

5 Μαΐου 2016

## Μελισσόχορτο: Το ελιξήριο της νεότητας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Λένε

πως οι αλχημιστές χρησιμοποιούσαν το μελισσόχορτο για να φτιάξουν ελιξήρια νεότητας. Το ταπεινό αυτό βότανο, που φυτρώνει στις πλαγιές περιοχών της χώρας είναι ένα μικρό θαύμα της οικογένειας των βοτάνων.

Με άρωμα λεμόνι το μελισσόχορτο, ή βάλαμο λεμονιού, βάλαμο κεριού μέλισσας, όπως είναι γνωστό, αρχίζει να γίνεται περισσότερο γνωστό και να χρησιμοποιείται. Οι θετικές του ιδιότητες για την υγεία οφείλονται τόσο στα πτητικά έλαια, τις τανίνες, τα φλεβανοειδή και τις πολυφαινόλες, όσο και στα αιθέρια έλαια που περιέχει.

## **Ποια τα οφέλη του μελισσόχορτου στην υγεία μας;**

### **Χαλαρώνει το μυαλό**

Μέσα στο πέρασμα των αιώνων το μελισσόχορτο είναι δημοφιλές στην αρωματοθεραπεία. Το γλυκό του άρωμα προωθεί την αίσθηση της χαλάρωσης και της ηρεμίας. Τα περισσότερα «γλυκά» έλαια έχουν το ίδιο όφελος.

### **Βοηθά τον ύπνο**

Σύμφωνα με έρευνες, είναι ένα από τα βότανα που ενθαρρύνει πιο ξεκούραστο ύπνο. Μια μελέτη διαπίστωσε πως γυναίκες, που βρίσκονται σε εμμηνόπαυση και έχουν διαταραχές, κοιμούνται πολύ καλύτερα μετά από την κατανάλωση μελισσόχορτου.

### **Κάνει το δέρμα να δείχνει νεότερο**

Συχνά εμφανίζεται ως συστατικό καλλυντικών, διότι έχει καταπραϋντική επίδραση στο δέρμα. Η πρώτη καλλυντική του χρήση έγινε το 1300, όταν η βασίλισσα της Ουγγαρίας το χρησιμοποιούσε για να «σβήσει» τις ρυτίδες.

### **Οξύνει τη μνήμη**

Μπορεί να δρα ως χαλαρωτικό του μυαλού, ωστόσο, μελέτες έδειξαν πως βελτιώνει τη μνήμη ανεξαρτήτως ηλικίας. Νέοι και ηλικιωμένοι, που το δοκίμασαν σε έρευνα, παρουσίασαν καλύτερες επιδόσεις στην επίλυση προβλημάτων και στη θύμηση.

### **Ισχυρό αντιοξειδωτικό**

Το μελισσόχορτο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά που κρατούν τα κύτταρα «ασφαλή» από τις ελεύθερες ρίζες.

## **Διατηρεί το σάκχαρο σε φυσιολογικά επίπεδα**

Πολλά βότανα βοηθούν στην εξισορρόπηση του σακχάρου. Έρευνα υποστηρίζει πως λαμβάνοντάς το σε σταθερή βάση βοηθά την διατήρηση των επιπέδων αυτού και περιορίζει την αντίσταση της ινσουλίνης.

Σε γενικές γραμμές το μελισσόχορτο θεωρείται ένα ασφαλές φυτό, ωστόσο, μπορεί να υπάρξει αλληλεπίδραση με φάρμακα για τον θυροειδή ή ηρεμιστικά. Καλό, λοιπόν, θα ήταν να επικοινωνήσετε με τον ιατρό σας σε περίπτωση που θέλετε να το καταναλώσετε. Επίσης, δεν ενδείκνυται για εγκυμονούσες και θηλάζουσες.

**Πηγή:** [govastileto.gr](http://govastileto.gr)