**MELISSA** *(Melissa officinalis)*

La [melissa](https://www.greenme.it/vivere/salute-e-benessere/melissa-proprieta-benefici-tisana/) appartiene alla famiglia delle *Lamiaceae.*

Il suo nome deriva dal greco “meli”, miele, probabilmente perché il suo profumo attira moltissimo le api.

La Melissa è originaria dell’Europa meridionale e dell’Asia occidentale. Nel linguaggio dei fiori la melissa simboleggia la dolcezza e la gaiezza

E’ una pianta erbacea perenne, spontanea, molto resistente, con un intenso aroma di limone. Ha radici rizomatose, da cui dipartono numerosi fusti eretti. Le foglie, di colore verde intenso, provviste di picciolo, hanno forma ovale e dentata e si presentano sul fusto in maniera opposta, nella pagina superiore sono ricoperte di sottile peluria.

La fioritura ha inizio nel mese di maggio e termina nel mese di agosto. I fiori sono inizialmente di colore bianco, ma verso la fine hanno sfumature leggermente rosate.

La melissa si semina in primavera direttamente nel vaso o nell’orto, in una zona all’ombra. Per coltivare la melissa nell’orto e in giardino è preferibile un terriccio fresco e leggero. Nelle giornate più calde la melissa va innaffiata, senza bagnare le foglie della melissa per non rovinarle, due volte al giorno, alla mattina presto e alla sera.

Le foglie di melissa si raccolgono in estate, prima della fioritura. Si possono usare fresche o farle essiccare per circa una settimana in un luogo asciutto e ventilato.

La melissa essiccata si usa per preparare delle tisane o come ingrediente di zuppe e minestre. Alcuni mazzetti di melissa posti negli armadi tengono lontano le tarme.

**Proprietà**

E’ una pianta usata sin dall’antichità per le sue proprietà benefiche.  
In un antico erbario del XVII secolo veniva definita dall’erborista [Nicholas Culpeper](http://broughttolife.sciencemuseum.org.uk/broughttolife/people/nicholasculpeper) come la pianta che “dispone la mente e il cuore all’allegria, e fuga gli affanni e le preoccupazioni che sorgono dalla melanconia”.

La pianta di melissa è ricca di olio essenziale che contiene antiossidanti naturali e sostanze con un’azione sedativa e antispasmodica. Viene utilizzato per uso esterno per le sue proprietà astringenti e cicatrizzanti, per massaggi e frizioni, in particolar modo per alleviare stati reumatici, nevralgie e cefalee.

In estate, con le foglie della pianta di melissa, si possono preparare delle ottime bevande rinfrescanti, con un piacevole retrogusto di limone (altro sinonimo della pianta, infatti, è melissa limoncella).

**Curiosità**

La ninfa Melissa fu amata perdutamente dal dio [Apollo](https://it.wikipedia.org/wiki/Apollo), che trascurò per lei il suo compito di guidare il carro del [sole](https://it.wikipedia.org/wiki/Sole), e fu quindi trasformata in ape.