



# Melissa officinalis

Famiglia LAMIACEAE

## **MELISSA, CEDRONELLA, ERBA LIMONA, CITRAGGINE, APPIASTRO, ERBA CEDRATA**

**ETIMOLOGIA** – Il termine deriva dal latino medievale *melissa*, abbreviazione del latino *melissophyllum* (dal greco μελισσόφυλλον, comp. di μέλισσα «ape» e φύλλον «foglia») «appiastro», pianta molto ricercata dalle api.

**AMBIENTE** – La Melissa cresce spontaneamente nell'Europa meridionale e nell'Asia occidentale. In Italia la si può trovare lungo le siepi e nelle zone ombrose; viene inoltre coltivata nei giardini.

### CARATTERI BOTANICI

**FUSTO** – il fusto eretto può raggiungere un'altezza che va dai 40 ai 100 cm.

**FOGLIE** - foglie ovate, crenate, leggermente pelose, 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'ortica e il profumo è simile a quello del limone.

**FIORI** - 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 tubolosa, ha il labbro inferiore diviso in tre lobi con quello centrale più grande rispetto ai due laterali.

**FRUTTI** – questa pianta non produce frutti.

**USI** - 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. L'estratto di foglie fresche di Melissa possiede attività antivirale contro Herpes simplex per cui viene usata anche nel trattamento dell'Herpes labiale. La conservazione della melissa viene fatta tagliando la pianta quando è ancora in fiore: si legano i rami in piccoli fasci e si appendono ad essiccare in un locale fresco e asciutto.

**STORIA E LEGGENDE** - La sua è una storia antica, essendo stata coltivata da molte civiltà come gli Arabi, i Romani, Francesi, che già ne conoscevano le molte proprietà curative.

Durante il Medioevo, la Melissa ebbe un periodo di grande fama come erba medicinale.

Carlo Magno ne ordinò la coltivazione nei giardini medicinali del regno, in modo da averne sempre in abbondanza e l'acqua di Melissa delle Carmelitane francesi era rinomata per la sua efficacia contro un vasto numero di disturbi, sia fisici, sia nervosi.