



Zitronenmelisse - 9 erstaunliche Vorteile für die Gesundheit + Anbau & Verwendung

Zitronenmelisse hat den Ruf eines unglaublichen Krauts zur Unterstützung der Gesundheit. Sein Name wird seinem zitronigen Duft zugeschrieben. Die angebliche Wirkung der Pflanze auf Kraft und Langlebigkeit wird auf ihre Beliebtheit zurückgeführt, und wissenschaftliche Studien haben nur dazu beigetragen, ihren Ruf zu stärken. Schauen wir uns neun beeindruckende gesundheitliche Vorteile von

Zitronenmelisse genauer an. Kurzfakten:

Wissenschaftlicher Name: *Melissa officinalis* Familie:

Lamiaceae Ursprung: Europa Pflanzentyp: Blüte,

mehrfährig Nutzen für die Gesundheit: Erholsamer Schlaf, lindert Beschwerden, lindert Reizungen, unterstützt die natürliche Reaktion des Körpers auf Schadorganismen, unterstützt die DNA-Integrität und fördert die geistige Klarheit . Verwendet:

Wundversorgung, Stressbewältigung , Kräutertee und Nahrungsergänzung. Gesundheitliche Vorteile von

Zitronenmelisse 1. Beruhigt den Geist Zitronenmelisse …



Zitronenmelisse hat den Ruf eines unglaublichen Krauts zur

Unterstützung der Gesundheit. Sein Name wird seinem zitronigen Duft zugeschrieben. Die angebliche Wirkung der Pflanze auf Kraft und Langlebigkeit wird auf ihre Beliebtheit zurückgeführt, und wissenschaftliche Studien haben nur dazu beigetragen, ihren Ruf zu stärken. Schauen wir uns neun beeindruckende gesundheitliche Vorteile von Zitronenmelisse genauer an.

Kurzfakten:

Wissenschaftlicher Name:	<i>Melissa officinalis</i>
Familie:	Lamiaceae
Ursprung:	Europa
Pflanzentyp:	Blüte, mehrjährig
Nutzen für die Gesundheit:	Erholsamer Schlaf, unterstützt die Verdauung, wirkt gegen Schilddrüsenprobleme, die geistige Klarheit fördert
Verwendet:	Wundversorgung, Nahrungsergänzung

Gesundheitliche Vorteile von Zitronenmelisse

1. Beruhigt den Geist

Zitronenmelisse wird seit Jahrhunderten verwendet, um Wunden zu pflegen und Schlaflosigkeit zu lindern. Einige bestätigen, dass das reine, süße Aroma des Öls ein Gefühl der Entspannung fördert. Die meisten süßen Öle sollen den gleichen Nutzen bieten.

Unsere Empfehlung: [\(Link entfernt\)](#)

2. Ermutigt zu erholsamem Schlaf

Zitronenmelisse fördert einen erholsamen Schlaf, insbesondere für diejenigen, die Probleme beim Einschlafen haben. In einer

Studie berichteten Eltern, dass ihre Kinder die ganze Nacht über ruhiger mit Zitronenmelisse geschlafen haben. Davon profitieren nicht nur unruhige Kinder und ihre Eltern mit Schlafmangel. Eine placebokontrollierte Studie ergab, dass Frauen in den Wechseljahren, die unter Schlafstörungen leiden, nach Einnahme von Zitronenmelisse und Baldrian-Extrakt eine viel bessere Ruhe berichteten. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

3. Verbessert das Erscheinungsbild der Haut

Die erste kosmetische Verwendung von Zitronenmelisse geht auf das 14. Jahrhundert zurück, als die Königin von Ungarn sie angeblich verwendete, um Jahre aus ihrem Gesicht zu entfernen, indem sie Falten milderte. Noch heute wird es empfohlen, um das Erscheinungsbild der Haut zu verbessern und das Erscheinungsbild von feinen Linien zu reduzieren. Zitronenmelisse enthält auch flüchtige Bestandteile wie Kaffeesäure, p-Cumarsäure und Rosmarinsäure, die zusammenarbeiten, um die natürliche Reaktion des Körpers auf die schädlichen Organismen zu unterstützen, die Lippenfehler verursachen. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

4. Steigert die Wachsamkeit

Obwohl Zitronenmelisse den Geist beruhigt, trübt er den Geist sicherlich nicht. In der richtigen Portion macht es genau das Gegenteil. Eine australische Studie berichtete über eine verbesserte Wachsamkeit bei Teilnehmern, die das Kraut einnahmen. Zu den gemeldeten Nebenwirkungen gehörten, wenn man sie so nennen kann, ruhige Gefühle und eine positive Stimmung. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

5. Schärft das Gedächtnis und die Lösung von Bedenken

Studien wie die oben beschriebene beobachteten ein verbessertes Gedächtnis und eine Problemlösung bei Testpersonen, unabhängig vom Alter, nach Einnahme von Zitronenmelisse. Ob jung oder alt, diejenigen, die Zitronenmelissenpräparate einnahmen, zeigten eine Verbesserung der Fähigkeiten zur Problemlösung und des Rückrufs.

Obwohl vorläufig, haben einige Studien Zitronenmelisse und seine Beziehung zur Gehirngesundheit untersucht. In Kombination mit Akupunktur half Eugenol, ein starkes Antioxidans in Zitronenmelisse, den Probanden, gedächtnisbezogene Funktionen wiederherzustellen. Eine andere Studie zeigte, dass die Teilnehmer nach 16-wöchiger Verabreichung eines Zitronenmelisseextrakts mit 500 mg Citral – einem Bestandteil von Zitronenmelissenöl – eine signifikante Verbesserung der Gehirnfunktion aufwiesen. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Eine andere Studie berichtete, dass Zitronenmelisse das Gedächtnis anregt und die Stimmung verbessert. Eine in Zitronenmelisse enthaltene Phytochemikalie unterdrückt die Enzyme, die den für Gedächtnis und Denken verantwortlichen Neurotransmitter abbauen. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

6. Kraftvolles Antioxidans

Zitronenmelisse ist mit Antioxidantien beladen, die die Zellen vor freien Radikalen schützen. Studien zu Eugenol und

Rosmarinsäure zeigen, dass sie eine gesunde Alterung des Gehirns unterstützen. Die Liste der starken Antioxidantien umfasst Ferulasäure, Kaffeesäure und Quercetin. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

7. Unterstützt die Leber

Die Leber entgiftet gefährliche Verbindungen aus dem Körper und kann im Laufe der Zeit müde und träge werden, insbesondere wenn Sie sich ungesund ernähren. Tierstudien haben gezeigt, dass Zitronenmelisse die Leber wirksam vor einigen der negativen Auswirkungen einer ungesunden Ernährung schützt. Zitronenmelisse unterstützt auch die Produktion von zwei wichtigen Antioxidantien in der Leber – Glutathion und Superoxiddismutase. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

8. Unterstützt normalen Blutzucker

Viele Kräuter, die Antioxidantien liefern, fördern auch einen ausgeglichenen Blutzucker. Obwohl vorläufig, deuten Untersuchungen darauf hin, dass Zitronenmelisse einen normalen Blutzuckerspiegel fördern kann. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

9. Schützt Gehirnzellen

Neben den positiven Auswirkungen auf Gedächtnis, Denken und Stimmung deutet die Forschung darauf hin, dass Zitronenmelisse die Gesundheit des Gehirns

unterstützt. Antioxidantien wie Eugenol halten freie Radikale zurück, bevor sie Gehirnzellen angreifen können. Rosmarinsäure, eine Schlüsselverbindung in Zitronenmelisse, ist in dieser Hinsicht von Vorteil. Wenn das Gehirn nicht genug Blut bekommt, kann es schnell zu einem Notfall werden, der die Gehirnfunktion beeinträchtigt. Tiermodelle zeigen, dass Zitronenmelisse das Gehirn zu schützen scheint, wenn sie kurz nach einer solchen Episode bereitgestellt wird. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Tipps für den Anbau von Zitronenmelisse

Die vielen Vorteile von Zitronenmelisse könnten Sie dazu inspirieren, Ihre eigenen zu züchten. Zitronenmelisse bevorzugt gut durchlässigen Ton oder sandigen Lehm und einen pH-Wert von 6,0 bis 7,5. Pflanzen Sie die Samen im zeitigen Frühjahr (6-8 Wochen vor dem letzten Frost) in Innenräumen oder säen Sie die Samen nach dem letzten Frühlingsfrost auf die Oberfläche des Außenbodens. Sie sollten die ersten Triebe innerhalb von 12 bis 21 Tagen nach der Aussaat sehen. Wenn die Blätter zur Ernte bereit sind, trocknen Sie sie auf Wäscheleinen, um sie für die spätere Verwendung aufzubewahren. Im Durchschnitt dauert es ungefähr zehn Wochen, um von Samen zu Vollblattpflanzen zu gelangen.

Zitronenmelisse verwenden

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Zitronenmelisse zu verwenden. Viele Menschen machen Zitronenmelisse in Form von Tee oder Nahrungsergänzungsmitteln zu einem Teil ihrer Ernährung. Ätherisches Zitronenmelissenöl hat erstaunliche Aromatherapie-Anwendungen. Unabhängig von Ihrer bevorzugten Verwendung ist Bio-Zitronenmelisse immer die beste Wahl. Zitronenmelisse ist aufgrund seiner beruhigenden Eigenschaften ein wesentlicher Bestandteil vieler gängiger

Hautpflege- und Schönheitsprodukte.

Zitronenmelisse kaufen

Unsere Empfehlung (Öl): (Link entfernt)

Unsere Empfehlung (Extrakt): (Link entfernt)

Unsere Empfehlung (Lippen- & Hautpflege): (Link entfernt)

Unsere Empfehlung (Tee): (Link entfernt)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki