus) essential oil as a potent anti-inflammatory and antifungal drugs
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35484970/> Evaluation of the EtOAc Extract of Lemongrass (Cymbopogon citratus) as a Potential Skincare Cosmetic Material for Acne Vulgaris
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34089940/> Effect of lemongrass essential oil against multidrug-resistant Salmonella Heidelberg and its attachment to chicken skin and meat
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19662581/> Lemongrass effects on IL-1beta and IL-6 production by macrophages
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21782918/> Lemongrass and citral effect on cytokines production by murine macrophages

Haftungsausschluss:

Die hierin enthaltenen Informationen sollen Ihnen hilfreiches und informatives Hintergrundwissen liefern. Diese Hinweise sind kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Suchen Sie immer einen Arzt oder einen anderen qualifizierten Therapeuten auf, wenn Sie Beratung zu gesundheitlichen Beschwerden benötigen und stellen Sie eine professionelle medizinische Beratung nicht in Zweifel wegen etwas, das Sie auf diesen Seiten gelesen haben. Wir schließen jegliche Haftung für Schäden, Verlust oder Gefährdung aus, die durch Nutzung oder Anwendung der hier präsentierten Informationen entstanden sind.