

ZITRONENMELISSE

MELISSA OFFICINALIS

So erkennen:

- stark zitronenartiger Geruch, wenn zerrieben
- bis zu 80cm hohe Pflanze
- ähnlich der Minze
- Länglich-eiförmige Blätter stehen sich paarweise gegenüber, Rand grob gesägt
- Kleine weiße Blüten in Juli-August

Hier sammeln:

- Nur vor der Blüte sammeln, sonst gehen die Inhaltsstoffe verloren!
- auf Wiesen und in Gärten

Tipp: Ein Melisse-Dampfbad hilft bei Hautunreinheiten und Lippenherpes



So wirkt:

- Wichtigster Inhaltsstoff: ätherisches Öl Citronellal und Citral
- entkrampfend, beruhigend, antibakteriell und virustatisch
- neuere wissenschaftliche Untersuchungen in Großbritannien zeigen, dass Melisse die **Gehirnleistung** verstärkt

