

Proprietà benefiche della melissa, viene impiegata come sedativo negli stati d'ansia con somatizzazioni viscerali ed irrequietezza ed anche in patologie gastroenteriche e nella cura dell'emicrania

Erboristeria

Inviato da : Adriana Piccolo

Pubblicato il : 16/4/2024 8:50:00



La pianta di Melissa era nota ai botanici dell'antichità che ne apprezzavano le qualità. Nel X secolo gli arabi la ritenevano valida contro la melanconia. Il nome sembra derivi dal greco "melinon" 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. Attualmente la Melissa officinalis viene impiegata come sedativo negli stati d'ansia con somatizzazioni viscerali ed irrequietezza ed anche in patologie dispeptiche gastroenteriche grazie alla sua azione spasmolitica e nella cura dell'emicrania.



La melissa ¹ l'ingrediente principale del ²Gran Chartreuse³, meglio noto col nome di ⁴Liquore di Francia⁵. Esso fu creato dai benedettini ed ottenne un successo così ampio da divenire celebre in tutta Europa.

Questo liquore ha oltre ad un gradevolissimo sapore anche proprietà ⁶altamente digestive. Questo aspetto veniva spesso preso in considerazione dalle dame per farne un uso non sempre morigerato. Inoltre questa pianta entra nella composizione della famosa ⁷Acqua di melissa⁸ delle camilliane.

A modeste proprietà ⁹aromatiche accompagna consistenti qualità ¹⁰medicinali che ne fanno una pianta di comune impiego. L'infuso in particolare serve a combattere le vertigini e il nervosismo, a stimolare l'appetito e a facilitare la digestione. Per uso esterno il bagno di melissa ¹¹antireumatico; ¹²inoltre spasmolitico della muscolatura liscia gastrointestinale, calmantiva, idrocoleretica (stimola la secrezione della bile), eupeptica-stomachica (favorisce la secrezione dei succhi gastrici) e ansiolitico.

Caratteristiche e conservazione: La melissa può raggiungere dai 40 ai 100 cm di altezza, ha foglie picciolate di un colore verde intenso in superficie e verde chiaro nella parte inferiore; le foglie sono cosparse di cellule oleifere; il loro aspetto ricorda molto la pianta dell'origano e il profumo ¹³è simile a quello del limone.

I fiori iniziano a sbocciare nel mese di giugno: sono di colore bianco con leggere sfumature rosa pallido; hanno forma di calice campanulato; la corolla anch'essa tubulosa, ha il labbro inferiore diviso in tre lobi con quello centrale più ¹⁴grande rispetto ai due laterali. La varietà ¹⁵"Melissa aurea" ha foglie maculate di giallo.

Nell'uso popolare, la melissa viene apprezzata come erba aromatica: le sue foglie fresche sono usate per insaporire insalate, minestre, carni ecc. I fiori, una volta essiccati, vengono usati in erboristeria, uniti ad altre piante aromatiche servono a preparare decotti o infusi che possono servire come cordiale o tonico. Viene molto usata anche dai frati e dai monaci nella preparazione di ricette medicamentose e aromatiche.

La conservazione della melissa viene fatta tagliando la pianta quando \hat{A} ancora in fiore: si legano i rami in piccoli fasci e si appendono ad essiccare in un locale fresco e asciutto.

Questo genere di pianta viene coltivata anche industrialmente: infatti le foglie e i fiori freschi, vengono raccolti due volte l'anno e distillati; il prodotto ottenuto \hat{A} l'essenza di melissa che viene usata oltre che in profumeria anche nella preparazione dei liquori, come ad esempio l'Arquebuse, l'Assenzio e lo Chartreuse.

Coltivazione: La melissa si pu \hat{A} facilmente coltivare in giardino con un qualsiasi tipo di terreno, i risultati saranno migliori se il terreno sar \hat{A} fresco e leggero. Una zona parzialmente ombrosa \hat{A} preferita.

La semina avviene in primavera direttamente all'aperto. Si possono anche moltiplicare per divisione dei cespi interrando le piantine ad una distanza di circa 30 cm in modo che abbiano spazio sufficiente per crescere e infoltirsi; in questo periodo le piantine andranno annaffiate abbondantemente; solo quando le piantine avranno attecchito bene le annaffiature andranno ridotte in modo da non compromettere il contenuto aromatico delle piante.

In fitoterapia, della melissa sono utilizzati soprattutto le foglie ma anche i fiori e gli steli.

Negli estratti della pianta sono rintracciabili: triterpeni, acido caffeico, acido rosmarinico e vari flavonoidi (luteolina, quercetina, apigenina, chempferolo). \hat{A} inoltre ottenibile un olio essenziale contenente: citrale, citronellale e cariofilene.

Attualmente la Melissa officinalis viene impiegata come sedativo negli stati d'ansia con somatizzazioni viscerali ed inquietezza ed anche in patologie dispeptiche gastroenteriche grazie alla sua azione spasmolitica e nella cura dell'emicrania. L'estratto di foglie fresche di melissa possiede attivit \hat{A} antivirale contro Herpes simplex per cui viene usata anche nel trattamento dell'Herpes labiale.

L'uso della melissa \hat{A} controindicato in persone con glaucoma in quanto in test con animali si \hat{A} registrato un aumento della pressione oculare.

Si \hat{A} inoltre visto che l'estratto di melissa pu \hat{A} interferire con l'azione tiroidea, forse per inibizione del legame dell'ormone stimolante la tiroide (TSH) alle cellule tiroidee, per cui \hat{A} bene evitare l'assunzione in caso di ipotiroidismo o in caso di terapie a base di ormoni tiroidei.

Si ritiene, infine, che vi possano essere interazioni con i barbiturici e con il metimazolo. L'associazione con l'iperico e la passiflora ha prodotto uno stato di ipersonnia invece che antidepressivo.

Data l'assenza di studi in merito si consiglia di non assumere melissa in corso di gravidanza o d'allattamento.

Le informazioni qui riportate hanno solo un fine illustrativo: **NON** costituiscono e non provengono da prescrizione né da consiglio medico.