



Mélisse



**La plante du lâcher-prise par excellence !
Indiquée pour les problèmes digestifs d'origine nerveuse. Une merveille pour contrer l'insomnie !**

Noms communs	Mélisse, herbe au citron, erronément appelée citronnelle, (anglais : lemon balm)
Nom latin	<i>Melissa officinalis</i>
Famille	Lamiacées : mélisse, lavande, menthe, forment une importante famille de fleurs mellifères
Description	Plante vivace à tige carrée avec des feuilles en forme de cœur très veinées et dentelées. Partie utilisée : Feuilles. Les fleurs sont aromatiques et attirent les abeilles, c'est une plante mellifère importante.
Origine	Méditerranée
Culture et rusticité	Rustique et résistante, parfois même envahissante, sa culture s'apparente à celle de la menthe, se propage par la racine.
Usages	Médicinal, culinaire, cosmétique, distillerie
Nutrition	Contient nombreuses composantes aromatiques, bioflavonoïdes et acides organiques reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé.
Propriétés fonctionnelles	Tonique nerveux relaxant, sédatif, antispasmodique, digestif, antiviral, antihypertenseur, carminatif, aromatique.
Modes d'utilisations et dosages	Infusion : 1 c. à thé par tasse, 2-4 fois par jour. Teinture : 20-40 gouttes, 3 fois par jour. Bain partiel ou complet, compresse, cataplasme etc.
Contre-indications	S'abstenir en cas d'hypothyroïdie. Peut augmenter l'effet sédatif de certains médicaments.
Conservation	Au sec, à l'abri de la lumière.
Idées recettes	Thé glacé, limonade, Tabouleh, vinaigrettes.