



Mélisse CAPSULE

CALME L'AGITATION

Nervosité

NPN 80141775

60 CAPSULES

345 mg/CAPSULE

Ingrédient

Mélisse	feuille	<i>Melissa officinalis</i>	345 mg	Biologique
Capsules de cellulose végétale				

POSOLOGIE

INTERVENTION : 8 à 12 capsules par jour.

TRAITEMENT : 4 à 8 capsules par jour.

MODE D'EMPLOI

Prendre 30 minutes avant un repas ou au coucher, avec un peu d'eau tiède.

MODE D'ACTION

Tonique nerveux calmant, la mélisse soulage la tension nerveuse et les effets physiologiques du stress. Elle apaise les troubles nerveux comme l'anxiété, la nervosité et l'agitation. Puisqu'elle agit sur le système limbique et inhibe la dégradation du GABA, la mélisse réduit l'irritabilité, améliore l'humeur et est légèrement antidépressive. Elle diminue les niveaux de corticostérone et atténue plusieurs symptômes liés au stress, comme les palpitations cardiaques et les migraines. Son efficacité a été démontrée contre les troubles du sommeil, surtout s'ils sont liés au stress et à l'anxiété.

Les phénols de la mélisse sont antioxydants. Ils freinent l'oxydation cellulaire et la peroxydation des lipides impliquées dans le vieillissement cellulaire et confèrent à la mélisse des vertus neuroprotectrices. La mélisse inhibe l'enzyme responsable de la dégradation de l'acétylcholine, ce qui améliore les fonctions cognitives et particulièrement la mémoire. Elle calme l'esprit et favorise la clarté mentale. On l'utilise pour réduire les symptômes de maladies neurodégénératives (agitation, troubles de l'humeur, altération des fonctions cognitives) telles que l'Alzheimer.

Carminative et antispasmodique, *Melissa officinalis* a un effet relaxant sur la digestion. Comme elle calme aussi le système nerveux, elle est particulièrement efficace en cas de troubles digestifs associés au stress. Elle soulage la dyspepsie, les crampes, les ballonnements et les flatulences. La combinaison de ses propriétés antispasmodiques et nervines diminue les symptômes du syndrome prémenstruel, comme les crampes menstruelles et l'irritabilité.

La mélisse aide à réguler les taux de glucides et lipides sanguins. Elle a aussi des impacts positifs sur la thyroïde. Des études in vivo indiquent que ses propriétés antioxydantes protègent les tissus thyroïdiens et permettent à la thyroïde de maintenir ses fonctions, diminuant l'hypothyroïdie. L'acide rosmarinique de la mélisse aurait des effets anti-hyperthyroïdiens en diminuant la capacité de la TSH et des immunoglobulines de se lier aux récepteurs de TSH.

La mélisse contient des polyphénols (lutéoline, isoquercitrine, acides rosmarinique et caféique), huiles volatiles (citronellal, géraniol), triterpènes (acide ursolique, acide oléanolique), tanins, principes amers, vitamines et oligo-éléments.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

AVOINE infusion pour tous les troubles du système nerveux.

ASHWAGANDHA teinture en cas d'hypothyroïdie ou de stress accompagné d'anxiété.

CAMOMILLE infusion en cas de troubles digestifs ou d'insomnie.

GOTU KOLA en cas de troubles cognitifs.

PRUNELLE en cas de déséquilibre thyroïdien.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système nerveux : anxiété, nervosité, irritabilité, agitation, tension nerveuse, sautes d'humeur, stress, troubles du sommeil, troubles de mémoire et de concentration, migraine.

Système digestif : crampes intestinales, gaz, ballonnements, dyspepsie.

Système endocrinien : hyperthyroïdie, maladie de Grave.

Système cardiovasculaire : palpitations.

HISTORIQUE

L'utilisation des feuilles de mélisse à des fins médicinales et culinaires remonte à plus de 2000 ans. Dioscoride fut le premier à mentionner les propriétés médicinales de la mélisse. À son époque, elle était utilisée pour traiter les pathologies du système nerveux ainsi que les maladies mentales, cardiovasculaires et respiratoires. La mélisse fut amenée en Bretagne par les Romains, qui l'appréciaient pour ses capacités à clarifier le mental, améliorer la mémoire et élever l'esprit. Encore aujourd'hui, la mélisse entre dans la préparation de l'Eau de mélisse des Carmes préparée par les religieuses Carmélites pour réduire la nervosité et l'agitation.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si les symptômes persistent ou s'aggravent. Lors de l'utilisation, soyez prudent avec la machinerie ou au volant, vous pourriez ressentir de la somnolence.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Akhondzadeh S., Noroozian M., Mohammadi M., Ohadinia S., Jamshidi A.H., Khani M. Melissa officinalis extract in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a double blind, randomised, placebo controlled trial. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 2003;74:863–866; 2003.
- Alijaniha F., Naseri M., Afsharypuor S., Fallahi F., Noorbala A., Mosaddegh M., Sadrai S. (2015). Heart palpitation relief with Melissa officinalis leaf extract: Double blind, randomized, placebo controlled trial of efficacy and safety. *Journal of Ethnopharmacology*, 164, 378–384. doi:10.1016/j.jep.2015.02.007; 2015.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Boon H., Smith M. The Complete Natural Medicine Guide to the 50 Most Common Medicinal Herbs. Toronto: Robert Rose; 2004.
- Brinker Francis. Herb Contraindications and Drug Interactions. Third Edition. Sandy: Eclectic Medical Publications; 2001.
- Chandler Frank. Herbs Everyday Reference for Health Professionals. Nepean: Canadian Pharmacists Association and the Canadian Medical Association; 2000.
- Di Pierro F., Sisti D., Rocchi M., Belli A., Bertuccioli A., Cazzaniga M., Palazzi C.M., Tandra M.L., Zerbini N. Effects of Melissa officinalis Phytosome on Sleep Quality: Results of a Prospective, Double-Blind, Placebo-Controlled, and Cross-Over Study. *Nutrients* 16: <https://doi.org/10.3390/nu16234199>; 2024.
- Duarte M.C.T., Rai M. Therapeutic Medicinal Plants. Boca Raton: CRC Press; 2016.
- El-Zwahrly E.-Y.I., Abdel-Wahhab K.G., Abdel-Rashed H.G., Murad H.H., Abdel-Aziz M.H.M. Study on the Therapeutic Potential of Melissa officinalis (Lemon Balm) on Male Wistar Albino Rats With Induced-Hypothyroidism. *Al-Azhar Journal of Pharmaceutical Sciences* 57 (1): 1-17; 2018.
- ESCOP. Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, Second Edition. New York: Thieme; 2003.
- Fetrow, C. W., Avila, Juan R. Professional's Handbook of Complementary and Alternative Medicines. Springhouse: Lippincott Williams and Wilkins; 2004.
- Foster S., Johnson L. R. Desk Reference to Nature's Medicine. Washington: National Geographic Society, 2006.
- Friedman Michaël. Thyroid autoimmune disease. *Journal of Restorative Medicine* 2 (1): 70-81; 2013.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medicina*; 2009.
- Hoffmann David. *Medical Herbalism*. Rochester: Healing Arts Press; 2003.
- Holmes Peter. *The Energetics of Western Herbs*, Vol. 2, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1998.
- Kennedy D., Scholey A. (2006). The Psychopharmacology of European Herbs with Cognition-Enhancing Properties. *Current Pharmaceutical Design*, 12(35), 4613–4623. doi:10.2174/138161206779010387; 2006.
- Lipoksenla, Kera V., Nath S., Kotso A., Resuh V., Dutta A., Wankhar W. Melissa officinalis: A Review on the Antioxidant, Anxiolytic, and Anti-depressant Activity. *Biosciences Biotechnology Research Asia* 21 (2): 491-500; 2024.
- Martinelli, M., Ummano, D., Giugliano, F. P., Sciorio, E., Tortora, C., Bruzzese, D., Staiano, A. (2017). Efficacy of a standardized extract of Matricariae chamomilla L., Melissa officinalis L. and tyndallized Lactobacillus acidophilus (HA122) in infantile colic: An open randomized controlled trial. *Neurogastroenterology & Motility*, 29(12), e13145. doi:10.1111/nmo.13145; 2017.
- McIntyre Anne. *Herbal Treatment of Children*. London: Elsevier; 2005.
- Mills S., Bone K. *Principles and Practice of Phytotherapy*. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Miraj S., Kopaei R., Kiani S. Melissa officinalis: A Review Study With an Antioxidant Prospective. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine* 2017, Vol. 22(3) 385-394: DOI: 10.1177/2156587216663433; 2017.
- Noguchi-Shinohara M., Ono K., Hamaguchi T., Iwasa K., Nagai T., Kobayashi S., et al. (2015) Pharmacokinetics, Safety and Tolerability of Melissa officinalis Extract which Contained Rosmarinic Acid in Healthy Individuals: A Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE* 10(5): e0126422. doi:10.1371/journal.pone.0126422; 2015.
- Romm Aviva. *Naturally Healthy Babies and Children*. New York: Celestial Arts; 2003.
- Romm Aviva. *Botanical medicine for women's health*. St. Louis: Churchill Livingstone; 2010.
- Schilcher Heinz. *Phytotherapy in Paediatrics*. Stuttgart: Medpharm; 1997.
- Schulz, Hänsel, Blumenthal, Tyler. *Rational Phytotherapy*, 5th Edition. Berlin: Springer; 2004.
- Shakeri A., Sahebkar A., Javadi B. (2016). Melissa officinalis L. – A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *Journal of Ethnopharmacology*, 188, 204–228. doi:10.1016/j.jep.2016.05.010; 2016.
- Tilgner Marie S. *Herbal Medicine from the Heart of the Earth*, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- Wightman, E. L. Potential benefits of phytochemicals against Alzheimer's disease. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(02), 106–112. doi:10.1017/s0029665116002962; 2017.
- Winston D., Maimes S. *Adaptogens*. Rochester: Healing Arts Press; 2007.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ni OGM.

Kacher, végétane et non irradié.

