

MELISSA *Melissa Officinalis L.* - LABIATE

ORIGINI E SIGNIFICATI: Il nome che ricorda il miele è infatti una delle migliori piante mellifere. Era nota ai botanici dell'antichità. Da 2000 anni compare nelle dispense a scopo culinario. Nel X sec. Gli Arabi la reputavano valida come cordiale e contro la melanconia. Stessa opinione di un fitoterapista dell'inizio del XX sec. che dichiarava la Melissa efficace per dissipare le crisi di malumore delle giovani e delle donne deboli. L'essenza di Melissa è considerata uno stupefacente e in piccole dosi provoca torpore e rallentamento dei battiti cardiaci. Utilizzata dai frati Carmelitani scaldi per l'acqua di Melissa, che vanta innumerevoli proprietà curative. I monaci coltivavano la Melissa nel giardino dei semplici e la utilizzavano in infusione per curare disturbi di stomaco, digestione, nervosismo. Usata in masgia a scopo protettivo e in amore in sacchetti e incensi. E' una pianta associata alla luna e agli elementi aria-acqua.

CARATTERISTICHE: Appartiene a un genere di sole 3 specie. Pianta perenne alta 80 cm. Cresce a ciuffi nei giardini e o nelle loro vicinanze, lungo le siepi, alla base dei muri e delle macerie. Comune in Italia fino a 1.000 mt. Ha fusti eretti e ramificati. Foglie grandi ovali, dentati con nervature in rilievo. Fiori piccoli bianchi poi rosati. La pianta giovane emana un gradevole odore di limone. Dopo un anno dall'essiccazione l'odore svanisce. Sapore amaro.

PARTI UTILIZZATE: Fusto fiorito, foglie a giugno da essiccare rapidamente. E' possibile utilizzare tutta la pianta.

COSTITUENTI: olio essenziale (citronellale, citrale, linalolo, geraniolo), tannino, resina, acido succinico.

PROPRIETA': antisettico, antipiretico, antinfiammatorio, antispasmodico, carminativo (favorisce l'espulsione di gas dallo stomaco e intestino), coleretico (aumenta la secrezione di bile), digestivo, eupeptico (appetito e digestivo), sedativo, stomachico, tonico.

UTILIZZI: Attira le api, se sfregata sugli alveari vuoti attira l'arrivo di nuove famiglie. Foglie fresche per aromatizzare piatti, oli, aceti, liquori. Utilizzata in Nord Europa per conservare le carni. Oltre alla famosa acqua di Melissa dei Carmelitani, è anche usato il vino di Melissa come digestivo. Gli oli essenziali che agiscono come calmante sul sistema nervoso e come rilassante su quello muscolare la rendono adatta per il trattamento di disturbi interni ed esterni. Ad uso interno per nervosismo, digestione difficile, inappetenza, ansia, depressione. Efficace contro il vomito in gravidanza. Riduce il tasso di colesterolo e favorisce la secrezione della bile. Si pensa che l'infuso doni longevità, calmi il mal di testa e nausea. Ad uso esterno: frizioni per dolori reumatici e nevralgie. Calma dalle punture di insetti. Infuso sedativo e tonico, utilizzato anche per bagni rilassanti o per detergere il viso. Gli estratti di foglie fresche sono antivirali, le pomate a base di melissa facilitano il decorso di attacchi di herpes simplex e riduce la recidiva. Facilitano la cicatrizzazione delle ferite sottraendo germi patogeni. L'olio essenziale guarisce dagli eczemi e aiuta gli allergici. Benefico per acufene (disturbi all'udito tipo ronzii), alito, anemia, appetito, asma, bagni, fegato, gravidanza, indigestione, lipotimia (stato angosciato, che previene lo svenimento), memoria, puntura, sonno, stomaco, vertigine.

**I NOSTRI PRODOTTI CON
LA MELISSA**

**FOGLIE DI MELISSA
OFFICINALIS ESSICcate
SFUSE**

**N.8: TISANA BUON
RESPIRO**

**N. 12: TISANA PER IL
FEGATO**

N.25 TISANA per ANEMIA



CAPESANTE D'AMALFI

400 gr di capesante, il succo di 1 arancia piccola, 1 cucchiaio di aceto balsamico, 1/2 bicchiere di vino bianco, 3 cucchiaini di olio evo, 1 ciuffo di melissa, 2 scalogni, 2 cucchiaini d'acqua, sale.

L'aceto balsamico e la Melissa si aggiungono dopo aver cotto in padella gli altri ingredienti.

AZIENDA AGRICOLA LE ERBE DELLA GRAZIOSA DI ANDREA MONTORSI

Sede: via Marzabotto, 53 - Loc. Graziosa - 41018 Tel.: 388-8329352

San Cesario sul Panaro (MO)

Ingresso visite: via Modenese, 5356 (di fronte

alla villa Graziosa) San Cesario sul Panaro (MO)

Posta elettronica: a.montorsi@leerbedellagraziosa.it

Tel: 330-802520

Posta elettronica: c.baccolini@leerbedellagraziosa.it

