

# Citroenmelisse

## De plantaardige tranquillizer



Stress, rusteloosheid, nervositeit, moedeloosheid, angst... het zijn vaak gehoorde klachten in onze prestatiegerichte maatschappij of bij onvoorziene omstandigheden en pijnlijke gebeurtenissen. Bovendien kunnen deze klachten soms aan de basis liggen van functionele stoornissen van de organen zoals maagpijn, darmkrampen en hartkloppingen. Niet zelden kan citroenmelisse hierbij verlichting geven.

### Aangename citroengeur

Melisse of citroenmelisse (*Melissa officinalis*) is een heesterachtige plantje met eironde tot hartvormige, gezaagd-gekartelde, frisgroene tot geelgroene bladeren die bij kneuzing een frisse citroengeur vrijstellen en ook smaken naar citroen. Citroenmelisse wordt sinds mensenheugenis gebruikt om 'het hart vrolijk te maken' bij zwaarmoedigheid en verdriet, om beter te ontspannen en te slapen, om spijsverteringskrampen en menstruatiespijnen te verlichten.

### Werkzame bestanddelen

Citroenmelisse dankt haar werking vooreerst aan de essentiële olie (0,05 à 0,3 %) met vnl. de aldehyden citral (de isomeren neral en geranial in een verhouding 3/4) en citronellal (zorgt voor aangename reuk en smaak). Niet onbelangrijk zijn ook: fenolcarbonsuren (chlorogeenzuur, koffiezuur en afgeleiden zoals rozemarijnzuur), triterpeenzuren, flavonoïden (de flavonen apigenine- en luteoline-7-O-glycosiden; de flavonolen quercitroside, kaemferol, rhamnocitrine) en bitterstoffen.

### 'Fytotranquillizer'

Citroenmelisse werkt in op het limbische systeem van de hersenen en versterkt de parasympatische tak van het zenuwstelsel, waardoor ze kalmerend, angstdempend tot licht slaapverwekkend werkt. Ze geeft dan ook vaak verlichting bij:

- overspanning, zenuwachtigheid, stress, prikkelbaarheid, angst, examenvrees, nachtmerries
- slapeloosheid door stress, nerveuze slapeloosheid
- ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder), rusteloosheid bij kinderen

De rustgevende werking van melisse kan zich ook manifesteren op door stress overprikkelde organen:

- hartkloppingen en hoge bloeddruk, veroorzaakt door stress
- spanningshoofdpijn, migraine, -oor- en -tandpijn door stress

Interessant is ook de revitaliserende werking op het zenuwstelsel, waardoor citroenmelisse opbeurend en emotioneel stabiliserend werkt en het denkvermogen verbetert. Daarom kan ze vaak gunstige resultaten geven bij:

- melancholie, overdreven emotionaliteit, neerslachtigheid, depressiviteit, humeurigheid
- verminderd geheugen, Intellectuele vermoeidheid

### Spijsverteringsbevorderend

Het versterken van het parasympatische zenuwstelsel en de algemene rustgevende werking vertaalt zich ook naar het spijsverteringsstelsel toe. In het bijzonder kan citroenmelisse bij de gestresseerde mens een krampstillend effect uitoefenen op maag, darm en galwegen, mild braakstillend werken, de maagsapsecretie en de galafscheiding begunstigen, de spijsvertering bevorderen en winden verdrijven. Mogelijke toepassingen zijn daardoor:

- maagdarmkrampen en -kolieken, galkolieken
- misselijkheid, braakneigingen (bv. zwangerschapsbraken)
- maag- en darmaandoeningen in relatie met nervositeit en stress: 'emotionele' maag, nerveuze maagdarmklachten, nerveuze maagdarmkrampen, spastisch colon (Irritable bowel syndroom)
- gebrekkige eetlust, moeilijke spijsvertering door stress
- winderigheid, opzetting door darmgassen

Bij al deze toepassingen mag in het bijzonder gedacht worden aan een combinatie met kamille (om de ontstekingsfactor te verminderen) en met pepermunt (om de kramp- of pijnfactor te verminderen).

### Vlottere menstruatie

Citroenmelisse werkt ook krampstillend en harmoniserend op de baarmoeder, waardoor het de menstruatie bevordert. Eventueel in combinatie met kamille, duizendblad en/of Amerikaanse sneeuwbal kan het daarom ingezet worden bij: menstruatiespijnen, pijnlijke menstruatie of uitblijvende menstruatie.

### Kalmeert de schildklier

Van citroenmelisse is ook een 'antithyreotrope' werking beschreven: ze vermindert een overdreven werking van de schildklier door de spiegel te verlagen van het thyreoïd stimulerend hormoon (TSH). Ze kan daarom – uiteraard naast andere maatregelen en op voorschrift van een arts – vaak met succes ingezet worden bij een overactieve schildklier en de ziekte van Graves. 🌿

