

Melissa



Nome scientifico: *Melissa officinalis* L.

Nome inglese: lemon balm

Famiglia: Lamiaceae (Labiatae)

Distribuzione: comune nei boschi e nei luoghi freschi, è una specie presente in Europa a diverse altitudini, dal livello del mare all'alta collina, fino a 1000 metri, ma si estende in Asia, Africa del Nord ed è naturalizzata in America. In Italia è coltivata in diverse regioni del centro-nord.

Descrizione: pianta erbacea, perenne, aromatica, dal gradevole profumo di limone, alta 30-90 cm, con fusto eretto quadrangolare, molto ramificato alla base, rizomatoso, provvisto di gemme avventizie per il ricaccio vegetativo dopo il taglio.

Le foglie sono opposte, di media grandezza, di colore verde, a lembo ovale e margine dentato, pubescenti, ricche di peli secretori; le inferiori spesso cuoriformi.

I fiori sono piccoli, bianchi o bianco-rosati, raccolti in verticillastri compatti, disposti all'ascella delle foglie. Il frutto è un tetrachenio contenente 4 piccoli acheni bruno-scuri.

Fioritura: giugno - luglio

Frutto: achenio

Coltivazione: la moltiplicazione della melissa si fa per seme o per divisione dei cespi. Si può effettuare la semina diretta ma a causa delle difficoltà di emergenza, è preferibile la preparazione in vivaio delle piantine durante l'inverno, in modo da poter effettuare il trapianto in campo all'inizio della primavera. Sono da preferire terreni profondi, leggeri e freschi. La coltura della melissa, se ben seguita, ha una durata di 4-5 anni. Diventa molto frequentemente invasiva, avendo un portamento piuttosto strisciante e tende naturalmente ad occupare interamente l'interfila.

È abbastanza resistente al freddo, ma l'accrescimento ottimale si ha nel periodo primaverile-estivo. A seconda dell'andamento climatico può essere necessario l'intervento irriguo, specialmente dopo il primo taglio, per favorire una rapida ripresa della vegetazione.

Droga: foglie

Tempo balsamico: luglio

Principi attivi: olio essenziale (citronellale, citrale a e b, acetato di eugenolo e geraniolo, β -cariofillene, germacrene), acidi triterpenici (ursolico, oleanolico, pomolico), acidi polifenolici (rosmarinico, clorogenico, caffeico, ferulico, protocatechico), flavonoidi (luteolina, apigenina, quercitroside, rhamnocitrina, isoquercitrina, cinaroside, rannazina), tannini, polisaccaridi

Impiego terapeutico: ha proprietà aromatiche, stimolanti la digestione, carminative, coleretiche (favorisce la secrezione della bile), emmenagoghi, calmanti. L'attività antispasmodica rende la pianta interessante anche nel trattamento delle forme algiche (odontalgia, otalgia, cefalea, dolori gastrointestinali, dismenorrea). È un ottimo sedativo per l'insonnia, l'iperexcitabilità, il nervosismo, l'irritabilità, disturbi gastrici di origine psicosomatica, ulcere. È un ottimo rimedio di nevrosi, e proprio per le sue qualità terapeutiche risulta particolarmente utile la prescrizione nei soggetti bulimici. L'azione sedativa si manifesta anche a carico dell'apparato cardiovascolare ove esercita azione ipotensiva e bradicardizzante.

L'olio essenziale manifesta anche attività antibatterica, antifungina e antivirale. Uno studio condotto su pazienti affetti da *Herpes simplex labialis* ricorrente ha dimostrato che il trattamento topico con una crema a base di melissa riduce l'intensità dei sintomi e abbrevia il periodo della malattia.

La melissa ha un'azione antitiroidea sostenuta da un'azione inibitoria a livello ipofisario sulla secrezione di TSH, probabilmente dovuta all'acido rosmarinico, o meglio ai prodotti di ossidazione degli acidi fenolici.

Per uso esterno, l'essenza di melissa si usa in frizioni nelle nevralgie, nella cefalea e nell'emicrania.

Altri usi: le foglie di melissa hanno un aroma delicato e naturalmente dolce, che ricorda il limone e la menta, con un retrogusto rinfrescante. Vengono molto utilizzate in insalata oppure nelle minestre nella preparazione di amari, di minestre, frittate, salse, aceti aromatici, insalate, dolci, macedonie di frutta, e per aromatizzare latte e vino. Con la melissa si preparano anche ottimi liquori e le foglie essiccate vengono utilizzate nei pot-pourri per profumare l'ambiente.

A scopo ornamentale sono state selezionate alcune cultivar caratterizzate da interessanti colorazioni del fogliame. Risultano quindi di grande interesse se inserite in giardino o in un'area rocciosa. Può trovare anche belle collocazioni nelle bordure.

Controindicazioni: è sconsigliato l'impiego di olio essenziale di melissa in soggetti affetti da glaucoma in quanto è stato evidenziato l'aumento della pressione intraoculare. Inoltre per gli effetti di antagonismo nei confronti del TSH è sconsigliata l'assunzione di melissa in soggetti affetti da ipotiroidismo e nei soggetti in trattamento con ormoni tiroidei a causa delle possibili interferenze con la loro azione. L'assunzione contemporanea di barbiturici o benzodiazepine, o di

altre piante officinali con effetto calmante, potrebbero potenziarne l'effetto, provocando una eccessiva sedazione.

L'utilizzo di olio essenziale può provocare fenomeni di irritazione per le pelli sensibili. L'ingestione dell'olio essenziale provoca in un primo tempo un breve periodo d'eccitazione seguito da un effetto sedativo. L'assorbimento di 2 g di essenza provoca torpore e sonno con rallentamento della respirazione, diminuzione del ritmo cardiaco e abbassamento della pressione arteriosa.

Avvertenze: la pianta non va somministrata per periodi prolungati.

Curiosità: il nome del genere deriva dal greco *mèlitta* = ape da miele, poiché è una delle piante mellifere per eccellenza. È comunemente chiamata "citronella", "erba limone", "cedrina", "erba bergamotta", per il gradevole profumo di limone che emana, dovuto alla presenza del citronellale.

Il medico dell'antica Grecia Dioscoride applicava le foglie di melissa sulle ferite cutanee.

Il naturalista romano Plinio il Vecchio la raccomandava per arrestare le emorragie.

Nel X secolo i medici arabi raccomandavano la melissa per le sindromi nervose ed ansiose.

L'Europa medioevale adottò l'impiego arabo della melissa come rimedio contro l'ansia; "l'Eau de Melisse" divenne così popolare come tranquillante e sedativo, da indurre Carlo Magno a ordinare che la pianta fosse coltivata in tutti gli orti officinali del suo regno, per assicurare una produzione adeguata.