



Melissa Officinalis L.

Nome comune: Melissa

Famiglia: *Labiatae*

Parte utilizzata: foglia

COSTITUENTI PRINCIPALI

- 0,05% olio essenziale: aldeidi monoterpeniche
- Triterpeni
- Acidi fenoli (acido rosmarinico)
- Flavonoidi
- Eterosidi di monoterpeni e di alcoli aromatici

ATTIVITA' PRINCIPALE

Sedativo del sistema nervoso

Stomachico e carminativo

Coleretico

IMPIEGO TERAPEUTICO

Manifestazioni dolorose di origine nervosa: palpitazioni, cefalea, spasmi gastrointestinali, vomito

Insonnia, distonia neurovegetativa

Dispepsia, aerofagia, flatulenza

Stati di tensione nervosa premenstruale

EFFETTI SECONDARI

L'ingestione dell'olio essenziale provoca in un primo tempo un breve periodo di eccitazione seguito da un effetto sedativo. La pianta non va somministrata per periodi prolungati. E' inoltre opportuno vagliare la funzionalità tiroidea prima della sua prescrizione.

POSOLOGIA

Melissa Officinalis T.M.: 40 gocce 3 volte al dì

PROPRIETA'

La melissa viene utilizzata nel trattamento sintomatico degli stati neurotonici sia dell'adulto che del bambino, in modo particolare nelle turbe minori del sonno. La pianta è anche impiegata nei disturbi della sfera digestiva proprio per la sua azione tranquillizzante, antispasmodica e carminativa. La duplice funzione la rende, pertanto, particolarmente efficace nel trattamento della "nevrosi gastrica" ossia dei disturbi gastrici di origine psicosomatica. L'azione sedativa si manifesta anche a carico del sistema cardiovascolare ove esercita azione ipotensiva e bradicardizzante.

L'olio essenziale è il principale componente ed è a lui che si devono le proprietà terapeutiche, antispasmodiche e sedative della pianta. La pianta, inoltre, risulta essere un valido stomachico-aromatico e quindi la si può utilizzare come carminativo e spasmolitico nelle forme dispeptiche (nausea, flatulenza). Risulta efficace nel trattamento del vomito gravidico. Esternamente l'essenza si usa in frizioni nelle nevralgie, nella cefalea e nell'emicrania. Sempre esternamente l'olio essenziale, per le sue proprietà antivirali, è usato nel trattamento dell'Herpes Simplex labiale.