



36

TARONGINA / MELISA

MELISSA OFFICINALIS



MIGUEL BIARNÉS



DESCRIPCIÓ:

Herba perenne, família de les labiades que recorda a la menta. Les fulles són dentades i molt rugoses, peciolades, amb una forta olor de llimona. Tenen un color verd molt viu i la mida és d'uns 8 cm. La tija està recoberta de vellositats. Les petites flors blanques o rosades apareixen a la primavera i es disposen a les axilles de les fulles. En general quan remous la planta desprèn una flaire cítrica.

ÚS I PROPIETATS:

Ús: fulles fresques i dessecades. Les seves fulles fresques trossegades donen un toc fresc i estimulant a les amanides, batuts, macedònies, cremes de verdures fredes.

Propietats: sistema digestiu, estimulant de la secreció biliar, espasmolítica, antivírica per l'herpes gràcies al seu àcid rosmarínic, ansietat, insomni, nàusees, flatulències, picades d'insectes (aplicació matxucant unes fulles per treure'n el suc), crisis emocionals, commocions, psicosi tòxica (que produeix nerviosisme), vertigens, cefalees, excitacions, marejos.

MÈTODE DE PREPARACIÓ:

En infusió per a ingerir deixant reposar 3 minuts. En extracte o tintura unes 10 gotes barrejades amb aigua fins a 3 vegades al dia. Tanmateix, es pot barrejar amb camamilla o valeriana.

CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

Té una toxicitat molt discreta no recomanable en nens de menys de 12 anys. Pot afectar a la conducció i ús de maquinària i és tòxic en oli essencial superior a 2 g.

CULTIU I ON LA PUC TROBAR

Creix als horts, torrents i indrets humits i ombrívols en general, vores de camins, també es pot conrear a l'hort en climes tirant a càlid.

OBSERVACIONS I CURIOSITATS

La tarongina és l'ingredient principal que porta l'aigua del Carme, elaborada per les monges Carmelites a principi del segle XVII.

