

Mélisse (*melisa officinalis*)

Huile essentielle Bio

Origine: Europe

Organe distillé: parties aériennes

Principes actifs:

Géranial: ± 27%

Néral: ± 15%

Béta-caryophyllène: ± 16%

Citronellal: ± 5%



Parfois improprement appelée « citronnelle » de part son odeur délicatement citronnée, la mélisse officinale est une plante vivace des jardins européens. Son nom « mélisse » vient du mot grec « melissa », signifiant « abeille » car les abeilles utilisent son nectar pour produire du miel.

Caractéristiques.

- **Aspect** : liquide mobile limpide
- **Couleur** : incolore à jaune pâle
- **Odeur** : fraîche, citronnée, légèrement herbacée et agréable
- **Densité** : 0.850-0.910
- **Point éclair** : 74° C

Cette huile essentielle ne présente aucune contre indication à dose physiologique.

Propriétés.

Hypotensive, sédatrice cardiaque, calmante, hypnotique*** : (palpitations cardiaques, insomnie, spasmophilie, nervosité, excitabilité).

Anti inflammatoire, antalgique** (névralgies, douleurs faciales, douleurs dentaires, maux de tête, règles douloureuses)

Digestive, cholérétique** : (crampes d'estomac, nausées, vomissements (grossesse), insuffisance hépato biliaire)

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Calmante (stress, nervosité) :

Voie cutanée : 2 gouttes diluées dans 4 gouttes d'huile végétale de noisette. En massage le long de la colonne vertébrale, sur le plexus solaire ou au creux des poignets.

Inhalation : inspirez profondément plusieurs fois au dessus du flacon ouvert.

Névralgie :

Voie cutanée : mélangez 5 gouttes HE mélisse dans une cuillère à café d'HV de noisette. Appliquez sur la zone concernée 3 à 4 fois par jour.

Digestion difficile :

Voie orale : déposez sur un demi-sucre, un comprimé neutre ou une cuillère à café de miel, 1 goutte d'HE de mélisse + 1 goutte de basilic exotique. A avaler après les repas.

Arthrite, inflammation :

Voie cutanée : mélangez 2 à 3 gouttes HE avec quelques gouttes d'EL de millepertuis. En application sur la partie douloureuse, 2 à 3 fois par jour.

Précautions.

Comme pour toutes les huiles, faire le test d'allergie avant la première utilisation en déposant au creux du coude 2 gouttes HE. Attendre 24H pour voir s'il y a une réaction.

Evitez d'utiliser l'HE dans les 3 premiers mois de grossesse et chez les enfants en bas âge.

Evitez tout surdosage.