

Melissa officinalis

Melissa officinalis



Melissa officinalis

Classificazione scientifica

Dominio	Eukaryota
Regno	Plantae
Divisione	Magnoliophyta
Classe	Magnoliopsida
Ordine	Lamiales
Famiglia	Lamiaceae
Genere	<i>Melissa</i>
Specie	<i>M. officinalis</i>

Nomenclatura binomiale

Melissa officinalis

L.

Nomi comuni

Cedrina, Cedronella^[1], Melissa

La *Melissa officinalis* o **melissa** è una pianta erbacea spontanea, perenne e rustica, molto ricercata dalle api ed è appunto per questo motivo che prende il nome dal greco *mélissa*.

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. È nota per le sue proprietà medicamentose ed è molto apprezzata anche come erba aromatica.

Caratteristiche e conservazione

La melissa può raggiungere dai 40 ai 100 cm di altezza, ha foglie picciuolate 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.

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. La varietà "*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 è 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 è 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 può facilmente coltivare in giardino con un qualsiasi tipo di terreno, i risultati saranno migliori se il terreno sarà fresco e leggero. Una zona parzialmente ombrosa è 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.

Utilizzi fitoterapici

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, chemferolo). È inoltre ottenibile un olio essenziale contenente: citrale, citronellale e cariofillene.

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.^[2] L'estratto di foglie fresche di melissa possiede attività antivirale contro *Herpes simplex* per cui viene usata anche nel trattamento dell'Herpes labiale [Wikipedia:Cita le fonti](#).

Controindicazioni ed effetti secondari

Nessuna controindicazione nota o interazione o effetto indesiderato. Non sono noti studi clinici controllati in donne in gravidanza e allattamento in conformità con la prassi medica generale, il prodotto non deve essere utilizzato senza prima aver sentito il parere del medico. (Guida Bibliografica ai più noti fitoterapici, Aboca 1999/2010)

Note



[1] Nomi riferiti anche ad altre piante: si veda *erba limone*.

[2] "Le piante medicinali", di Roberto Michele Suozzi, Newton&Compton, Roma, 1994, pag.79

Voci correlate

- Acqua di melissa
- Specie botaniche spontanee
- Elenco delle piante officinali spontanee

Altri progetti

-  **Commons** (http://commons.wikimedia.org/wiki/Pagina_principale?uselang=it) contiene immagini o altri file su **Melissa officinalis** (http://commons.wikimedia.org/wiki/Melissa_officinalis?uselang=it)
-  **Wikispecies** (http://species.wikimedia.org/wiki/Pagina_principale?uselang=it) contiene informazioni su **Melissa officinalis** (http://species.wikimedia.org/wiki/Melissa_officinalis?uselang=it)

Collegamenti esterni

- Melissa sul sito Farmacovigilanza.org (<http://www.farmacovigilanza.org/fitovigilanza/corsi/melissa.htm>)



Fonti e autori delle voci

Melissa officinalis *Fonte:* <http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=58531708> *Autori:* Ary29, Assianir, Austro, Biopresto, Brodo, Eumolpo, Fredericks, Gabriele85, Guidomac, Jalo, Joe123, Kalumet Sioux, Lalore, Lombardelli, Marco Bernardini, Marco Daniele, Mizardellorsa, No2, Oks, OppidumNissenae, Patafisik, Peterber, Rinina25, Rutja76, Sbisolo, Siculo, 20 Modifiche anonime

Fonti, licenze e autori delle immagini

File:Information-silk.svg *Fonte:* <http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Information-silk.svg> *Licenza:* Creative Commons Attribution 2.5 *Autori:* Information-silk.png: Mark James derivative work: KSIOM(Talk)

File:Melissa officinalis1.jpg *Fonte:* http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Melissa_officinalis1.jpg *Licenza:* GNU Free Documentation License *Autori:* Mogelzahn, Nova, Quadell

Immagine:Commons-logo.svg *Fonte:* <http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Commons-logo.svg> *Licenza:* logo *Autori:* SVG version was created by User:Grunt and cleaned up by 3247, based on the earlier PNG version, created by Reidab.

Immagine:WikiSpecies notext.svg *Fonte:* http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:WikiSpecies_notext.svg *Licenza:* logo *Autori:* user:Lyacon

File:Nuvola apps khangman.svg *Fonte:* http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Nuvola_apps_khangman.svg *Licenza:* GNU Lesser General Public License *Autori:* MesserWoland, oryginally David Vignoni

File:Foodlogo2.svg *Fonte:* <http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Foodlogo2.svg> *Licenza:* Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Autori:* Seahen

Licenza

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)