



La mélisse est l'une des plantes médicinales à avoir chez soi à condition de savoir la récolter, la conserver et bien l'utiliser. Aussi, cette merveille de la nature requiert un bon dosage afin d'être tout à fait efficace dans ses nombreuses utilisations. Faisons le point sur cette plante aux multiples usages et au doux parfum de citronnelle.

## Un brin de présentation de la mélisse et ses différentes utilisables

La mélisse est une plante vivace connue depuis l'antiquité. Cultivée dans toutes les parties tempérées du monde, elle possède des propriétés antispasmodiques et antivirales. Elle traite aussi les troubles du sommeil, quelques troubles nerveux (anxiété, angoisse, stress...), et la plupart des problèmes intestinaux et gastriques.

### Contre-indications éventuelles de la mélisse

Cette plante pourrait interférer avec vos médicaments (comme ceux pour la thyroïde). Aussi, l'innocuité sur une grossesse n'est pas assez démontrée : si vous attendez un enfant, abstenez-vous par sécurité.

Même avec les plantes, mieux vaut être trop prudent que pas assez. En cas de besoin, rapprochez-vous de votre médecin traitant, surtout si vous avez un traitement médical.

# Les bienfaits médicinaux de la mélisse

## En cas de fièvre légère

En favorisant la circulation sanguine et l'échange de chaleur, la mélisse régule la température interne de notre corps. Elle contribue ainsi à faire baisser la fièvre.

## Propriétés antivirales

Cette plante médicinale soulage l'herpès labial (bouton de fièvre) et ralentit le développement de l'herpès génial.

## Propriétés relaxantes

Parmi toutes ses utilisations, la mélisse est connue pour relaxer en cas de situation d'angoisse, d'anxiété, de troubles nerveux et autre période de stress. Certains l'utilisent même pour traiter leur hypertension passagère voir des tachycardies.

Cette plante exerce aussi un effet tranquillisant et calmant qui vous permettra d'améliorer la qualité de votre sommeil et de réduire votre insomnie.

Les personnes n'étant pas fan des tisanes soulageront leur anxiété, leur nervosité et leur mélancolie en prenant, a jeun, 1 à 2 cuillères à soupe d'hydrolat de mélisse (bonnes adresses à la fin de l'ebook) le matin et le soir.

## Troubles digestifs

Cette plante est indiquée pour certains troubles digestifs. Ses propriétés antispasmodique et cholérétique calmeront vos contractions digestives et augmentera la production de bile par le foie. C'est notamment pour cette raison qu'elle :

- Atténuera vos crampes et spasmes digestifs,
- Calmera l'excès d'acidité de votre estomac,
- Soulagera vos ballonnements et flatulences,
- Stimulera votre digestion,
- Réduira vos nausées

Pour une tasse de 200 ml, utilisez 5 g de feuilles sèches ou 10 g de feuilles de mélisse fraîche. Préférez les feuilles fraîches car elles sont plus concentrées en principes actifs. Infusez vos feuilles 10 minutes en couvrant si possible votre tasse afin de ne perdre aucune huile essentielle.

*Vous aimerez mes infos ? Inscrivez-vous à [ma newsletter](#) pour connaître les prochaines :-)*

-

*Le contenu sur leblogbio.fr relève de la législation française et internationale sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Sauf accord explicite, il est interdit de réutiliser ou de reproduire le contenu du site, incluant les textes, le design, les photos ou autres ressources iconographiques qui restent la propriété de l'auteur.*

Ebook : La mélisse : quand la récolter, comment l'utiliser ? par [LeBlogBio.fr](http://LeBlogBio.fr)

Certaines mamans utilisent également cette plante pour traiter les reflux et coliques des bébés. Pour se faire, soit elles versent jusqu'à 3 ml l'hydrolat\* (liens en bas de l'article) dans leur biberon, soit elles appliquent cette même quantité sur la peau du ventre de leur enfant.

## **Aide au sommeil**

Si vous avez de l'eau florale, vaporiser-en un tout petit peu sur votre oreiller juste avant de vous coucher.

## **Tisane "dodo"**

Juste avant de vous coucher, consommez votre tasse de tisane de mélisse.

Pour une tasse de 200 ml, utiliser 5 g de feuilles sèches ou 10 g de feuilles de mélisse fraîche. Préférez les feuilles fraîches car elles sont plus concentrées en principes actifs. Infusez vos feuilles 10 minutes en couvrant si possible votre tasse afin de ne perdre aucune huile essentielle.

Les auteures du livre *Thés, tisanes et boissons santé* partagent avec nous d'autres recettes de tisanes maisons à base de feuilles de mélisse, coquelicot séchées et fleurs de lavande que je vous recommande vivement. Cette tisane est délicatement parfumée et redoutablement efficace !

Vous retrouverez cette recette ainsi que les autres astuces de ce livre, disponible neuf ou d'occasion (\*) chez votre libraire ou encore sur le site [Amazon](http://Amazon)\* chez [Cultura](http://Cultura), [Decitre](http://Decitre) et [Momox](http://Momox)\*.

## **Trouble Prémenstruel**

La tisane de cette plante médicinale soulagera les règles douloureuses, surtout si elles sont accompagnées de crampes.

*Vous aimerez mes infos ? Inscrivez-vous à [ma newsletter](#) pour connaître les prochaines :-)*

-

*Le contenu sur leblogbio.fr relève de la législation française et internationale sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Sauf accord explicite, il est interdit de réutiliser ou de reproduire le contenu du site, incluant les textes, le design, les photos ou autres ressources iconographiques qui restent la propriété de l'auteur.*

## Quand la récolter ? Comment l'utiliser ?

Découvrez dès à présent comment bien récolter et préparer la mélisse. Apprenez les usages de l'hydrolat et du macérât à base de la mélisse. Attention, bientôt, vous ne pourrez plus vous en passer.

### Quand et comment récolter la mélisse ?

La mélisse se récolte en deux temps. Tout d'abord, avant la floraison de la plante pour bénéficier de leur qualité optimale. Puis, à la fin de l'été, quand vos tiges commencent à sécher. Dans les deux cas, tâchez de cueillir vos feuilles à la rosée du matin.

Si vous séchez vos feuilles, retenez qu'elles doivent, à la fin de l'opération, avoir une couleur verte claire. (voir photo ci-dessous). Elles dégageront également une légère odeur de citronnelle. Le cas échéant, elles seront moins efficaces. Retrouvez les méthodes de séchage en [cliquant ici](#).



Les feuilles se congèlent aussi très bien. Retrouvez la méthode en [cliquant ici](#).

Vous aimerez mes infos ? Inscrivez-vous à [ma newsletter](#) pour connaître les prochaines :-)

-

Le contenu sur [leblogbio.fr](http://leblogbio.fr) relève de la législation française et internationale sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Sauf accord explicite, il est interdit de réutiliser ou de reproduire le contenu du site, incluant les textes, le design, les photos ou autres ressources iconographiques qui restent la propriété de l'auteur.

## Un bon dosage pour une tisane réussie

Une tisane réussie est une tisane bien dosée. C'est ainsi que vous traiterez efficacement vos troubles digestifs, nerveux, prémenstruels ainsi que votre fièvre.

Pour une tasse de 200 ml, utiliser 5 g de feuilles sèches ou 10 g de feuilles de mélisse fraîche. Préférez les feuilles fraîches car elles sont plus concentrées en principes actifs. Infusez vos feuilles 10 minutes en couvrant si possible votre tasse afin de ne perdre aucune huile essentielle.

Je vous suggère de boire une tasse de tisane de cette plante après chaque repas. Si votre repas fut « difficile », préférez une tisane concentrée dans une petite tasse (comme une tasse à café) plutôt qu'une grande. Ainsi, vous amplifierez l'efficacité contre vos troubles digestifs.

Buvez jusqu'à 4 tasses par jour. En cas de trouble du sommeil, consommez votre dernière tasse avant d'aller vous coucher.

Les personnes préférant un produit prêt à l'usage calmeront leur anxiété, leur nervosité et leur mélancolie en prenant, à jeun, 1 à 2 cuillères à soupe d'hydrolat de mélisse (liens en bas de mon article) le matin et le soir.

## Usage d'une teinture mère de mélisse

Les troubles digestifs et nerveux se traiteront aussi avec une teinture mère. Je vous recommande de ne pas excéder une consommation de 6 ml par jour, que vous prendrez à 3 moments de la journée.

Si vous préparez vous-même votre teinture mère, le dosage recommandé est :

- Pour des feuilles ou sommités fraîches : 100 g de plantes pour 200 ml d'alcool,
- Pour des feuilles ou sommités séchées : 100 g de plantes pour 500 ml.

## Comment utiliser la mélisse sur votre peau ?

Certaines mamans utilisent également cette plante pour traiter les reflux et coliques des bébés. Pour se faire, soit elles versent jusqu'à 3 ml l'hydrolat\* (liens en bas de l'article) dans leur biberon, soit elles appliquent cette même quantité sur la peau du ventre de leur enfant.

Contre une piqûre d'insecte, frottez directement votre feuille de mélisse fraîche. Appliquez une compresse de tisane au besoin.

*Vous aimerez mes infos ? Inscrivez-vous à [ma newsletter](#) pour connaître les prochaines :-)*

-

*Le contenu sur leblogbio.fr relève de la législation française et internationale sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Sauf accord explicite, il est interdit de réutiliser ou de reproduire le contenu du site, incluant les textes, le design, les photos ou autres ressources iconographiques qui restent la propriété de l'auteur.*

Ebook : La mélisse : quand la récolter, comment l'utiliser ? par [LeBlogBio.fr](http://LeBlogBio.fr)

## Les bonnes adresses :

Il est très important de choisir les bons produits dès le début. C'est pourquoi je vous ai sélectionné quelques bonnes adresses que vous trouverez [en cliquant ici](#).

## Suggestions de livres :

Découvrez mes livres lus et appréciés en [cliquant sur ce lien](#).

Dont ceux qui traitent notamment de la mélisse :

Le livre " Je sais utiliser mes plantes médicinales" , disponible chez [Amazon\\*](#), [Cultura](#) et [Fnac](#),

Apprendre à réaliser vos thés et tisanes maison avec le livre *Thés, tisanes et boissons santé* disponible neuf ou d'occasion (\*) chez [Amazon\\*](#) chez [Cultura](#), [Decitre](#) et [Momox\\*](#)..

*Vous aimerez mes infos ? Inscrivez-vous à [ma newsletter](#) pour connaître les prochaines :-)*

-

*Le contenu sur [leblogbio.fr](http://leblogbio.fr) relève de la législation française et internationale sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Sauf accord explicite, il est interdit de réutiliser ou de reproduire le contenu du site, incluant les textes, le design, les photos ou autres ressources iconographiques qui restent la propriété de l'auteur.*