

## Melissa officinalis

> Erba Off.

	<b>Classificazione scientifica</b> Regno: Plantae Divisione: Magnoliophyta Classe: Magnoliopsida Ordine: Lamiales Famiglia: Lamiaceae Genere: Melissa Specie: M. officinalis Provenienza: Europa meridionale/Asia Occ.le
---	--

### Utilizzo e proprietà curative

Il nome melissa sembra derivi dal greco la cui radice meli significa miele. Ciò probabilmente deriva dal fatto che il profumo della pianta attira le api, che ne succhiano volentieri il nettare.

Fu dapprima introdotta in medicina come rimedio moralmente esilarante e confortatore dei nervi. Galeno e Paracelso la consigliavano nella mania e nei disturbi psichici. Scriveva Serapio che allevia le inquietudini e tristezze del cervello e principalmente quelle prodotte dalla malinconia.

Gli Arabi la tenevano in grande considerazione: il medico Avicenna già nell'XI secolo attribuiva alla specie "la meravigliosa proprietà di rallegrare e confortare il cuore".

L'Alcolato di Melissa, o "Acqua di Melissa" inventato dai Carmelitani Scalzi francesi nel 1611, era per le sue proprietà antispasmodiche un rimedio popolare a cui facevano ricorso tutte le classi sociali nei momenti critici della loro vita (dal mal di denti, alle sincope, alle crisi di nervi ecc.).

Le foglie di melissa, ricche di olio essenziale, che conferisce alla pianta un aroma gradevole e il sapore del limone, sono impiegate negli stati d'ansia e somatizzazioni a carico del sistema gastroenterico. Per la sua azione antispasmodica, antinfiammatoria e carminativa è indicata in caso di dolori mestruali, nevralgie, disturbi della digestione, nausea, flatulenza crampi addominali e colite.

Questa pianta è utilizzata anche nel trattamento del mal di testa, quando è causato da tensione nervosa, grazie alla presenza dell'olio essenziale (0,5%) che agisce come calmante sul sistema nervoso, e rilassante su quello muscolare. Il suo uso è particolarmente indicato, perciò, in presenza di un quadro d'irritabilità generale, insonnia causata da stanchezza eccessiva, nervosismo, sindrome premestruale, e tachicardia su base funzionale.

L'estratto di foglie fresche di melissa possiede attività antivirale, dovuta alla presenza di acidi polifenolici e polisaccaridi, contro Herpes simplex.

### Proprietà medicinali

Antispasmodica - Antinfiammatoria - Carminativa - Calmante - Rilassante

### Descrizione Botanica e profilo pianta

Erbacea perenne dal portamento cespuglioso, con rizoma orizzontale e fusto (80 cm) ramificato alla base, quadrangolare e peloso. Le foglie sono picciolate, ovali pelose, con margine dentato e solcate da numerose venature. I fiori, dapprima di colore bianco-giallastro assumono, successivamente, leggere sfumature rosa pallido; hanno forma di calice campanulato. La corolla anch'essa tubolosa, ha il labbro inferiore diviso in tre lobi con quello centrale più grande rispetto ai due laterali.

### Habitat

Cresce spontaneamente nell'Europa meridionale e nell'Asia occidentale. In Italia si può trovare lungo le siepi e nelle zone ombrose; viene inoltre coltivata nei giardini.