



# Melissa, anti-stress naturale

L'elevato contenuto di acido rosmarinico e altri acidi polifenolici conferisce ai preparati a base di Melissa un'efficace azione calmante e rilassante



**Dott.ssa Elisa Pellegrini**

**Dott. Lorenzo Cotrozzi**

Dipartimento di Scienze Agrarie,  
Alimentari e Agro-ambientali - Università di Pisa

**Prof.ssa Cristina Nali**

Centro Interdipartimentale di ricerca  
"Nutraceutica e Alimentazione  
per la Salute" Nutrafood - Università di Pisa

**L**a Melissa (il termine scientifico è "Melissa officinalis L.") è una pianta erbacea spontanea perenne, appartenente alla famiglia delle Labiatae, il cui fusto può crescere fino a 80 cm.

Il suo nome deriva dal greco e la sua radice "meli" significa "miele", in virtù del nettare dei suoi piccoli fiori bianchi o rosati, particolarmente apprezzato dalle api. Comunemente viene spesso chiamata "citronella", "erba bergamotta" e "timonella", a causa del gradevole profumo di limone emanato dalle sue foglie.

### **Una storia antica**

La storia della Melissa è antica, essendo stata coltivata da Arabi e Romani che già ne conoscevano le molteplici proprietà curative.

Originaria dell'Europa meridionale e dell'Asia occidentale, fu inizialmente introdotta in Medicina come rimedio per l'ipereccitabilità, il nervosismo e l'insonnia. Altre testimonianze dell'uso di estratti di Melissa a scopo terapeutico risalgono al Medioevo, quando questa pianta ebbe un periodo di grande fama come erba medicinale, che si è protratta fino ad oggi.



**La presenza di flavonoidi, quali luteolina, quercetina e apigenina rende la Melissa particolarmente indicata per il trattamento delle Emicranie**

### **L'azione calmante**

L'elevato contenuto di acido rosmarinico e altri acidi polifenolici (quali l'acido caffeico e il clorogenico), conferisce ai preparati a base di Melissa una forte azione sedativa e spasmolitica.

L'acido rosmarinico è una sostanza presente in tutti

gli organi vegetali ed in particolare nelle foglie, che viene ad accumularsi durante lo sviluppo della pianta, ed è potente antimicrobico ed efficace protettivo nei confronti di insetti erbivori.

Recenti studi hanno confermato che l'acido rosmarinico, e più in generale i fenoli, sono alcuni dei principali composti antiossidanti attivi in numerose piante medicinali. Tali proprietà hanno suscitato l'interesse della comunità scientifica verso ricerche mirate a studiare e stimolare la biosintesi di queste sostanze.

### **Efficace per l'Emicrania**

La presenza di flavonoidi, quali luteolina, quercetina e apigenina (che mostrano una spiccata attività di smaltimento dei radicali dell'ossigeno) rende la



## Tanti utilizzi

Ad oggi, numerosi sono i settori d'impiego, non soltanto come erba aromatica nella produzione di cibi e bevande (le foglie essiccate sono impiegate in diversi fitocomplessi per la preparazione di tisane), ma anche come droga (da sola o in associazione) nell'uso estemporaneo, tintura e olio essenziale.

## Proprietà cicatrizzanti

Usata esternamente, la Melissa ha proprietà cicatrizzanti, astringenti e antimicrobiche. In particolare, i suoi estratti acquosi (per l'elevato contenuto in citrale) sono utilizzati per il trattamento topico dell'Herpes labiale. Studi

### I BENEFICI DELLA MELISSA

#### attività benefica

ansiolitica e sedativa  
carminativa  
antinfiammatoria e analgesica  
antivirale e antimicrobica  
antitumorale (coadiuvante)

#### sostanza

acido rosmarinico e polifenoli  
flavonoidi  
flavonoidi  
polifenoli e acidi triterpenici  
acidi triterpenici

## I preparati a base di Melissa risultano efficaci nel migliorare i processi mnemonici in persone sia sane che colpite da Ischemia

condotti su Pazienti affetti in maniera ricorrente (almeno quattro volte all'anno) da "Herpes simplex labialis" hanno dimostrato che l'utilizzo di una crema a base di Melissa favorisce la riduzione dell'intensità dei sintomi e dei tempi di persistenza della virosi.

Nella Fitoterapia moderna, la sua assunzione a scopo medicinale è raccomandata, sebbene ci siano controindicazioni e/o eventuali effetti indesiderati. È sconsigliato il suo utilizzo da parte di soggetti affetti da Ipotiroidismo, in virtù della possibile inibizione della secrezione dell'ormone tireotropo ad opera dell'acido rosmarinico.

## L'acqua di Melissa

Non tutti sanno che la celebre "Acqua di Melissa" dei Padri Carmelitani Scalzi, importata dalla Francia nel 1710, è un estratto di "Dracocephalum moldavica" (altra labiata) volgarmente conosciuta come Melissa turca o moldavica, e non della più nota e diffusa "Melissa officinalis". ●

Melissa particolarmente indicata per il trattamento di Emicranie, disturbi mestruali, dell'apparato cardiaco e gastrointestinale di origine nervosa. Per questo, essa viene anche comunemente definita "nervina", in virtù delle sue proprietà carminative (evita il ristagno dei gas).

## Migliora la memoria

Negli ultimi anni, l'assunzione di composti fenolici naturali si è rivelata utile nel ridurre il rischio di Malattie cardiovascolari, tumorali e degenerative. A tal proposito, è dimostrato che preparati a base di Melissa risultano efficaci nel migliorare i processi mnemonici in persone sia sane che colpite da Ischemia.