



## La mélisse, soignante et rafraîchissante

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

La mélisse (*Melissa officinalis*) est une plante naturellement mellifère : elle produit un nectar que les abeilles récoltent et transforment en miel. Elle dégage un doux parfum citronné quand on froisse ses feuilles.

Dans le domaine médical, la mélisse est utilisée pour ses bienfaits contre le stress, l'anxiété, l'angoisse, l'insomnie et le surmenage. De plus, elle est efficace pour les problèmes intestinaux et gastriques, l'excès d'acidité et les spasmes de l'estomac et du colon. Elle améliore la circulation sanguine et est un remède intéressant contre les troubles menstruels. Voici une idée de ses nombreux effets.

### Digestion

- Excellent stimulant du foie et de la vésicule biliaire;
- Atténue les douleurs abdominales et les flatulences;
- Apaise les problèmes digestifs.

### Système nerveux

- Diminue la tension nerveuse, l'agitation et l'anxiété;
- Est utile contre l'insomnie;
- Soulage les migraines et les maux de tête;
- Améliore la mémoire et la concentration.

### Système immunitaire

- Efficace contre l'herpès labial et génital.

### Système reproducteur

- Soulage les menstruations douloureuses;
- Apaise des symptômes du syndrome prémenstruel.

### Contre-indication

S'abstenir en cas de prise d'hormones thyroïdiennes.

### UTILISATIONS

#### Infusion

Soulage les troubles gastro-intestinaux, la nervosité (stress) ou l'anxiété légère. Peut aussi servir comme antiseptique pour laver et désinfecter les coupures et autres blessures.

**Préparation :** Porter 250 ml (1 tasse) d'eau à ébullition. Ajouter 5 ml (1 c. à thé) de feuilles séchées. Infuser 10 minutes. Filtrer. Boire chaud ou froid. Si vous utilisez des feuilles fraîches, doublez la quantité.

#### Posologie

- 750 ml (3 tasses) par jour en cas de problèmes digestifs (après les repas);
- 250 ml (1 tasse) avant le coucher pour les troubles du sommeil.

#### Bain relaxant

En cas de stress, d'agitation et de règles douloureuses.

Préparez une infusion concentrée en utilisant une grosse poignée de feuilles fraîches ou séchées, pour un litre (4 tasses) d'eau bouillante. Laissez infuser jusqu'à ce que le liquide ait refroidi. Jetez cette infusion dans l'eau d'un bain chaud. Trempez-y une bonne vingtaine de minutes.

#### Cuisine

##### Mélisse rafraîchissante

- 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante
- 30 feuilles fraîches de mélisse\*
- 30 feuilles fraîches de menthe\*
- Jus de 1 citron

\*ou 15 ml (1 c. à soupe) de feuilles séchées

Jeter les feuilles dans l'eau bouillante, couvrir et infuser 10 minutes. Filtrer. Ajouter le jus de citron. Après refroidissement complet, mettre au réfrigérateur et déguster comme boisson désaltérante et rafraîchissante. Se conserve 2 ou 3 jours.

