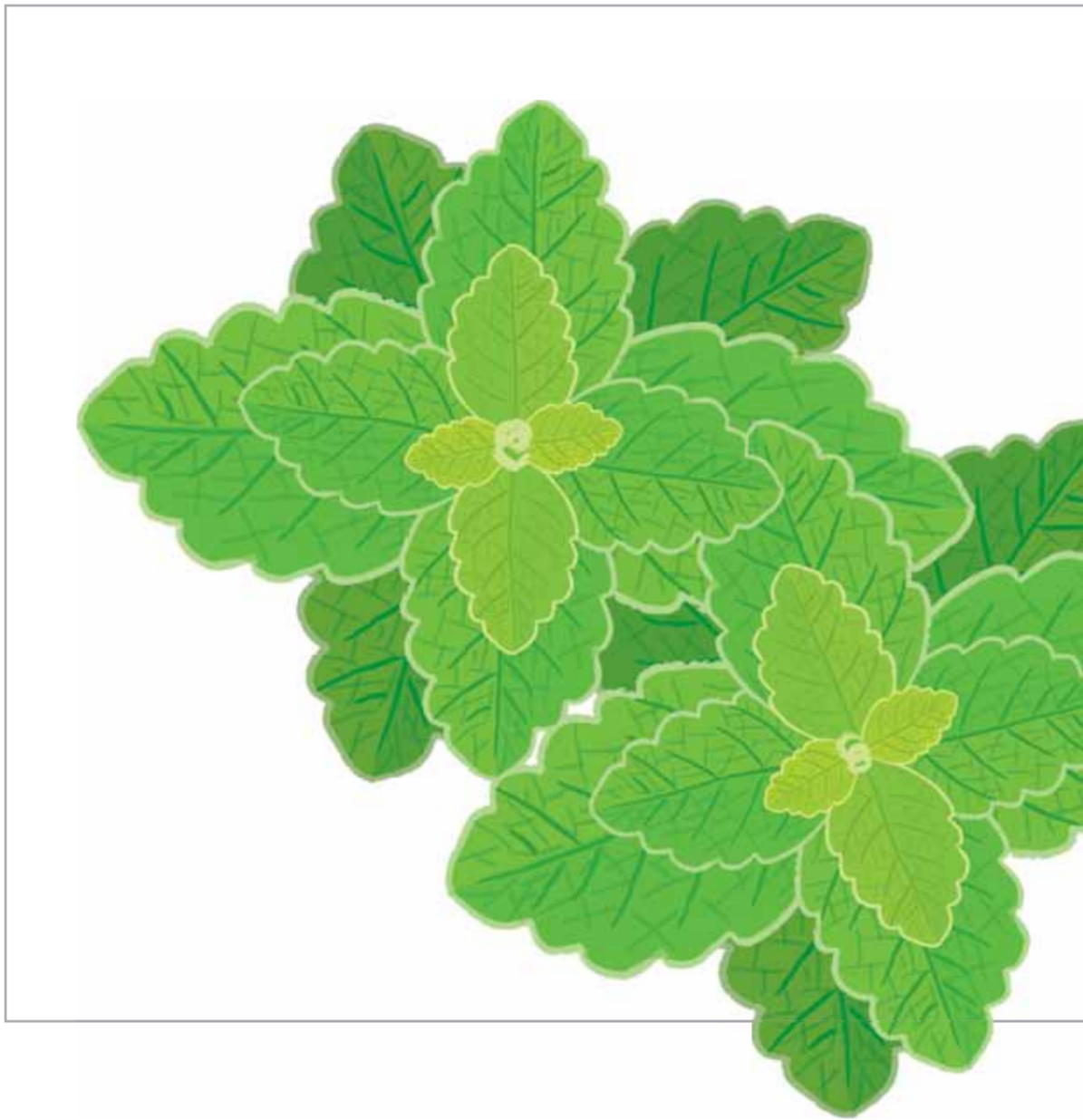


## Melissa

(*Melissa officinalis*)



### in cucina

Ottima per aromatizzare gelati e tisane si utilizza (generalmente fresca) in svariati piatti fra cui spiccano frutti di mare, agnello e legumi.

### uso terapeutico

Il suo olio essenziale ha proprietà tonificanti. Infatti viene utilizzato per la preparazione di creme anticellulite e per oli medicinali. L'infuso è, invece, utilizzato nel trattamento di vertigini, digestioni difficili e inappetenza.