



Zitronenmelissentee (Melissa Officinalis) - Nutzen für die Gesundheit

Zitronenmelissentee ist ein koffeinfreier Kräutertee aus der Pflanze. *Melissa officinalis*. *Melissa officinalis* ist eines von vielen Kräutern, die einen natürlichen zitronigen Duft haben, ohne die Säure und Säure, die durch Zitronensäure in Zitronen verursacht wird. In diesem Artikel werden die gesundheitlichen Vorteile und die medizinische Verwendung von Zitronenmelisse sowie die Vorteile des Trinkens eines Kräutertees aus diesem Kraut untersucht.

Zitronenmelisse ist in gemäßigten Klimazonen mit ausreichendem Niederschlag sehr einfach zu züchten. Es kann zu einem heißen Getränk verarbeitet oder eingeweicht und dann gekühlt werden, um einen Kräutertee zu bilden. Es kann entweder alleine verzehrt oder mit anderen Kräutern oder sogar …



Zitronenmelissentee ist ein koffeinfreier Kräutertee aus der Pflanze. *Melissa officinalis*. *Melissa officinalis* ist eines von vielen Kräutern, die einen natürlichen zitronigen Duft haben, ohne die Säure und Säure, die durch Zitronensäure in Zitronen verursacht wird. In diesem Artikel werden die gesundheitlichen Vorteile und

die medizinische Verwendung von Zitronenmelisse sowie die Vorteile des Trinkens eines Kräutertees aus diesem Kraut untersucht.

Zitronenmelisse ist in gemäßigten Klimazonen mit ausreichendem Niederschlag sehr einfach zu züchten. Es kann zu einem heißen Getränk verarbeitet oder eingeweicht und dann gekühlt werden, um einen Kräutertee zu bilden. Es kann entweder alleine verzehrt oder mit anderen Kräutern oder sogar mit koffeinhaltigen Tees gemischt werden.

Angst reduzieren:

Es gibt einige vorläufige Hinweise darauf, dass Zitronenmelisse zur Behandlung oder Verringerung von Angstzuständen wirksam sein kann. Die Wirkungen scheinen nicht so stark zu sein wie bei anderen Kräutern wie Passionsblumen, aber sie sind groß genug, um in den wenigen durchgeführten Studien messbar und signifikant zu sein.

Zitronenmelisse ist von Natur aus koffeinfrei und eine gute Alternative zu koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee oder Tee für Menschen, die später am Tag ein natürliches heißes Getränk auf pflanzlicher Basis wünschen. Seine koffeinfreie Natur, kombiniert mit seiner milden beruhigenden Wirkung, macht es zu einem idealen Abend- oder Schlafenszeitgetränk.

Vorbeugung oder Behandlung von Alzheimer und / oder Demenz:

Zitronenmelisse wurde auch als mögliche Behandlung für Alzheimer und andere Formen von Demenz getestet. Obwohl in gründlichen Studien nicht gezeigt wurde, dass es in der Lage ist, diese Zustände tatsächlich zu verhindern oder umzukehren, wurde gezeigt, dass es die Unruhe lindert und die kognitive Funktion bei Menschen verbessert, die unter diesen Zuständen leiden.

Antimikrobielle Wirkungen: antivirale, antimykotische und antibakterielle Wirkung:

Es wurde gezeigt, dass Zitronenmelisse eine Vielzahl von antimikrobiellen Wirkungen hat, einschließlich der Wirkung gegen Bakterien, Pilze und sogar Viren. Es wurde festgestellt, dass das ätherische Öl der Pflanze gegen das HSV-2 (Herpes) -Virus wirksam ist, selbst wenn es in sicheren Mengen verwendet wird. Die Wirksamkeit des Öls gegen Bakterien und Pilze wurde für eine Vielzahl verschiedener Stämme gezeigt.

Zusammenfassend:

Zitronenmelissentee ist ein angenehmes Getränk, das entweder heiß oder gefroren verzehrt werden kann. Obwohl es nicht genügend wissenschaftliche Untersuchungen gibt, um festzuhalten, dass es zur gründlichen Behandlung von Erkrankungen wirksam ist, gibt es immer mehr Hinweise darauf, dass das Kraut verschiedene positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann, einschließlich der antimikrobiellen Aktivität (gegen Bakterien, Pilze) und Viren), entspannende oder beruhigende Wirkungen und möglicherweise neuroprotektive Wirkungen, die die kognitive Funktion bei Menschen verbessern, die an Alzheimer oder anderen Formen von Demenz leiden.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki