

17. Vitalität: Langes Leben, Optimismus

Melisse

Melissa officinalis

Hildegard von Bingen (1098-1179) sagte: „Die Melisse ist warm und ein Mensch der sie isst, lacht gern, weil ihre Wärme die Milz berührt und daher das Herz erfreut wird.“

Melisse hat die gleichen beruhigenden Eigenschaften wie Honig und Nektar auf das Nervensystem. Sie hilft gegen nervöse Herzbeschwerden, bei Schlafstörungen, Unruhe und Reizbarkeit und bei vielerlei nervlich bedingten Beschwerden.

Die Melisse enthält ätherisches Öl, Bitter- und Gerbstoffe die entspannend, aufmunternd, anregend und krampflösend wirken.

Küche: Ihre Blätter sind ein erfrischendes Gewürzkraut. Sie geben z.B. Salaten, asiatischen Gerichten und sommerlichen Getränken eine aromatische Note.

Weitere Heilpflanzen zu diesem Thema: Gänseblümchen (*Bellis perennis*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*), Salbei (*Salvia officinalis*), Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)



Foto: pixabay.com