

Melisse

Melisse (*Melissa officinalis*) im Volksmund auch Zitronenmelisse genannt gehört zur Pflanzenfamilie der Lippenblütengewächse und wurde schon in der Antike von Griechen, Römern und Arabern angebaut. Benediktinermönche brachten sie über die Alpen zu uns und bauten sie in den Klostergärten an. Das ätherische Öl wird mittels Wasserdampfdestillation gewonnen. Infolge aufwendiger Gewinnung ist das Öl sehr kostbar. Es duftet fein, klar, krautig und zitronenartig. Die moderne Wissenschaft hat die **beruhigende, krampflösende und antivirale Wirkung** dieses Öls längst bestätigt.



Wirkung

Körperlich

- stark antiviral (insbesondere bei Herpeserkrankungen)
- entzündungshemmend
- den Fluss der Gallen- und Magensäfte fördernd
- schmerzmindernd

Psychisch

- ausgleichend
- beruhigend bei Herzbeschwerden ohne organische Ursache
- beruhigend bei Hyperaktivität von Kindern wie auch bei nervösen Zuständen von Erwachsenen



Anwendung

Tipp 1

bei Herpes labialis (Fieberbläschen)

- Melissenöl 10% (90% Jojobaöl) bei Anzeichen von Fieberbläschen unverdünnt mittels Wattestäbchen auf die betroffene Stelle mehrmals täglich auftragen bis die Symptome abklingen

Tipp 2

bei Nervosität

- 1-2 Tropfen Melissenöl 10% (90% Jojobaöl) in Aromadiffusor geben
- Melissenöl 10% (90% Jojobaöl) in ein fettes Trägeröl mischen (1-2 Tropfen auf 50ml zB Mandelöl/Olivenöl) und als Massageöl verwenden



Was gilt es zu beachten?

Echtes Melissenöl ist rar und teuer (5ml Melissenöl 10% (90% Jojobaöl) in Bioqualität kostet ca. CHF 15.-) Achtung vor Verfälschungen auf dem Markt (gestreckt mit Citronella oder Lemongrass bedeutet nicht dieselbe Wirkung). Melissenöl ist ein intensives Öl, deshalb immer niedrig dosieren.