

MELISSA

Nome:
Melissa

Nome botanico:
Melissa officinalis L.

Pianta erbacea alta fino a 60/80 centimetri, dal caratteristico profumo di limone. Originaria delle regioni del Mediterraneo orientale, cresce in terreni freschi di tutt'Europa; oggi è estesamente coltivata.

Componenti attivi principali:
Olio essenziale (fino allo 0.2 %); acido rosmarinico (fino al 3 %); flavonoidi, triterpeni.

Attività e impiego:
I preparati a base di Melissa hanno un'azione calmante, sedativa e spasmolitica gastrica; pertanto essi sono usati nelle dispepsie gastriche di origine nervosa, nelle palpitazioni cardiache, nell'ansia, contro il facile nervosismo e contro l'insonnia.

Posologia:
Si consiglia l'assunzione da 3 a 4 opercoli al giorno, dopo i pasti.

Qualità prodotto:
Un buon preparato a base di Melissa deve contenere non meno del 6% di acido rosmarino.

Note:
I preparati a base di Melissa sono controindicati in gravidanza, per il loro effetto emmenagogo e nei soggetti ipotiroidei.

DAL SITO: <http://www.plantamedica.it>