

## Die Melisse

# *Melissa officinalis*Lippenblütengewächs

#### Wirkstoffe

ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Mineralstoffe

## Medizinische Anwendung, Wirkungen

positiv ESCOP, Kommission E, HMPC, WHO

beruhigend bei Reizüberflutung, Schlafstörungen, nervösen Herzbeschwerden, krampflösend, entblähend bei nervösen Magenbeschwerden, antimikrobiell und antiviral bei Lippenherpes

harmonisiert sehr gut mit anderen beruhigenden Heilpflanzen: Lavendelblüten, Baldrianwurzel, Passionsblume, Hopfenzapfen

die Melisse nimmt Ängste und Stress vor der Geburt

## verwendete Teile

ätherisches Öl, Melissenblätter

### Zubereitung

Tee aus den Blättern, Tinkturen, Ölauszüge für Salben gegen Lippenherpes



"erfüllt uns mit tiefer Ruhe und "erfüllt uns mit tiefer Ruhe und Frieden innerem Frieden innerem Erieden und Zuversicht in und Zuversicht in vergangenheit Jefarbeitung der Vergangenheit der Aufarbeitung