

La plante du mois : la mélisse



Propriétés :
- Sédatif
- Troubles du sommeil
- Anxiété

Utilisée depuis la Grèce antique, originaire d'Asie Mineure, la *Melissa Officinalis* a été introduite en France au Moyen-Âge. Ses tiges portent des feuilles ovales, dentées opposées à l'aspect gaufré et sont rugueuses et poilues. Lorsqu'on froisse ses feuilles, l'essence dégage une douce odeur citronnée. »

Les abeilles et les papillons sont attirés par l'odeur et aussi par les fleurs pourvues de nectar. En effet son nom vient du grec

«melissophullon» ce qui signifie «plantes des abeilles». Cette plante aromatique vivace est une plante de soleil et son parfum a tendance à faire fuir certains nuisibles.



La mélisse sert, avec d'autres plantes, à la fabrication de la Bénédictine et de la Chartreuse. On connaît également l'Eau de Mélisse des Carmes, créée en 1611 par les religieux du Carmel de la rue Vaugirard à Paris.

La mélisse est reconnue pour son action relaxante et sédative, utile en cette période. Des travaux ont montré un possible intérêt dans le traitement local des boutons de fièvre.

En tisane – en cuisine

Indications : on utilisera ses feuilles en cas de stress, d'anxiété, de nervosité ou encore de spasmes intestinaux : son goût est doux et citronné. Disponible aussi en gélule, en huile essentielle, en teinture mère mais le mieux est d'en avoir dans son jardin. Une tisane avant le repas ou au coucher en cas de troubles nerveux, 1 à 3 fois par jour (3 semaines maximum). Après le repas en cas de spasmes intestinaux. La mélisse aurait une action bénéfique sur les bourdonnements d'oreille et peut aussi être conseillée contre les vomissements lors de la grossesse.

Idée de boisson :

1 L d'eau, 30 g de mélisse, 30 feuilles de menthe, 2 oranges.

Réalisez une infusion avec la menthe et la mélisse. Après refroidissement ajouter le jus d'orange fraîchement pressé. Mettre au frais et consommer dans les 3 jours.

En huile essentielle : déposez 2 gouttes d'huile essentielle de mélisse sur l'intérieur de chacun des poignets et sur les tempes. Respirez doucement et détendez-vous !

Respectez les doses, veillez à avoir une hygiène de vie qui corresponde aux besoins humains (exercices physiques, nature, gestion du stress, alimentation frugale et non industrielle) du mieux possible !

Sonia Djelassi | Naturopathe et praticienne E.F.T.

www.sonia-naturo.com