



ADHS Pflanzliche Heilmittel - Zitronenmelisse

Der britische Schriftsteller John Evelyn beschrieb Zitronenmelisse einmal als „souverän für das Gehirn, stärkt das Gedächtnis und vertreibt mächtig Melancholie“. Und wenn Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung etwas brauchen, dann ist es ein Kraut, das „für das Gehirn souverän“ ist. Dieses einzigartige Kraut wird von Kräuterkundigen und Homöopathen bei Schlafstörungen, Depressionen, Angstzuständen und jetzt ADHS empfohlen. Als ätherisches Öl oder Tinktur kann Zitronenmelisse häufige Symptome wie Kopfschmerzen, allergische Reaktionen, Hautausschläge, Atemwegsverstopfung und Fieber lindern. Aber was dies zu einer wirksamen natürlichen Behandlung von ADHS macht, ist seine Fähigkeit, Entspannung und Ruhe herbeizuführen, ohne Schläfrigkeit zu verursachen. Die therapeutischen Eigenschaften dieses Krauts sind …



Der britische Schriftsteller John Evelyn beschrieb Zitronenmelisse einmal als „souverän für das Gehirn, stärkt das

Gedächtnis und vertreibt mächtig Melancholie“. Und wenn Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung etwas brauchen, dann ist es ein Kraut, das „für das Gehirn souverän“ ist. Dieses einzigartige Kraut wird von Kräuterkundigen und Homöopathen bei Schlafstörungen, Depressionen, Angstzuständen und jetzt ADHS empfohlen. Als ätherisches Öl oder Tinktur kann Zitronenmelisse häufige Symptome wie Kopfschmerzen, allergische Reaktionen, Hautausschläge, Atemwegsverstopfung und Fieber lindern. Aber was dies zu einer wirksamen natürlichen Behandlung von ADHS macht, ist seine Fähigkeit, Entspannung und Ruhe herbeizuführen, ohne Schläfrigkeit zu verursachen.

Die therapeutischen Eigenschaften dieses Krauts sind auf seine Flavonoide, Selen, Phenolsäuren, Geraniol, Citral und Tannine zurückzuführen. Insbesondere die Tannine und Selen verleihen dem Kraut seine natürlichen antiviralen Fähigkeiten und unterstützen das Immunsystem. Forscher müssen die Wirkmechanismen von Zitronenmelisse noch bestimmen, aber mehrere Studien deuten darauf hin, dass es Kindern mit ADHS zugute kommt, indem es Entspannung und beruhigende Anspannung bewirkt, die Hyperaktivität im Allgemeinen lindert. Andere Studien beobachten, dass Zitronenruhe in Kombination mit Baldrianwurzel und anderen beruhigenden Kräutern die Aufmerksamkeitsspanne, die geistige Leistungsfähigkeit und das Arbeitsgedächtnis verbessern kann.

Es gibt viele Möglichkeiten, Zitronenmelisse als Ergänzung zu anderen natürlichen ADHS-Behandlungen zu verabreichen. Es kann als getrocknete Blätter gekauft und zu Tee verarbeitet, in Kapselform geschluckt oder als Tinktur auf den Mund aufgetragen werden. Als Einzelkräuterpräparat variiert die von Heilpraktikern empfohlene Dosierung je nach Gewicht und bezieht sich auf einen 70 kg schweren Erwachsenen. Wenn das Kind 25 kg wiegt, beträgt die angemessene Dosierung für das Kind 1/3 der Erwachsenenendosis. Für Erwachsene beträgt die empfohlene Dosierung 2 bis 3 ml Zitronenmelissen-Tinktur (ca. 40-90 Tropfen) oder das Äquivalent in Kapselform. Es kann auch

als Tee konsumiert werden, mit 1,5 bis 4,5 Gramm Zitronenmelissenkraut pro Portion.

Obwohl keine Nebenwirkungen bei der Verwendung von Zitronenmelisse gemeldet wurden, können seine Wirkstoffe mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln, Medikamenten oder Kräutern interagieren und unerwartete allergische Reaktionen oder Nebenwirkungen verursachen. Bevor Sie dieses Nahrungsergänzungsmittel einnehmen oder Ihrem Kind geben, konsultieren Sie einen zugelassenen Heilpraktiker und bitten Sie um professionellen Rat zur Dosierung und zu anderen natürlichen Behandlungen von ADHS. Wie bei allen pflanzlichen Heilmitteln für ADHS funktioniert Zitronenmelisse am besten, wenn sie Teil eines ganzheitlichen Heilungsplans ist, der alle Facetten der Erkrankung angehen kann.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki