



Melissa Officinalis



- 1 J S. Justin _____
- 2 V S. Adalgisa _____
- 3 S S. Clotilde _____
- 4 D S. QUIRIN (Pentecostis) _____
- 5 L S. Bonifazi _____
- 6 M S. Bertrant ☺ _____
- 7 M S. Genia _____
- 8 J S. Severin _____
- 9 V S. Primo _____
- 10 S S. Margarita _____
- 11 D S. BARNABA (SS. Trinitât) _____
- 12 L S. Onofri _____
- 13 M S. Antoni di Padua ☺ _____
- 14 M S. Eliseo _____
- 15 J SS. Vit e Modest _____
- 16 V S. Aurelian _____
- 17 S S. Ranieri _____
- 18 D S. MARINA (Corpus Domini) _____
- 19 L S. Gervâsi ☺ _____
- 20 M S. Gema _____
- 21 M S. Luis Gonzaga _____
- 22 J S. Ada _____
- 23 V S. Galian _____
- 24 S S. Zuan Batista _____
- 25 D S. GUGLIELMO _____
- 26 L S. Dolfo _____
- 27 M S. Ciril _____
- 28 M S. Tilio ☺ _____
- 29 J SS. Pieri e Pauli _____
- 30 V S. Lucina _____



Centro conservazione e valorizzazione
tradizioni popolari BORG SAN ROCCO



la Banca di casa tua

CASSA RURALE ED ARTIGIANA DI LUCINICO FARRA E CAPRIVA

MELISSA

Pianta cespugliosa perenne

NOME LATINO: *Melissa officinalis*.

FAMIGLIA: Labiate.

HABITAT: qualsiasi terreno, luoghi ombrosi, argini di ruscelli e torrenti, fra i 50 e 2000 metri di altitudine.

CARATTERISTICHE GENERALI: 3 specie, diffuse in Europa meridionale, Africa meridionale, Asia occidentale, e per naturalizzazione in America e Argentina.

ALTEZZA: fino a 1 m.

FIORI: bianchi, giallastri o appena rosati, a calice con labbro superiore eretto..

FOGLIE: picciolate. Se sfregate emanano un caratteristico odore di limone.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE: calmante, antispasmodica e digestiva; efficace in caso di disturbi di natura psicosomatica; contro l'insonnia, lo stress, la malinconia e la depressione.

PARTE UTILIZZATA: foglie e fiori.

USO: sia interno, attraverso tinture, alcolati, olio essenziale, sia esterno, attraverso bagni e impacchi e inalazioni. Molto nota l'Acqua di Melissa o Acqua dei Carmelitani, antispastica e riequilibratrice del sistema nervoso centrale.

NOMI POPOLARI: Melissa, Citronella, Cetraggine; (fr.) Citronelle, Citronnade, Pimet des abeilles; (ingl.) Balm, Primetary; (ted.) Balsam, Zitronmelisse, Bienenkraut; (sp.) Cedroncella.

SEGNATURA PLANETARIA: Venere.

Sempre della famiglia delle Labiate questa pianticella molto trascurata perché poco appariscente. Si segnala solo per il suo odore agrumato, molto fiorito, quasi come i fiori di limone. Basta strofinare difatti qualche foglia di melissa tra le palme della mano che il suo odore particolarissimo si farà sentire. La melissa spesso si trova insieme con il «marrobbio» (*Balota nigra*) e l'«erba gatta» (*Nepeta cataria*), dalle quali però si riconosce oltre che per foglie e fioritura per il suo tipicissimo profumo. La melissa è comune nei boschi, lungo le strade, nelle siepi fresche e ombrose dal mare alla montagna. Il suo habitat sale sino a oltre i 100 metri ed è diffuso praticamente in tutta l'area mediterranea. In Toscana prende il nome di «cedronella» proprio per questo suo odore cedrato, ma in verità è più opportuno chiamarla melissa perché pianta tipicamente da api, quindi pianta da miele a cui conferisce una particolare fragranza primaverile. Melissa era il suo nome di origine greca che indica la pianta e nello stesso tempo questa sua particolare predilezione delle api per i suoi fiori.

La melissa è una pianta erbacea perenne il cui profumo è più intenso quando è giovane (ricordo che è maggiore nelle essenze che nascono nelle località molto fresche e ombrose, mentre è fuggevole nelle pianticelle cresciute in lunghi solatii). Le foglie sono di colore verde, ovali, elittiche, un po' rugose. Raccolti in verticillastri i fiori sono radi, un po' pedunculati, di colore bianco giallastro, talvolta rosato. La melissa veniva coltivata dagli arabi in Spagna perché aveva, come vedremo, un posto di primissimo piano nelle antiche farmacopee e nelle preparazioni aromatiche confezionate nei conventi e anche rientrava in certe ricette di magia quale pozione soporifera e per combattere gli... spiriti creati dai pazienti troppo tesi di nervi.

Dobbiamo ricordare che oltre a questa vi sono altre due varietà di melissa, quali la «melissa foliosa», con foglie meno picciolate, e la «melissa romana», dal fusto più villosa, con le foglie coperte da una peluria biancastra, che si riconosce però dal suo odore piuttosto acuto e poco gradevole. Il Mattioli chiamava questa particolare varietà di melissa «melissa costantinopolitana» o «melissa di Costantinopoli» perché diceva di averla trovata in quel regio giardino botanico.

L'odore di questa non è quello balsamico cedrato che già conosciamo, bensì si tratta di un tono piuttosto puzzolente, una fragranza strana come di cimici schiacciate. La melissa romana però avrebbe avuto la proprietà di essere un forte contravveleno.

Le virtù medicinali della melissa, per l'illustre medico senese, risultavano molteplici.

La prima sua virtù era quella di rallegrare gli animi, quindi si trattava di un eccellente antidepressivo.

Ideale psicotropo nelle passioni di cuore, quindi risultava una cura ideale per tutte quelle forme di depressioni causate da passionalità eccessiva, da sentimenti delusi, il tipico «mal d'amore», indicazione questa confermata da Serapione d'Alessandria nel II secolo a.C. Il Mattioli aggiunge che giova a tutte quelle debolezze di animo che impediscono il sonno, togliendo il batticuore, le false ansie, le immaginazioni e le fantasie che causano gli umori malinconici, una vera panacea... Peccato che gli psichiatri moderni non la tengano in gran conto.

Per scendere da un'azione metafisica a una realtà più terrena, la melissa è un'erba stimolante dell'appetito, una droga digestiva e tonica generale.

Le sostanze attive contenute nella pianta sono un principio amaro in proporzione del 4%, poi sostanze tanniche, resine, una mucillagine, tracce d'un glucoside insieme a una saponina acida e a un olio essenziale che risulta una miscelazione di cidrolo, geraniolo, linalolo, citronello che le conferisce il tipico profumo. I chimici sono in disaccordo sulle percentuali, perché si va da minimi dallo 0,10 allo 0,25% sino a massimi (Reutter) mai inferiori allo 0,30% sino allo 0,50%. Come possiamo notare i valori in certi casi si raddoppiano. I botanici riflettendo come questo sia possibile concludono che ciò può essere dovuto all'azione degli agenti esterni, non di meno dall'insolazione, oltre che dalla varietà e dalla diversità del terreno. Non è difficile coltivare la melissa: chiede soltanto un terreno leggero dove nasce facilmente da seme. Preferisce naturalmente località ombrose ottenendo in tal caso le migliori condizioni di coltura.

Morassi Leonardo Antonio, sacerdote, insegnante, botanico, poeta (Solars, Ravascletto 1809 - ivi 1863) fu parroco ad Amaro dal 1847 al 1858. Seguace del Pirona, può essere considerato il primo botanico della Carnia, in quanto la sua attività si svolse principalmente nella natia Valcalda e nei dintorni di Amaro. Autore di manuali popolari di agraria, è da annoverarsi tra i più benemeriti raccoglitori di piante del Friuli. Fu anche il primo raccoglitore di leggende friulane. È presente nei «*Testi inediti friulani*» di V. Joppi con due componimenti nel friulano di Monasio. Costantini «*Folkloristi friulani*» in «*Scritti*», Roma 1950 - Tratto da «*Dizionario biografico friulano*», Udine 1992.