

LEMON BALM

Melissa officinalis L.

Fluid extract standardized to contain min. 0.5% rosmarinic acid.

Lemon balm is a perennial herb, commonly found in South-central Europe; the name comes from the mild lemon scent of the leaves, while the genus name refers to the marked ability of the flowers to attract bees (Melissa means “honey bee” in Greek).

The active components of Lemon balm leaf consist of caffeic acid derivatives (rosmarinic acid) and volatile oil (citral, neral and citronellal; β -caryophyllene).

Lemon balm has a long tradition of use for nervous complaints (including as a sleep aid) and for lower abdominal disorders (including meteorism).

The extract can be recommended for use in adolescents over 12 years of age, adults and elderly, for both indications. The use during pregnancy, lactation, and in children cannot be recommended due to a lack of adequate safety data.

The suggested dose is 4-8 ml, up to 3 times daily

(2-3 times less compared to the traditional fluid extract 30% ethanol).



Part of plant: leaf

MELISSA

Melissa officinalis L.

Estratto fluido standardizzato in acido rosmarinico min. 0.5%.

La Melissa è una pianta erbacea perenne, comune nell'Europa centrale e meridionale; il nome inglese "Lemon balm" ricorda la delicata fragranza citrica delle foglie, mentre il nome del genere si riferisce alla spiccata attrazione delle api per i suoi fiori ("Melissa" significa "ape" in Greco antico).

I componenti principali della Melissa sono i derivati dell'acido caffeico (acido rosmarinico) e l'olio essenziale (citrale, nerale e citronellale; β -cariofillene).

La Melissa ha una lunga tradizione d'uso per i disturbi nervosi (anche per favorire il sonno) e per quelli del basso addome (incluso il meteorismo).

L'estratto può essere raccomandato per l'uso negli adolescenti sopra i 12 anni, negli adulti e negli anziani, per entrambe le indicazioni. L'uso durante la gravidanza, l'allattamento e nei bambini non può essere raccomandato a causa della mancanza di dati di sicurezza adeguati.

La dose consigliata è di 4-8 ml, fino a 3 volte al giorno

(2-3 volte meno della dose impiegata con il tradizionale estratto fluido al 30% in etanolo).



Parte della pianta: foglie