

# Melissa officinalis

melisa lekarska



Roślina znana ze swoich właściwości leczniczych i przyjemnego, cytrynowego zapachu. Jest to krzewiasta bylina o początkowo półkulistym pokroju, dorastająca do 0,5 m wysokości. Łodygi silnie rozgałęzione, dosyć cienkie, z osadzonymi naprzeciwlegle liśćmi. Liście zaopatrzone w ogonki, mają sercowato-jajowate, jasnozielone blaszki o karbowanej powierzchni i ząbkowanych brzegach. Cała roślina jest pokryta bardzo krótkimi, szarawymi włoskami. Liście melisy zawierają olejki eteryczne. Dzięki nim rośliny wydzielają po roztarciu charakterystyczny, cytrynowy aromat. Kwiaty mało efektowne, drobne, kremowobiałe lub różowawe, zebrane w nibyokółkach i skupione w kątach górnych liści. Kwitnie w lipcu i sierpniu. W czasie kwitnienia rośliny są chętnie oblatywane przez pszczoły i trzmiele. Być może dlatego nazwa melisy pochodzi od greckiego słowa oznaczającego pszczołę. W starożytności była ulubionym ziołem pszczelarzy, którzy zgniecionymi liśćmi pocierali ule, aby zachęcić pszczoły do powrotu. Obecnie melisę wykorzystuje się jako roślinę leczniczą do łagodzenia objawów lęków i niepokojów. Roślina działa antydepresyjnie, łagodzi zmęczenie, likwiduje drażliwość. Dzięki zawartym w olejku polifenolom działa skutecznie na opryszczkę wargową i zapobiega nawrotom choroby. Świeże lub suszone listki melisy spożywa się w postaci naparu, a oprócz tego nadają się do wykorzystania w kuchni, jako dodatek do sałatek, marynat, sosów, zup, mięs, deserów. Olejek melisy wykorzystuje się do wyrobu likierów. Melisa obok swoich właściwości leczniczych ma także walory ozdobne. Jest to bylina mało wymagająca i łatwa w uprawie. Dobrze rośnie na każdej przeciętnej glebie ogrodowej, najlepiej umiarkowanie wilgotnej i przepuszczalnej, na stanowisku słonecznym lub w półcieniu. Jest w pełni odporna na mróz, rzadko porażana przez choroby i atakowana przez szkodniki. Najlepszym miejscem do uprawy melisy są ciepłe, południowe wystawy rabat ziołowych. Dobrze prezentuje się w ogrodach nieformalnych o charakterze naturalistycznym i rustykalnym. Doskonale nadaje się do uprawy w pojemnikach.

autorzy opisu tekstowego: Małgorzata Kunka; Związek Szkołkarzy Polskich

zasięg geograficzny	obszar śródziemnomorski, Afryka Północna (Maroko, Tunezja, Madera, Wyspy Kanaryjskie), Europa Południowa oraz Azja Zachodnia i Środkowa (Kaukaz, Pakistan), do 1300 m n.p.m.
grupa roślin	byliny
grupa użytkowa	byliny
forma	bylina
siła wzrostu	wzrost typowy dla gatunku
pokrój	krzewiasty wyprostowany
docelowa wysokość	od 0,2 m do 0,5 m
barwa liści (igieł)	jasnozielone
zimozieloność liści (igieł)	liście opadające na zimę
rodzaj kwiatów	kwiatostan
barwa kwiatów	białe różowe
pora kwitnienia	lipiec sierpień
nasłonecznienie	stanowisko półcieniste stanowisko słoneczne
wilgotność	podłoże umiarkowanie wilgotne podłoże wilgotne
rodzaj gleby	przeiętna ogrodowa próchnicza
walory	ozdobne z liści/igieł roślina miododajna
zastosowanie	ogrody przydomowe kompozycje naturalistyczne (parki i ogrody) rabaty pojemniki, balkony, tarasy w grupach
strefa	4



autorzy opisu tabelarycznego: Małgorzata Kunka; , Związek Szkółkarzy Polskich;

## Producenci *Melissa officinalis* w Polsce

BARCIKOWSCY Elżbieta i Włodzisław Szkółka Bylin, Traw, Paproci, Ziół i Krzewów

DAJBROWSKY Olga i Marcin Szkółka Bylin

DĘBSCY Agnieszka i Piotr Gospodarstwo Ogrodniczo-Rolne

FRYSZKOWSCY Szkółka Drzew i Krzewów

HORTULUS Piotr Bigoński Gospodarstwo Rolne Szkółka Roślin Ozdobnych

SKALNIAK Szkółka Roślin Ozdobnych Ewa i Bartosz Rogozińscy

SZMIT Szkółka

TOMŻYŃSKI Szkółka Roślin

