

MELISSA: la felicità delle api

Roberto Salvioni

Il nome di questa pianta deriva dal greco e significa 'ape' con chiaro riferimento alle sue qualità mellifere. Come anche molte altre piante della stessa famiglia i suoi piccoli fiori sono ricchi di nettare che viene avidamente bottinato per un miele ottimo e delicato. Parliamo della *Melissa officinalis* L. della grande famiglia delle Labiate, a cui appartengono, e sono solo alcune, anche la menta, la salvia, il marrubio, il timo, l'origano e l'issopo, di alcune delle quali ho già parlato per la loro importanza come rimedi naturali fitoterapici. La famiglia delle Labiate, numerosa ed importante come vediamo, comprende piante erbacee e arbustive con fusti quadrangolari più o meno lignificati alla base, foglie semplici, opposte, ricche di olii essenziali, fiori piccoli, ermafroditi a simmetria bilaterale, raccolti in spighe fogliose con la tipica corolla che, tubulosa alla base, si allarga a fauce con una o due labbra. Dalla forma di questa corolla prende appunto il nome la famiglia: Labiate, provviste di labbra. È una pianta originaria delle zone orientali del Mediterraneo e dell'Asia occidentale. Oggi è soprattutto coltivata, ma si trova spontanea allo stato selvatico nelle zone temperate, vicino a ruderi, a case coloniche, negli incolti, nelle siepi e nelle prode ombreggiate dei boschi. È un arbusto alto dai 40 ai 70 cm molto usato per abbellire giardini, dal caratteristico odore di limone che si sprigiona stropicciandone le foglie tra le dita e che gli è valso anche il nome popolare di *citronella*; l'aroma diminuisce con l'invecchiare della pianta e con l'essiccamento delle foglie. Questa caratteristica ha posto la nostra pianta all'attenzione dei medici fin dall'antichità. Galeno, Paracelso ed altri la usavano per combattere le manie e le debolezze cerebrali, Serapio la raccomandava per curare le ansie e le tristezze del cervello prodotte dagli umori melanconici. Nel Medioevo, in Europa, era conosciuta l'attività della melissa, insieme ad altre piante, nel curare gli stati di agitazione e di ansia in generale; l'Acqua di Melissa, o "*Eau de Melisse*", era molto popolare come tranquillante, tanto da indurre Carlo Magno ad ordinare la sua coltivazione in tutti i giardini medicinali

del suo regno per non rischiare di rimanerne senza. Fu Avicenna, il grande medico arabo dell'XI secolo, ad attribuirle quell'attività che le è rimasta attaccata fino ai giorni nostri, scriveva infatti che "*La melissa dispone la mente e il cuore all'allegria*", quindi un'azione diretta e positiva sull'umore. Ma tanta era la fiducia in questa pianta che i medici la prescrivevano quasi per ogni malattia, dall'insonnia all'artrite, dai

procurare le mestruazioni. Anche il nostro Mattioli conferma, nei suoi Discorsi, queste proprietà e così la presenta: "*Chiamasi volgarmente in Toscana l'Apiastro dall'odor del cedro, di cui respira, Cedronella, et parimenti Melissa, come si chiama, anchora in Lombardia. E pianta volgarissima, et di buono odore. E di due spetie domestica cioè e, e salvatica*". Ma veniamo all'analisi della nostra pianta. La droga è costituita

nervosa, la cosiddetta nevrosi gastrica, di natura psicosomatica; è attivo per contrastare tutti quegli stati di eccitazione e irritabilità generali che arrivano a dare anche difficoltà a prendere sonno. Calma anche la tachicardia di origine nervosa ed in genere tutto il sistema cardiovascolare risultando utile in caso di ipertensione. Nella pratica il suo uso porta notevole beneficio in tutti quei disturbi neurovegetativi con distonie e somatizzazioni cardiovascolari e gastrointestinali. L'olio essenziale manifesta anche attività antibatterica, antivirale e antifungina e lo troviamo come costituente di unguenti e creme disinfettanti, impiegati nel trattamento di piaghe ed herpes genitale. L'essenza di melissa si usa esternamente in frizioni per nevralgie, cefalee ed emicranie. La sua azione rilassante sul tessuto muscolare liscio del tratto digerente spiega l'uso tradizionale della melissa come digestivo ed anche come calmante dei crampi mestruali. La tradizione popolare le attribuisce inoltre molte altre virtù, molte comprovate, come valido stomachico-aromatico utile nelle nausee e flautolenze, nel vomito gravidico, nella secrezione della bile e nella diminuzione del colesterolo del sangue. Le foglie di melissa per uso medicinale dovrebbero essere raccolte prima della fioritura, tagliando l'intera pianta poco sopra il terreno, la radice è perenne, e facendola seccare velocemente; poi le foglie vengono polverizzate e conservate in contenitori scuri e ben sigillati per proteggere gli olii volatili, che verranno estratti con sistema idroalcolico. Con le foglie fresche si prepara la Tintura Madre normalmente usata in associazione con altre erbe simili, come valeriana, papavero, luppolo, tiglio, menta e passiflora per insonnia, stress ed esaurimenti nervosi. È molto buona la tisana fatta con 2 grammi di droga secca per tazza d'acqua molto calda, ma non bollente, infusione per 5 minuti, 1-3 tazze al giorno. Esiste in Farmacia l'Acqua di melissa, ancora usata come rimedio antistatico e prodotta da una notissima Officina Profumo Farmaceutica fiorentina secondo una ricetta del 1690: se ne prende un cucchiaino diluito in acqua tiepida e zuccherata dopo i pasti. Un pezzo di storia della medicina giunto intatto fino a noi.



PILLOLE VERDE: LA MIMOSA, simbolo e rimedio

In Italia è il simbolo dell'emancipazione femminile e l'8 Marzo il giallo è colore dominante. Come l'eucalipto, la mimosa è stata introdotta in Europa dall'Australia circa due secoli fa. Quella più conosciuta, dalle tante infiorescenze gialle, ha il nome botanico di *Acacia dealbata* delle Fabaceae. Voglio però accennare ad un'altra varietà, la *Mimosa tenuiflora*, chiamata 'l'albero della pelle'. È una pianta spinosa, simile all'acacia e cresce solo in una zona del Messico tra gli 800 e i 1000 metri. Il suo fitocomplesso è molto attivo nei processi biochimici delle funzioni cellulari della pelle, ed ha proprietà rigeneranti, cicatrizzanti e protettive. È un rimedio naturale per ricostruire l'epidermide alterata, come nelle ustioni. In cosmetica ho notizie di un prodotto in cui è presente con la vitamina E e con olii essenziali e reclamizzato come rassodante, liftante e anti-tietà. La Mimosa: una vera amica delle donne.

problemi digestivi alla cura delle piaghe, ai crampi mestruali. Una vera panacea. Riprendendo da Avicenna, il famoso erborista inglese del XVII secolo Nicholas Culpeper scriveva che la melissa "*Dispone la mente e il cuore all'allegria e fugli affanni e le preoccupazioni che sorgono dalla melanconia*", ed inoltre la raccomandava per svenimenti e sincopi, per favorire la digestione, aprire le ostruzione del cervello,

dalle foglie fresche o seccate che contengono l'olio essenziale dal caratteristico odore di limone. I principi attivi sono i terpeni, in gran numero, il cui nome deriva da trementina (terpentin), glucosidi, tannini, acido rosmarinico, caffeico e flavonoidi. Sono confermate scientificamente l'azione sedativa, spasmolitica, antibatterica e antivirale. Questo tranquillante e sedativo naturale è usato per trattare i dolori gastrici di origine