





### Kratka zanimivost:

Predhodnica današnje melise izvira iz Bližnjega vzhoda in Sredozemlja. Melisa v grščini pomeni čebela.

Rimljani so jo posvetili Diani, boginji lova. Arabci so jo v 11.stol. prinesli v Španijo in naprej v Nemčijo. Tam so jo menihi v samostanih gojili kot zdravilno rastlino, začimbo in dišavnico. Hildegarda iz Bingna je zapisala, da melisa razveseli srce in v sebi nosi moč 15 zelišč. V srednjeveških knjigah jo imenujejo *eleksir življenja*, od takrat naprej pa *materina zel*, ker so jo posebno cenili pri zdravljenju ženskih bolezni. Uporabljali so jo tudi pri srčnih težavah in močnemu bitju srca; od tod *srčna zel* in *tolažba srca*. Leta 1611 so karmeličanke, bose redovnice v Parizu sestavile recept za melisno žganje, *Klosterfrau melissengeist*, ki ga še danes izdelujejo in pakirajo kot nekoč. Poleg melise dodajo še limonino lupinico, muškat, nageljmove žbice in cimetovo skorjo.



### Rastišče:

Melisa je zelnata trajnica. Zraste do 80 cm visoko. Ima drobne bele in rožnate cvetke, združene v skupine. Danes je razširjena po vsej Evropi. V naravi jo najdemo predvsem v bližini človeških bivališč. Je priljubljena rastlina naših vrtov, ker ni zahtevna in je zelo aromatična. Ljubi sončno lego ali polsenco. Razmnožujemo jo z delitvijo starih rastlin, s semenami in potaknjenci. Rastlino gojimo za potrebe farmacevtrske industrije. Melisa je zaradi močnega vonja dobra vaba za čebele. Od tod tudi njen ime.



### Kdaj in kaj nabiramo:

Za nabiranje je najprimernejši čas od julija do oktobra, preden rastlina zacveti. Zelišče porežemo prb. 10 cm nad tlemi, lahko večkrat v sezoni. Obiramo predvsem listke. Ker melisa rada počrni, jo režemo v suhem in sončnem vremenu v dopoldanskih urah. Pazljivi moramo biti tudi pri sušenju, da listov ne mečkamo.

Člani in članice  
DZRZ nabiramo  
meliso v Vrtu  
tete Johance.

### Sestavine in učinkovine:

Listi vsebujejo **eterična olja**, predvsem citronelal in citral, ki je nosilec vonja po limonah. O tod tudi njeni ljudski imeni - *citronska melisa*. Količina eteričnega olja med letom zelo niha, največ ga je v avgustu. Pridobimo ga lahko z destilacijo z vodno paro. Rastlina vsebuje še **čreslovine**, predvsem rožmarinsko kislino, grenčine in **flavonoide**.



## Učinki in uporaba:

Melisa ima protibakterijski, protivirusni, protivnetni in antioksidativni učinek. Je blago pomirjevalo pri nespečnosti. Deluje proti tesnobi, stresu, depresiji in živčnosti. Umirja premočno bitje srca in rahlo znižuje krvni tlak. Dobro deluje na želodec in prebavo, izboljšuje apetit, posebno pri otrocih. Pripravki iz melise blažijo krče in odganjajo vetrove. Primerna je za grgranje in spiranje. Uporabljamo jo tudi pri prehladnih obolenjih. Zunanje jo uporabljamo pri revmatizmu, turih, oteklinah, pikih žuželk in herpesu.

**Neželeni učinki** niso poznani.



Melisa je nepogrešljiva v mnogih čajnih mešanicah. Zato se članice in člani DZRZ potrudimo, da jo vzgojimo tako na svojih vrtovih kot na Vrtu tete Johance.



V klubskih prostorih suhe rastline zberemo, pazljivo pregledamo, narahlo razrežemo in zapakiramo v ekološko sprejemljivo embalažo, ki jo opremimo z lično etiketo. Nad recepturo skrbno bedi Nuška K.

## Vir:

**Besedilo:** Nuška Krautberger, AP

**Risba na naslovnici:** Mili Uran

**Fotografije:** arhiv članov,  
<https://sl.wikipedia.org>

**Lektoriranje:** Tina Krautberger

**Oblikovanje:** AP

Gale-Toplak, K.: Zdravilne rastline na Slovenskem

Mayer, J.G.: Priročnik samostanskega zdravilstva

Rode J.: Zeliščni vrt - domača lekarna  
Kreft, S. in ostali: Sodobna fitoterapija

### Pripravki:

**Čaj:** Meliso uporabljamo svežo in posušeno, samo ali v čajnih mešanicah za povdarjanje njihove aromе. Čaj pripravimo kot poparek. Pijemo lahko 2 do 3 skodelice dnevno.

V DZRZ že dobro desetletje pripravljamo čajne mešanice, v katerih je melisa pomembna sestavina:

- \* čaje za vsak dan: ZASAVČEK, CVETLIČNA MAVRICA,
- \* čaje za vse letne čase: POMLADNO PREBUJANJE, POLETNI UŽITKI, JESENSKO RAZVAJANJE, ZIMSKA TOPLINA,
- \* čaje ob različnih težavah: SLADKE SANJE, DOBRA PREBAVA, DAMSKI ČAJ,
- \* čaj za otroke: PIKEC.

**Tinkturo** naredimo po standardnem postopku z uporabo sadjevca ali tropinovca. 20 do 30 kpl. z malo vode zaužijemo pred spanjem. Zunanje pa jo vtiramo pri pikih, revmatizmu in oteklinah.

Nekaj kpl. **eteričnega olja** zmešamo z žličko olivnega olja za masažo pri pasovcu (herpes zoster).

Meliso uporabljamo v **kulinariki**. Sveže liste dodajamo k različnim jedem in pijačam, pogosto je zamenjava za limonino lupinico. Ocvrte liste pripravimo podobno kot bezgove cvetove. Znana sta tudi melisin sirup in melisnice, bonboni naših babic.

---

### PRISTOPNA IZJAVA:

PODPISANI/NA:.....

ROJEN/NA:.....

POKLIC:.....

STANUJOČ:.....

TELEFON:.....

E-MAIL:.....

izjavljam, da bom spoštoval/la društveni kodeks ter vse pravice in dolžnosti, ki izhajajo iz članstva.

Po svojih zmožnostih se bom udeleževal/la društvenih aktivnosti. Želim postati član DZRZ

Datum:

Podpis:

---

Društvo za zdravilne rastline Zasavje

Kidričeva 11a, Zagorje ob Savi, tel 040 625 513

E-mail: drustvo.dzrz@siol.com, www.rastline-zasavje.si

Davčna št.: 54251095

Trr pri Delavski hranilnici Zagorje ob Savi SI56-6100-0000-5586-674