



Citroenmelisse

Melissa Officinalis

Inhoudsstoffen

Etherische olie, Looistoffen, Bitterstoffen.

Werking

Sedatief(rustgevend), brengt in balans. Anti-emeticum (tegen misselijkheid) Bouwt kwaliteit van het bloed op (bloedxuexu). Mild spasmolytisch, Carminativum (ontkrampend, winddrijvend). Hartversterkend.

Indicaties

- Nerveuze storingen. Bijv. nerveuze klachten van de maag, nerveuze hartklachten, spijsverteringsklachten, uit balans zijn van het vegetatieve zenuwstelsel, stemmingswisselingen.
- Lichte vormen van overspannenheid. Juist dan past dit om te toniseren, zelfvertrouwen kwijtraken, depressief zijn; ook bij verdriet.
- Dyssomnia (slaapproblemen). Inslapen, doorslapen, niet slapen;
- Melancholie;
- Verkoudheid: in hoestrecepten bij nerveuze hoest;
- Zweetdrijvend;
- Menstruatieklachten.

Gebruikte delen en dosering

Blaadjes: 2–3 theelepels/kopje, 10 minuten trekken.

Signatuur

Citroenmelisse past bij bescheiden types, die zich wat op de achtergrond houden. Past niet bij uitbundige types. Melancholisch. Vooral bij hele timide mensjes, vooral die niemand tot last willen zijn.

Informatie

Gemma van den Akker www.levensakker.nl