

Melissa officinalis Mélisse, thé de France, poincirade Melissa folium

Melisse

Sweet born

Famille: Lamiaceae

Origine/Habitat	Plante poussant dans toute l'Europe avec une prédilection pour les régions méditerranéennes. Pousse jusqu'à 1'00m
Histoire	Le terme de mélisse vient du grec <i>mellisofolon</i> , qui signifie feuille à abeille. Elle est déjà mentionnée dans l'Antiquité, mais elle n'est pas utilisée. Au Xe siècle les arabes vantaient son pouvoir de cordial et de remède à la mélancolie. Cette idée est reprise durant le XXe siècle déclarant que la mélisse est propre à dissiper «les crises de mauvaise humeur chez les jeunes filles et les femmes débiles».
Botanique	Herbacée vivace, en touffes robustes, d'environ 70cm de haut, à odeur citronnée pénétrante, à tiges rameuses dressées et ramifiées, à feuilles distinctement pétiolées, ovoïdes, disposées de façon opposée sur la tige quadrangulaire. La nervure est fortement proéminente sur la face inférieure et forme un réseau entre les branches duquel le limbe est saillant. Le bord de la feuille est crénelé et dentelé comme une scie. Les cymes de fleurs pâles, blanches ou maculées de rose, d'environ 1cm, à calice campanulé, bilabié, sont regroupées en verticilles unilatéraux, insérés à l'aisselle des feuilles.
Principe actif	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Huile essentielle ❖ Citral ❖ Citronellal ❖ Tanin ❖ Acide rosmarinique
Propriétés	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Spasmolytique ❖ Stomachique ❖ Carminatif ❖ Cholérétique ❖ Calmant
Indications	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Troubles digestifs ❖ Ballonnements ❖ Flatulence ❖ Troubles du sommeil <ul style="list-style-type: none"> ❖ D'origine nerveuse ou ❖ Gastro-intestinale
Contre-indications	Aucune
Effets Secondaires	Aucun
Interaction	Aucune
Galénique	Tisane, teinture-mère, capsule, spagyrie
Utilisation	Tisane : une càc pour 1 tasse, laisser infuser 5min Teinture-mère : 30 gouttes dans un peu d'eau.

