

Melissa officinalis

Melissa officinalis caratteristiche

La Melissa officinalis, conosciuta anche come erba limoncina, citronella o erba cedrina, è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Lamiaceae.

Alta tra i 20 e i 60 cm, presenta fusti quadrangolari e ramificati, e foglie ovali, dentellate, leggermente pelose, dal profumo inconfondibile di limone e bergamotto.

I fiori, piccoli e bianco-giallastri, compaiono in estate e sono molto amati dalle api, da cui deriva anche il nome “melissa”, che in greco significa proprio “ape”

La melissa cresce spontaneamente in tutta Italia, dalle pianure fino ai 2000 m di altitudine. Si trova facilmente negli incolti, lungo i sentieri, nelle radure soleggiate e negli orti.

Predilige terreni fertili, leggeri e ben drenati, ricchi di sostanza organica.

La **raccolta** avviene **due volte all'anno**, durante la **piena fioritura estiva**:

- **Giugno** → si raccolgono **solo le foglie giovani**.
- **Settembre** → si recide **l'intera pianta** a pochi centimetri dal suolo, formando mazzetti da essiccare.

Tutte le parti della pianta sprigionano un aroma fresco, agrumato e piacevole, che ricorda il limone



Nome comune	Melissa, Erba cedrina, Erba limoncina
Nome scientifico	Melissa officinalis
Famiglia	Lamiaceae (Labiatae)
Parte utilizzata	Foglie (fresche o essiccate)
Periodo di raccolta	Da maggio a settembre, prima della fioritura o inizio fioritura
Principi attivi	Olio essenziale (citronellale, geraniolo, limonene), acido rosmarinico, flavonoidi, tannini
Proprietà principali	Calmante, antispasmodica, sedativa, digestiva, carminativa, antivirale
Uso interno	Forma: Infuso, tintura madre, estratto secco Indicazioni: Insonnia, ansia lieve, crampi addominali, digestione lenta, meteorismo
Uso esterno	Forma: Impacchi, oli, crème
Controindicazioni	Indicazioni: Irritazioni cutanee, herpes labiale, tensioni muscolari Sconsigliata in caso di ipotiroidismo (può interferire con la funzione tiroidea); evitare in gravidanza e allattamento senza controllo medico

Descrizione delle foglie

Le foglie della *Melissa officinalis* sono uno degli elementi più caratteristici della pianta, sia per la forma che per l'inconfondibile profumo agrumato che rilasciano appena vengono sfiorate.

- Forma: ovali o ovali-allungate, con margini dentellati e superficie rugosa
- Colore: verde intenso nella parte superiore, più chiaro e glauco (verde-grigiastro) in quella inferiore
- Superficie: liscia e vellutata sopra, più opaca e pelosa sotto
- Disposizione: opposte lungo il fusto, che ha sezione quadrangolare, tipica delle Lamiaceae



Le foglie più grandi si trovano generalmente alla base della pianta, mentre quelle poste più in alto tendono ad essere più piccole e delicate.

Profumo e riconoscimento

Le foglie di melissa sono facilmente **riconoscibili al tatto e all'olfatto**.

Strofinandole tra le dita, rilasciano un **forte aroma di limone e bergamotto**, fresco e inconfondibile.

Spesso la melissa viene **confusa con la menta**, ma si distingue facilmente:

- per la **forma delle foglie più larga e meno appuntita**,
- e soprattutto per il **profumo agrumato**, mentre la menta ha un odore mentolato.

Le **foglie più giovani** e appena raccolte sono quelle con **maggior contenuto di oli essenziali**, e per questo motivo sono le **più preziose** per infusi, decotti e oli aromatici.

Una volta essiccate, **conservano il profumo**, anche se in forma **meno intensa** rispetto alle foglie fresche



Descrizione dei fiori



I fiori della *Melissa officinalis* sono piccoli ma affascinanti, distribuiti in verticillastri all'ascella delle foglie.

✿ Dimensione: circa 1 cm

✿ Colore: bianchi o rosati pallidi

✿ Struttura: corolla bilabiata, tipica delle Lamiaceae

✿ Labbro superiore: arcuato

✿ Labbro inferiore: più ampio, diviso in tre lobi, utile come piattaforma per l'atterraggio degli insetti impollinatori

La fioritura avviene in estate, generalmente tra giugno e settembre. I fiori della melissa producono nettare in abbondanza, attirando api, farfalle e molti altri insetti impollinatori. Per questo motivo, la pianta è spesso chiamata "erba

Usi tradizionali dei fiori

Anche se meno aromatici delle foglie, i fiori di melissa:

- contengono oli essenziali in quantità minore,
- e possono essere usati in tisane rilassanti, decotti o oleoliti a scopo calmante e leggermente profumato.

In alcune tradizioni popolari, i fiori venivano raccolti con rispetto e usati per profumare i cuscini, o come offerte floreali alle api, simbolo di pace e armonia.

Melissa officinalis - proprietà terapeutiche

La melissa, conosciuta anche come erba limoncina per il suo profumo fresco e agrumato, è una delle piante officinali più amate in fitoterapia. Dolce, gentile e profondamente rilassante, è considerata da secoli un calmante naturale per mente, stomaco e cuore.

✿ Sedativa e rilassante

La melissa è celebre per la sua **azione sul sistema nervoso**: aiuta a placare ansia, stress, nervosismo, irritabilità e insonnia lieve. È utile in caso di tachicardia di origine emotiva, tremori, palpitazioni e tensioni psicofisiche.

- ✿ In passato, i monaci benedettini la utilizzavano per preparare l'“**Acqua di Melissa**”, un elisir calmante noto in tutta Europa.

✿ Spasmolitica e digestiva

La pianta ha una marcata azione **spasmolitica**: rilassa la muscolatura liscia dell'intestino e dello stomaco, alleviando dolori addominali, **coliche, gastrite nervosa, aerofagia e nausea**. Favorisce la digestione, soprattutto se rallentata da tensioni emotive.

✿ Carminativa

Riduce la formazione di gas intestinali e il senso di gonfiore, grazie ai suoi oli essenziali e principi attivi. È perfetta dopo i pasti abbondanti o in caso di pancia gonfia da stress.

✿ Antivirale lieve

Studi moderni hanno confermato che la melissa possiede anche proprietà **antivirali**, in particolare contro l'**Herpes simplex**. Per questo, il suo estratto viene usato anche in **pomate e creme per labbra** soggette a herpes ricorrenti.

✿ Regolatrice del ciclo mestruale

In molte tradizioni popolari, la melissa veniva usata per **calmare i dolori mestruali**, regolare i cicli irregolari e attenuare i disturbi legati alla sindrome premestruale.

□ Preparazioni e utilizzi della *Melissa officinalis*

Infuso

- Dose: 1 cucchiaio di foglie secche per tazza d'acqua bollente
- Preparazione: lasciare in infusione per 10 minuti
- Indicazioni: dopo i pasti per favorire la digestione, la sera per rilassarsi

Tisana calmante

- Dose: 1 cucchiaio raso di foglie
- Preparazione: infusione in acqua bollente per 10 minuti
- Indicazioni: per ansia, colite, cefalee, nevralgie

Acqua di Melissa (digestivo tonico)

- 150 g di foglie fresche
- 500 ml d'acqua
- 500 ml di grappa
- Scorza di limone, chiodi di garofano, cannella
- Procedimento:
Bollire acqua, foglie e spezie, raffreddare, aggiungere la grappa
Lasciare macerare per 1 mese al sole, filtrare e conservare in vetro scuro



Oleolito

- Ingredienti: foglie secche in olio vegetale (oliva, mandorle...)
- Procedura: lasciare macerare 8 giorni, agitando ogni giorno
- Uso: base per cosmetici, pomate, massaggi calmanti





Unguento

- **Ingredienti:**
 - 100 ml di oleolito
 - 10 g di cera d'api
- **Uso:** utile per crampi muscolari, herpes, tensioni nervose, pelle infiammata

Tintura madre

- **Dose classica:** 40 gocce in poca acqua, **3 volte al giorno dopo i pasti**
- **Come rilassante serale:** 50 gocce prima di coricarsi
- **Indicazioni:**
Stati di **nervosismo**, **ipereccitazione**, **insonnia**, **depressione lieve**, **palpitazioni**, **vertigini**, **emicrania**, **flatulenza**, **amenorrea**, **dismenorrea**

Controindicazioni

- La **Melissa** è controindicata nei **soggetti con ipotiroidismo** (compresi coloro in cura con **ormoni tiroidei**), poiché **può interferire con il loro assorbimento**.
- Evitare l'assunzione prolungata senza consiglio medico in caso di **terapie ormonali**.

Melissa officinalis curiosità

Il nome *Melissa* deriva dal greco “**mélissa**”, che significa **ape**. I Greci la consideravano sacra alle api, poiché il profumo di limone, sprigionato dallo sfregamento delle foglie, attirava gli sciami e forniva un ottimo nutrimento per produrre miele, simbolo divino.

In molte civiltà antiche, l'appellativo *Melissa* era usato per indicare **donne sagge e virtuose**. Le **sacerdotesse dei Misteri di Eleusi e di Efeso** venivano chiamate “Melisse”. Durante i riti di iniziazione, si lavavano mani e bocca con miele, come gesto simbolico di **purificazione di azioni e parole**.

La Melissa era anche **offerta agli dei nei riti funebri**, simbolo di **pace e saggezza**.

Nel Medioevo acquisì fama come **pianta medicinale**. Gli Arabi ritenevano il suo olio essenziale utile per **rinforzare cuore e cervello**.