

MÉLISSE OFFICINALE

Melissa officinalis L.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE

Tela
Botanica

Jardins
botaniques
de France
et des pays
francophones
Botanik

www.sante-nature.com

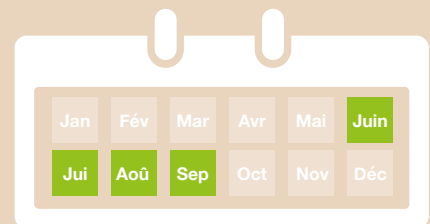
SON IDENTITÉ

OÙ LA TROUVER ?

Vous la trouverez dans les bois, les buissons, les haies, et souvent près des habitations car elle est très cultivée.



FLORAISON



COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Ses fleurs sont disposées en groupe sur les rameaux, blanches, parfois légèrement violacées. Elles ont 2 lèvres, la supérieure étant redressée.



Matthieu Boll - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses feuilles sont assez grandes et parsemées de poils, ovales à bord crénelé.

Sa tige a une forme carrée.

SES VERTUS

SES PROPRIÉTÉS



Elle est réputée pour ses propriétés digestives, calmantes et relaxantes.



C'est une bonne plante mellifère.

LES TRADITIONS D'USAGE



L'eau de Mélisse était très appréciée au XIX^e siècle, elle entre dans la composition de nombreuses liqueurs telles que la Chartreuse ou la Bénédictine.



Une infusion appliquée régulièrement sur l'herpès empêcherait le développement du virus et ralentirait la fréquence des crises. Les infusions sont également indiquées en cas d'insomnie et pour rafraîchir et hydrater les nourrissons et les personnes âgées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Régulièrement sujettes à des malaises nerveux, les dames de la cour du Roi-Soleil l'utilisaient pour soulager leurs maux.



Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.