



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

MELİSA ÇAYININ FAYDALARI

Sinirleri kuvvetlendirir, doğal sakinleştiricidir, depresyonu önler.

Hazımsızlık, gaz, şişkinlik, kolik gibi sindirim sistemi sorunlarının giderilmesinde çok etkilidir.

Vücudu rahatlatıp baş ağrısına şifa olur.

Araştırmacılara göre melisa yaprakları, antibakteriyel ve antiviral bir bitkidir, bu özelliği ile hastalıklarla mücadele eder, hastalanmayı önler.

Öğrenme yeteneğini ve algılamayı güçlendirir.

Vücuttaki hormonların dengeli çalışmasına yardımcı olur, böylece adet düzensizlikleri ve adet sancılarının giderilmesinde etkilidir.

Spazmolitik (spazm gideren) özelliğindedir, krampları geçirir ve kramp oluşumunu engeller. Bundan dolayı normal zamanlarda veya regl döneminde kramp sorunu yaşayan kadınlar için çok faydalıdır.

İçerdiği madensel tuzlar ve yağlar sayesinde cildi tazeler, yaşlanmasını geciktirir ve ince kırışıklıkları giderir. Bu çay ayrıca cildi güneşin zararlı ışınlarından korur.

Alzheimer hastalığı yani bunamayı önler.

İçeriğindeki vitamin ve mineraller sayesinde yorgunluğun giderilmesinde önemli rol oynar. Kişinin kendini zinde ve dinç hissetmesini sağlar.

Uzmanlar melisa çayının en etkili doğal sakinleştiricilerden olduğunu bildiriyor. Yapmanız gereken yalnızca her gece yatmadan bir bardak melisa çayı içmek olmalıdır.

Birçok faydasını sıraladığımız melisa çayı, günlük miktarı üzerinde içilmesi halinde yarardan çok zararı olabilir.

İşte melisa çayının zararları;

Bazı kişilerde alerjiye neden olup ciltte döküntü, şişme, kızarma gibi sorunlara yol açabilir.

İçeriğindeki uçucu yağlar sebebi ile karaciğer iltihabı, mide ve onikiparmak bağırsağı ülseri olanlara zararlı olabileceğinden bu kişiler melisa çayını doktora danışmadan içmemelidir.

Kullandığınız ilaçlarla etkileşime girip onların etkinliğini artırabilir veya azaltabilir.

Glikom hastalığı bulunan kişiler mutlaka doktoruna danışarak bu çayı içmelidir.

Bazı kişilere dokunup baş ağrısı yapabilmektedir.

Ameliyat sırasında veya sonrasında diğer ilaçlarla etkileşime girip uyku durumuna neden olabilir. Ameliyat olmadan 2 hafta öncesine kadar melisa çayı içmeyi kesmelisiniz.