

Мелисса или по-другому лимонная мята

Свое название растение получило в честь нимфы Мелиссы – прародительницы пчеловодства.

С давних времен мелисса используется человеком в качестве растения, которое способно исцелить и защитить от многих заболеваний.

Полезные свойства растения

-оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Регулярное употребление чаев на основе мелиссы повышает устойчивость организма к стрессам, уменьшает риск развития депрессий. Отлично лимонная мята борется с бессонницей, помогает восстановить душевное спокойствие после перенесенных эмоциональных стрессов.

-восстанавливает и укрепляет защитные силы иммунной системы. Люди, которые регулярно пьют чай с мелиссой менее подвержены вирусным и инфекционным заболеваниям.

-помогает справляться растению с головными болями и даже мигренями, купировать спазмы мышечных волокон.

-улучшает кровообращение в головном мозге, благодаря чему повышается мозговая деятельность и умственные способности.

Мелиса

- устраняет головную боль;
- снижает артериальное давление;
- действует как мягкое слабительное средство, нормализует работу кишечника;
- помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей;
- борется с отеками, выводит лишнюю жидкость из организма;
- обладает легким спазмолитическим действием;
- противостоит образованию холестериновых бляшек;
- действует как легкое жаропонижающее и болеутоляющее;
- способствует заживлению небольших повреждений кожи – ран, царапин, ссадин;
- снимает воспаление десен при полоскании;
- борется с дерматологическими проблемами – устраняет зуд, кожные высыпания, дерматиты.

