

**Melissa** ( *Melissa officinalis* ). **Famiglia** *Labiata* o *Lamiaceae*.

Altri nomi: Erba limona, Erba cedrata, Citraggine, Cedrina, Cedronella ( da non confondere con la Verbene odorosa ( *Lippia cidronata* ) )

**Descrizione:** La melissa è pianta erbacea spontanea perenne a portamento cespuglioso, alta da 40 a 80 cm, mentre quella coltivata può raggiungere 1 m di altezza; ha fusto quadrangolare, pelosetto, radici a rizoma a sviluppo verticale. Le foglie sono picciolate, di colore verde intenso, più chiaro nella parte inferiore e dentate ai margini e con nervature a rilievo; la loro forma può essere lanceolata o cuoriforme e sono molto aromatiche, odorose di limone, profumo che la differenzia, per l'aspetto, da alcune varietà di ortiche, aventi il medesimo aspetto.

( La varietà **Melissa aurea** ha foglie maculate di giallo ).

I fiori , muniti di calice campanulato, hanno la corolla tubolosa e il labbro inferiore diviso in lobi, di cui quello centrale più grande. Cambiano di colore che va dal bianco, bianco-giallino al rosato maculato.

La fioritura va da giugno a settembre. Il frutto è un achenio.

**Parti usate:** Della pianta si utilizzano fiori, foglie e steli. La raccolta si fa tagliando la pianta per intero quando è ancora in fiore, legando i rametti in piccoli fasci e appendendoli ad essiccare in locale fresco e asciutto. La conservazione va fatta in vasi di vetro sterilizzati.

La melissa è utilizzata anche come pianta aromatica per insaporire insalate, carni e pesci e con l'essenza si insaporiscono bevande alcoliche come amari e vermouth, e analcoliche (aperitivi in genere ), dolci, gelatine e prodotti da forno.

**Contenenti:** Le sostanze contenute, utili ai fini fitoterapici, sono praticamente quelle contenute nell'**Olio essenziale**, che si ricava per distillazione dalle foglie e dai fiori essiccati; olio essenziale utilizzato largamente per preparare farmaci e per uso curativo, il quale si compone di citrale, ossido di cariofilene, citronellele, acetato di eugenolo e geraniolo, piccole quantità di idrocarburi terpenici ( trans e cis ocimene, cariofillene, alfa acido protocoleanico ), acido caffeico, tannini, flavonoidi ( luteolina, ramnazina ), acido rosmarinico, triterpeni, glucosidi di geraniolo e nerolo, eugenolo, alcol benzilico, alcol beta-feniletilico, acido nerico e geranico.

**Proprietà:** Carminativo, diaforetico, antispasmodico, stomachico, emmenagogo (in tutti i tipi di patologie quali disordini del flusso mestruale femminile ), problemi nervosi, insonnia, crampi, mal di testa, mal di denti, piaghe, tumori e punture d'insetti.

**Usi:** Le foglie e i fiori essiccati sia per preparare tisane, sia per cataplasmi. Si consiglia l'uso dell'Olio essenziale o la Tintura Madre o la soluzione alcolica nelle dosi e nei modi prescritti dal medico perché più pratico e più efficace.

**L'infuso:** per emicrania e insonnia: un cucchiaino da dessert di foglie o fiori secchi in una tazza d'acqua bollente per 10 minuti, prenderne 3 al giorno.

**Per uso esterno:** Per emicranie e reumatismi frizionare la parte dolorante con olio essenziale.

**Decotto:** di foglie e rametti per bagno completo, utile come calmante contro i disturbi nervosi e spasmi e contro le mestruazioni dolorose.

**Succo:** Il succo estratto dalla premitura di melissa è utile per allontanare insetti e

zanzare.

Nelle erboristerie e nelle farmacie è possibile trovare oltre all'Olio di melissa anche l'**Acqua di melissa** dei frati Carmelitani francesi.

**Curiosità:** Alcuni ricercatori tedeschi e belgi hanno dichiarato che *gli estratti in acqua calda della melissa evidenziano forti proprietà antivirali contro la **malattia di Newcastle**, i virus degli **orecchioni**, della **herpes simplex** e del **vaiolo dei bovini**.*

*I polifenoli (tranne l'acido caffeico che pure è contenuto) ed i tannini sono principi attivi responsabili di questa proprietà. Gli estratti acquosi essiccati per congelamento possiedono attività antitropiche e antigonodotropiche. L'essenza ha proprietà antibatterica, specie contro lo **Streptococcus hemolitics**.*

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.



*Illustrazione 1: Melissa, cespuglio.*