

## MELISSA (MELISSA OFFICINALIS)

La Melissa officinalis è una pianta dal caratteristico profumo di limone. Appartiene alla famiglia delle Labiatae, è originaria del Sud Europa ma ormai cresce diffusamente in tutto il mondo. A scopo medicinale sono usate le foglie, gli steli ed i fiori della pianta.

E' stata usata in passato per le sue proprietà medicinali per la cura di svariati disturbi quali infiammazioni delle prime vie respiratorie (gola arrossata), coliche addominali, dispepsie, pirosi gastrica, insonnia, Morbo di Graves (ipertiroidismo) e dolore neuropatico <sup>(1, 2)</sup>.

Dalla Melissa si può estrarre un olio essenziale contenente aldeidi monoterpenoidi <sup>(3)</sup>. I sesquiterpeni contenuti nell'olio essenziale hanno mostrato di possedere attività antiparassitaria <sup>(4)</sup>. Nella pianta sono anche presenti flavonoidi (luteolina, quercetina, apigenina, chemferolo) <sup>(5, 6, 7)</sup>, glicosidi monoterpenici <sup>(8)</sup>, acido caffeico <sup>(9)</sup> e acido rosmarinico <sup>(10)</sup>.

L'assunzione a scopo medicinale nella fitoterapia moderna è indicata negli stati di ansia accompagnati da irrequietezza e irritabilità e, grazie alla sua attività antispasmodica, nel trattamento dei disturbi dispeptici associati a dolori addominali <sup>(11)</sup>. La Melissa è oggi anche utilizzata per uso esterno nel trattamento dell'Herpes labialis <sup>(12, 13)</sup>.

La somministrazione di estratti di Melissa nell'animale da laboratorio produce effetti sedativi accompagnati da un debole effetto analgesico <sup>(14)</sup>. Gli estratti di Melissa sono in grado di antagonizzare gli effetti dell'ormone stimolante la tiroide (TSH) probabilmente attraverso una inibizione del legame del TSH alle membrane delle cellule tiroidee <sup>(15, 16)</sup>. Un altro effetto dimostrato di recente in laboratorio è un potenziale antagonismo nei confronti del virus HIV mediato dalla inibizione della transcriptasi inversa <sup>(17)</sup>. E' stato anche dimostrato che gli estratti di Melissa sono in grado di influenzare l'attività recettoriale colinergica. Questa evidenza è stata messa in relazione con la possibilità che la Melissa possa essere efficace nel migliorare i processi di memoria <sup>(18, 19)</sup>.

L'acido rosmarinico estratto dalla Melissa sembra in grado di ridurre l'autoemolisi prodotta da anticorpi diretti contro gli eritrociti <sup>(20)</sup>. L'acido rosmarinico produce anche effetti antiinfiammatori mediati probabilmente da un'azione sul sistema del complemento <sup>(21)</sup>.

Studi sperimentali hanno anche evidenziato che gli estratti di Melissa possiedono anche attività antibiotica <sup>(22)</sup> e antiossidante <sup>(23, 24)</sup>.

Tra i pochi studi clinici pubblicati sugli effetti della Melissa uno studio clinico, condotto su 22 pazienti affetti da colite cronica accompagnata da stipsi, ha dimostrato una riduzione dei dolori addominali e una normalizzazione dell'alvo <sup>(25)</sup>.

Un altro studio clinico condotto su 66 pazienti affetti da herpes simplex labialis ricorrente ha riportato che il trattamento topico con una crema a base di Melissa riduce l'intensità dei sintomi e abbrevia il periodo della malattia <sup>(26)</sup>.

La Melissa può essere assunta in capsule, compresse, come infuso o come tintura madre. La posologia consigliata è di 2-3 grammi della droga per infusione 2-3 volte al giorno <sup>(27)</sup>. Se si usa una tintura (1:5) questa va assunta nella quantità di 2-6 ml per 3 volte al giorno <sup>(28)</sup>. L'applicazione topica può essere effettuata da 2 a 4 volte al giorno, con una crema contenente un estratto acquoso liofilizzato (70:1) all'1%, dalla comparsa dei sintomi fino a pochi giorni dopo il miglioramento della lesione e comunque per non più di 14 giorni <sup>(12)</sup>.

## AVVERTENZE

La Melissa non dovrebbe essere usata da soggetti in trattamento con ormoni tiroidei a causa della possibile interferenza con la loro azione <sup>(29)</sup>.

Non esistono studi sufficienti sull'uso in gravidanza e durante l'allattamento. Per questo motivo si ritiene necessario avvertire il proprio medico prima di assumere la pianta in entrambe queste condizioni.

## CONTROINDICAZIONI

Poiché studi condotti su animali hanno evidenziato che può causare elevazione della pressione intraoculare <sup>(30)</sup>, soggetti affetti da glaucoma dovrebbero evitare di assumere preparazioni a base di Melissa, almeno fino a quando non saranno effettuati studi sull'uomo.

Dati gli effetti di antagonismo nei confronti del TSH è sconsigliata l'assunzione in soggetti affetti da ipotiroidismo <sup>(29, 16)</sup>.

## Referenze bibliografiche

1. Glowatzki G. Melissa, a drug for 2000 years. Med Klin 1970; 65: 800-803.
2. Weiss RF. Herbal Medicine. Gothenburg, Sweden: Ab Arcanum, 1988, 31, 286.

3. Tittel G., Wagner H, Bos R. Über die chemische Zusammensetzung von Melissenölen. *Planta Med* 1982; 46: 91-98.
4. Mikus J, Harkenthal M, Steverding D, Reichling J. In vitro effect of essential oils and isolated mono- and sesquiterpenes on *Leishmania major* and *Trypanosoma brucei*. *Planta Med* 2000; 66: 366-368.
5. Mulkens A, Kapetanidis I. Flavonoides des feuilles de *Melissa officinalis* L. (Lamiaceae). *Pharm Acta Helv* 1987; 62: 19-22.
6. Thieme H, Kitze C. Occurrence of flavonoids in *Melissa officinalis* L. *Pharmazie* 1973; 28: 69-70.
7. Heitz A, Carnat A, Fraisse D, Carnat AP, Lamaison JL. Luteolin 3'-glucuronide, the major flavonoid from *Melissa officinalis* subsp. *officinalis*. *Fitoterapia* 2000; 71: 201-202.
8. Baerheim Svendsen A, Merckx Y. A simple method for screening of fresh plant material for glycosidic bound volatile compounds. *Planta Med* 1989; 55: 38-40.
9. Galasinski W, Chlabicz J, Paszkiewicz-Gadek A, Marcinkiewicz C, Gindzienski A. The substances of plant origin that inhibit protein biosynthesis. *Acta Pol Pharm* 1996; 53: 311-318.
10. Lamaison JL, Petitjean-Freytet C, Duband F, Carnat AP. Rosmarinic acid content and antioxidant activity in French Lamiaceae. *Fitoterapia* 1991; 62: 166-171.
11. Weiss RF. *Lehrbuch der Phytotherapie*. Stuttgart: Hippokrates 1991; 66-69.
12. Wölbling RH, Leonhardt K. Local therapy of herpes simplex with dried extract from *Melissa officinalis*. *Phytomedicine* 1994; 1: 25-31.
13. Dimitrova Z, Dimov B, Manolova N, Pancheva S, Ilieva D, Shishkov S. Antiherpes effect of *Melissa officinalis* L. extracts. *Acta Microbiol Bulg* 1993; 29:65-72.
14. Soulimani R, Fleurentin J, Mortier F, Misslin R, Derrieu G, Pelt JM. Neurotropic action of the hydroalcoholic extract of *Melissa officinalis* in the mouse. *Planta Med* 1991; 57: 105-109.
15. Auf'mkolk M, Kohrle J, Gumbinger H, Winterhoff H, Hesch RD. Antihormonal effects of plant extracts: iodothyronine deiodinase of rat liver is inhibited by extracts and secondary metabolites of plants. *Horm Metab Res* 1984; 16: 188-192.
16. Auf'mkolk M, Ingbar JC, Kubota K, Amir SM, Ingbar SH. Extracts and auto-oxidized constituents of certain plants inhibit the receptor-binding and the biological activity of Graves' immunoglobulins. *Endocrinology* 1985;116: 1687-1693.
17. Yamasaki K, Nakano M, Kawahata T, Mori H, Otake T, Ueba N, Oishi I, Inami R, Yamane M, Nakamura M, Murata H, Nakanishi T. Anti-HIV-1 activity of herbs in Labiatae. *Biol Pharm Bull* 1998; 21: 829-833.
18. Wake G, Court J, Pickering A, Lewis R, Wilkins R, Perry E. CNS acetylcholine receptor activity in European medicinal plants traditionally used to improve failing memory. *J Ethnopharmacol* 2000; 69: 105-114.
19. Perry EK, Pickering AT, Wang WW, Houghton PJ, Perry NS. Medicinal plants and Alzheimer's disease: from ethnobotany to phytotherapy. *J Pharm Pharmacol* 1999; 51: 527-534.
20. Englberger W, Hadding U, Etschenberg E, Graf E, Leyck S, Winkelmann J, Parnham MJ. Rosmarinic acid: a new inhibitor of complement C3-convertase with anti-inflammatory activity. *Int J Immunopharmacol* 1988; 10: 729-737.
21. Peake PW, Pussell BA, Martyn P, Timmermans V, Charlesworth JA. The inhibitory effect of rosmarinic acid on complement involves the C5 convertase. *Int J Immunopharmacol* 1991; 13: 853-857.
22. Larrondo JV, Agut M, Calvo-Torras MA. Antimicrobial activity of essences from labiates. *Microbios* 1995; 82: 171-172.
23. Lamaison JL, Petitjean-Freytet C, Carnat A. Medicinal Lamiaceae with antioxidant properties, a potential source of rosmarinic acid. *Pharm Acta Helv* 1991; 66: 185-188.
24. Hohmann J, Zupko I, Redei D, Csanyi M, Falkay G, Mathe I, Janicsak G. Protective effects of the aerial parts of *Salvia officinalis*, *Melissa Officinalis* and *Lavandula angustifolia* and their constituents against enzyme-dependent and enzyme-independent lipid peroxidation. *Planta Med* 1999; 65: 576-578.
25. Chakurski I, Matev M, Koichev A, Angelova I, Stefanov G. Treatment of chronic colitis with an herbal combination of *Taraxacum officinale*, *Hipericum perforatum*, *Melissa officinalis*, *Calendula officinalis* and *Foeniculum vulgare*. *Vutr Boles* 1981; 20: 51-54.
26. Koytchev R, Alken RG, Dundarov S. Balm mint extract (Lo-701) for topical treatment of recurring herpes labialis. *Phytomedicine* 1999; 6: 225-230.
27. Czygan FC. *Melissenblätter*. In: Wichtl M, editor. *Teedrogen*. 2nd ed. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 1989: 339-342.
28. European Scientific Cooperative on Phytotherapy. *Melissa officinalis*. ESCOP 1997.
29. Brinker F. *Herb Contraindications and Drug Interactions*. Sandy, OR: Eclectic Institute, 1997, 21, 29-30.

30. Leach EH, Lloyd JPF. Experimental ocular hypertension in animals. Trans Ophthalm Soc UK 1956;76:453-60.