



La mélisse



La mélisse est traditionnellement utilisée contre l'inflammation bronchique, la fièvre, les flatulences, les maux de tête, l'hypertension artérielle, la grippe, les troubles de l'humeur, les palpitations, les vomissements et bien d'autres.

Les constituants actifs de la Mélisse sont des polyphénols, des coumarines et des acides tri-terpéniques.

De nombreuses études cliniques ont mis en évidence les effets de la Mélisse sur la qualité du sommeil, l'anxiété ou l'amélioration de l'humeur.

Les vertus apaisantes de la mélisse sont utilisées depuis longtemps en Asie pour accompagner la guérison des maladies liées au système nerveux. La mélisse soulage les troubles nerveux, est antispasmodique et possède des vertus apaisantes.

La mélisse est une plante très intéressante pour lutter contre l'insomnie et retrouver un sommeil de qualité.

La Mélisse est reconnu pour son action relaxante et sédative.

La Mélisse est excellente en cas de fièvre car elle favorise la transpiration et aide à évacuer les microbes.

La Mélisse est aussi conseillée dans les vomissements dus à la grossesse.

La Mélisse soigne les troubles qui ont une origine nerveuse : flatulences, spasmes intestinaux et digestifs, colites, crampes d'estomac, éructations.

La Mélisse a une action bénéfique sur les bourdonnements d'oreille.