



## MELISSA

Famiglia: Lamiaceae

Genere: *Melissa*

*M. officinalis*

### CARATTERISTICHE BOTANICHE

La melissa è un'erbacea perenne le cui foglie sono simili a quelle della menta, ma emanano un delicato profumo di limone che rende questa aromatica molto apprezzata dalle api. La melissa può svilupparsi fino a raggiungere quasi un metro d'altezza e può essere coltivata sia in terra che in vaso.

La foglia della melissa è ovale, dentata e profondamente nervata, normalmente di colore verde chiaro nella Melissa variegata le foglie mantengono il caratteristico profumo di limone, ma presentano macchie dorate.

La fioritura si protrae dall'estate fino all'autunno; i fiori, riuniti in infiorescenze, sono minuscoli e poco appariscenti, il loro colore vira dal bianco-rosato iniziale al pallido azzurro della piena fioritura. Anch'essi hanno le stesse proprietà benefiche delle foglie.

### HABITAT

La melissa cresce spontanea nei luoghi ombrosi di tutta l'Europa meridionale, ama un terreno fresco e umido.

### COLTIVAZIONE

Questa aromatica trova ideale una posizione a mezz'ombra, in quanto non ama essere esposta ai raggi solari nelle ore più calde della giornata. Il sole forte infatti scolorisce le sue foglie e ne muta il profumo che diviene più aspro.

La melissa si può moltiplicare con uno dei tre metodi di riproduzione più diffusi: semina, talea e divisione dei cespi. La semina si effettua in aprile e occorre essere pazienti in quanto la germinazione è lenta; gli altri sistemi si attuano in primavera o autunno. Sono poche le cure richieste per la coltivazione: quando i cespi sono troppo fitti vanno sfoltiti e si deve lasciare almeno mezzo metro di distanza tra pianta e pianta. Il momento migliore per la raccolta delle foglie è quello in cui i fiori cominciano ad aprirsi; chi ama seguire le tradizioni dovrebbe effettuare la raccolta della melissa il 24 giugno, giorno di San Giovanni.

Solitamente si essiccano le foglie, ma purtroppo, quando non è fresca, quest'erba perde molte delle sue virtù.

## PRINCIPI ATTIVI:

Flavonoidi (quercetina, apigenina).

Derivati dell'acido caffeico e clorogenico;

Acido rosmarinico;

Triterpeni;

Olio essenziale (citrale, citronellale e cariofillene);

Sostanze amare;

Polisaccaridi;

Mucillagini;

Glicosidi.

Le foglie fresche di melissa aromatizzano insalate, salse per il pesce, compresa la maionese, marmellate e dolci.

## UTILIZZO

L'utilizzo della melissa è stato ufficialmente approvato per il trattamento degli stati di agitazione e dell'insonnia. Ciò è possibile grazie alle proprietà antispastiche e sedative di cui questa pianta è dotata. Nella medicina popolare si utilizzano le sommità fiorite di melissa per preparare decotti destinati al trattamento dei disturbi digestivi correlati agli stati d'ansia, del meteorismo, dell'isteria, delle palpitazioni, del mal di testa, del vomito e della pressione sanguigna eccessivamente elevata.

Quando utilizzata esternamente, la melissa trova impiego nella medicina popolare per il trattamento delle nevralgie, dei reumatismi e del torcicollo. In ambito omeopatico, invece, la melissa è usata come rimedio contro le irregolarità del ciclo mestruale.