

Melisse - Ein Hausmittel gegen Frühjahrsmüdigkeit |

"Melisse ist von allen Dingen, welche die Erde hervorbringt, das beste Kräutlein für das Herz." (Paracelsus 1493 bis 1541)

Die Melisse (*Melissa officinalis*) ist eine Heilpflanze aus den Mittelmeerländern. Da sie aber so vielfältige Heilwirkungen hat, wird sie schon lange in mitteleuropäischen Gärten angebaut. Im Mittelalter musste sie sogar per Verordnung in jedem Klostergarten angebaut werden, weil sie schon damals für sehr wertvoll und unentbehrlich gehalten wurde. Zerreibt man die Blätter zwischen den Fingern, so erhalten wir einen angenehmen zitronenartigen Geruch, daher wird sie auch oft Zitronenmelisse genannt. Gebraucht werden nur die Melissenblätter, sie enthalten das ätherische Öl, das der Pflanze den schönen Geruch verleiht. Das Haupteinsatzgebiet der Melisse ist die Beruhigung des Nervensystems (Sedativum), womit sie gegen nervöse Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Unruhe, Reizbarkeit und viele andere nervlich bedingte Beschwerden hilft.

Aufgrund ihres angenehmen Zitronenaromas und ihrer vielfältigen Wirkungen eignet sich die Melisse sehr gut zur Anwendung als Tee. Man kann sie sowohl als reinen Melissen-Tee trinken oder auch in Teemischungen, wo sie die Mischung geschmacklich aufwertet. Morgens oder bei Abgespanntheit wirkt Melissen Tee hingegen belebend und erfrischend und gibt Stärke.

Quellen: Das große Kräuterheilbuch von Pfarrer Künzle, Heilkraeuter.de/lexikon

Abends hilft der Melissen Tee in Kombination mit einem **SEA ENERGE Bade-salz - Vollbad (oder Fußbad)** beim Zur-Ruhe-kommen und zum Einschlafen. Als zusätzliche Unterstützung gegen die „große Frühjahrsmüdigkeit“ empfiehlt unser RWO-SHR Chi-Gong Lehrer **Gerald Grafeneder** zwei effektive Chi-Gong Übungen zur Förderung der Entgiftung, Stärkung und Aktivierung der Körperfunktionen:

RWO-SHR Chi Gong im Rhythmus der Jahreszeiten - **Der Frühling steht vor der Tür!** Aufgeregtes Vogelzwitschern. Wärmende Sonnenstrahlen. Gräser und Pflanzen, die ans Licht drängen. Ein Knospenmeer! Ein Blütemeer! Der Frühling belebt uns mit Grün und vollen Farben, mit der Kraft des Aufbruchs und der Frische! In der Chinesischen Medizin ist der Frühling die Zeit des „kleinen Yangs“. Es ist die Zeit, in der unsere Leber nach dem „großen Yin“ der Winterruhe für neue Energie und frischen Antrieb sorgt.

Mit unseren Chi Gong Übungen können wir unsere Leber einerseits von der fordernden Kältezeit entlasten und Entgiftungsprozesse anregen. Andererseits können wir ihre Funktion stärken, ihre Aktivität fördern und unterstützen.