5 Ιανουαρίου 2015

Μελισσόχορτο- Το μαγικό βοτάνι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Πολυετής πόα, αυτοφυής στην Ελλάδα, συναντάται σε θαμνότοπους και δάση, με τετραγωνικό πολύκλαδο βλαστό 0-80 cm και ευμεγέθη, ωοειδή, πριονωτά, αντίθετα φύλλα.Τα φύλλα του έχουν ένα χαρακτηριστικό άρωμα λεμονιού που είναι απαλό και καταπραϋντικό κάτι που είναι ιδανικό, μιας και το φυτό φαίνεται να έχει την τάση να αυξάνεται κοντά σε κατοικίες.

Το φυτό Μέλισσα (Melissa officinalis) είναι γνωστό επίσης ως βάλσαμο λεμονιού (μελισσόχορτο), βάλσαμο κεριού μέλισσας ή κοινώς βάλσαμο. Η Melissa officinalis ανήκει στην οικογένεια της μέντας Lamiaceae. Και όντας τέτοια, είναι γνωστή για την αναζωογονητική της ποιότητα, όπως το λεμόνι ή η κιτρονέλλα. Το όνομα “Μέλισσα” ελήφθη από το ελληνικό “melisso-phyllon” που σημαίνει κυριολεκτικά “φύλλο μέλισσας. Ονομάστηκε έτσι επειδή το φυτό είναι τόσο πλούσιο σε νέκταρ που φυτεύεται συνήθως για τη διατροφή των μελισσών.

Τρόπος αναπαραγωγής : Αγενής αναπαραγωγή με μοσχεύματα μαλακού ξύλου – κορυφής. Πολλαπλασιασμός με σπόρο δημιουργεί ανομοιομορφία φυτικού υλικού, κατά συνέπεια υποβάθμιση παραγωγής. Υπόστρωμα ριζοβολίας μείγμα τύρφης (τύπου KTS1): περλίτη (1:3). Χρήση ορμόνης ριζοβολίας 2000 ppm IBA δίνει ομοιόμορφα ανεπτυγμένο ριζικό σύστημα και συγχρονισμό ριζοβολίας. Διατήρηση των μοσχευμάτων σε υδρονέφωση (90% σχετική υγρασία) για τουλάχιστον 14 ημέρες. Εγκλιματισμός των ριζοβολημένων μοσχευμάτων με σταδιακή μείωση της σχετικής υγρασίας σε διάστημα 15 ημερών.

Τρόπος καλλιέργειας :

Προετοιμασία εδάφους στον αγρό : Βαθύ όργωμα τη διάρκεια του καλοκαιριού. Σε περίπτωση συμβατικής καλλιέργειας προσθήκη 50kg/στρ λιπάσματος 11-15-15. Για βιολογικές καλλιέργειες μπορεί να χρησιμοποιηθεί καλά χωνεμένη κοπριά ή σκευάσματα εγκεκριμένα για βιολογικές καλλιέργειες. Ψιλοχωμάτισμα θα πρέπει να προηγηθεί της φύτευσης.
Εποχή – πυκνότητα φύτευσης : Μέσα φθινοπώρου, μετά τις πρώτες βροχές. Εναλλακτικά αρχές άνοιξης μετά την παρέλευση του κινδύνου των παγετών. Πυκνότητα φύτευσης 3.200 – 4.000 φυτά το στρέμμα (0,70 έως 1 m μεταξύ των γραμμών Χ 0,30 – 0,40 m επί των γραμμών). Οι αποστάσεις μεταξύ των γραμμών καθορίζονται από τα καλλιεργητικά εργαλεία των παραγωγών.Με τις χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα, το υπέργειο τμήμα καταστρέφεται, ενώ το πλούσιο, αβαθές ριζικό σύστημα επιζεί και βγάζει νέους βλαστούς την επόμενη άνοιξη.
Εδαφικές απατήσεις – Λίπανση : Προσαρμόζεται σε ποικίλα εδάφη, προτιμά εύρος pH 6 – 7,5 και γενικά εδάφη που δεν «νεροκρατούν». Απαιτείται αζωτούχος λίπανση σε δύο δόσεις (περίπου 10-15 μονάδες), μια τον Φεβρουάριο πριν την έναρξη της βλάστησης και μια μετά την πρώτη κοπή. Η λίπανση καλύτερα να εφαρμόζεται με το νερό της άρδευσης. Σε περίπτωση βιολογικής καλλιέργειας χρησιμοποιούνται ανάλογα σκευάσματα εγκεκριμένα για βιολογική καλλιέργεια.
Άρδευση : Εξαρτάται από την περιοχή καλλιέργειας, γενικά αυξημένες ανάγκες. Συνίσταται η φύτευση σε ποτιστικά αγροτεμάχια και η άρδευση με σταλάκτοφόρους σωλήνες. Άρδευση θα πρέπει να ακολουθήσει οπωσδήποτε την πρώτη συγκομιδή. Πρακτικά από Ιούλιο – Αύγουστο απαιτεί 2-3 ποτίσματα ανά 20 ημέρες, σε περίπτωση ανομβρίας.Αν το μελισσόχορτο καταπονηθεί από έλλειψη νερού, παίρνει σκούρο πράσινο χρώμα, μειώνεται η παραγωγή και υποβαθμίζεται η ποιότητα του προϊόντος.
Εχθροί – Ασθένειες : Ανθεκτικό φυτό γενικά. Πιθανές προσβολές από αφίδες, ωίδιο και σηψιριζίες. Σε πιο ζεστές περιοχές προσβολές από τετράνυχο. Καταπολέμηση ζιζανίων με σκαλίσματα.
Συγκομιδή – Ξήρανση : Λίγο πριν την έναρξη της άνθισης, εποχή στην οποία η σύσταση των αιθέριων ελαίων βρίσκεται στην καλύτερη αναλογία. Μετά την έναρξη της άνθισης η σύσταση των αιθέριων ελαίων αλλάζει και η ποιότητα υποβαθμίζεται. Τον πρώτο χρόνο της καλλιέργειας γίνεται μία συγκομιδή προς το τέλος του καλοκαιριού όταν ξεκινά η άνθιση. Από το δεύτερο έτος μπορούν να γίνουν μέχρι τρεις συγκομιδές το χρόνο, η πρώτη τέλος Μαΐου, η δεύτερη τέλος Ιουλίου –αρχές Αυγούστου και η τρίτη τέλος Σεπτεμβρίου σε περίπτωση που οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν. Μεγάλη προσοχή στην ξήρανση. Συνθήκες ξήρανσης υψηλών θερμοκρασιών (>35oC) και ατμοσφαιρικής υγρασίας μπορούν να

οδηγήσουν σε πλήρη καταστροφή της συγκομιδής. Συγκομίζεται ολόκληρο το υπέργειο τμήμα με χορτοκοπτικό μηχάνημα, συλλέγεται και μεταφέρεται για ξήρανση (σε θερμοκρασίες μικρότερες 40oC), ή απευθείας απόσταξη.
Η απόδοση μπορεί να φτάσει τα 1.200 κιλά νωπό βάρος ή 400 κιλά ξηρά φύλλα και η τιμή πώλησης στην Ελλάδα διαμορφώνεται από 4 έως 6 ευρώ το κιλό. Η παραγωγική ζωή της φυτείας είναι 5-8 χρόνια. Τα νωπά ή ξηρά φύλλα χρησιμοποιούνται ως καρύκευμα στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική, για την παρασκευή ποτών. Είναι σημαντικό μελισσοτροφικό φυτό.

Η περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο είναι χαμηλή. Κυμαίνεται από 0,05 – 0,8 % ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και την εποχή συγκομιδής. Η δεύτερη συγκομιδή δίνει μεγαλύτερη περιεκτικότητα. Η απόσταξη μπορεί να γίνει και σε νωπή βιομάζα. Τα κύρια συστατικά του αιθέριου ελαίου είναι γερανιάλη και νεράλη. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία για να αποδώσει το άρωμα του λεμονιού. Πρόσφατα χρησιμοποιείται στη φαρμακολογία ως αντιβακτηριακό, αντισπασμωδικό και αντιοξειδωτικό.
Μελισσόχορτο, Melissa officinalis L., οικογένεια Labiatae

Βιολογικές ιδιότητες :

Το μελισσόχορτο στη διατροφή των αγροτικών ζώων

Από πειράματα, στα οποία έγινε προσθήκη βιταμίνης Ε ή μελισσόχορτου στα σιτηρέσια κρεοπαραγωγών ορνιθίων διαπιστώθηκε ότι το μελισσόχορτο προστιθέμενο στα σιτηρέσια των κρεοπαραγωγών ορνιθίων σε αναλογία 5 ή 10 g/kg τροφής έχει παραπλήσιες θετικές επιδράσεις με τη βιταμίνη Ε στις αποδόσεις των ορνιθίων (ρυθμός ανάπτυξης, κατανάλωση και εκμετάλλευση τροφής, τελικό σωματικό βάρος κ.ά.), λειτουργώντας έτσι ως φυσικός αντιοξειδωτικός παράγοντας.

Η προσθήκη μελισσόχορτου στα σιτηρέσια κρεοπαραγωγών ορνιθίων σε ποσοστά μέχρι 10g/kg τροφής: 1.) Βελτιώνει ορισμένα ποιοτικά χαρακτηριστικά του ορνίθειου κρέαρος (π.χ. περιεκτικότητα σε φυσικά αντιοξειδωτικά). 2.) Αυξάνει την οξειδωτική σταθερότητα και το χρόνο συντήρησης του σφαγίου. 3.)Μειώνει το επίπεδο της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων στον ορρό του αίματος. 4.)Με την ήπια ηρεμιστική του δράση συμβάλλει την ευζωία των πτηνών.

Φαρμακευτικές ιδιότητες και χρήση :

Το Μελισσοχορτο φαίνεται να είναι ένα βοτανο με πάρα πολλές χρήσεις – κλινικές μελέτες εντοπίζουν όλο και περισσότερες ιδιότητες του. Παρουσιάζει έντονη αντιοξειδωτική δράση και μέτρια αντιβακτηριδιακή.

Τα μέρη του φυτού που χρησιμοποιούμε είναι κατ’ αρχάς τα φύλλα που είναι ευεργετικά για την κατάθλιψη και την ένταση και γενικά για την αντιμετώπιση διαταραχών του νευρικού συστηματος ,καθώς και στην αποφυγή ανάπτυξης έλκους.Βοηθάει την λειτουργία της καρδιάς και ηρεμεί τους έντονους παλμούς της, και διώχνει μακριά την θλίψη και το άγχος επειδή επηρεάζει το τμήμα του εγκεφάλου που σχετίζεται με την ψυχική διάθεση.!!!
Το μελισσόχορτο βοηθάει το μυαλό να καθαρίσει, αυξάνει την αντίληψη και ενισχύει τη μνήμη. Τα φύλλα του έχουν φυσώδεις ιδιότητες κατά συνέπεια είναι ιδανικό για όσους υποφέρουν από πεπτικές διαταραχές ενώ ταυτόχρονα είναι αποτελεσματικό σε περιπτώσεις αϋπνίας. Κλινικές μελέτες έδειξαν πως η δράση του αυτή οφείλεται, κατά κύριο λόγο, στο ροσμαρινικό οξύ (rosmarinic acid) που περιέχει το βοτανο. Πρόσφατη συστηματική έρευνα σε φοιτητές έδειξε πως η κατανάλωση Μελισσόχορτου μειώνει σημαντικά το stress κατά τη διάρκεια των εξετάσεων – οδηγώντας σε καλύτερη συγκέντρωση και επιδόσεις (ως και 6 ώρες μετά τη κατανάλωση).
Τα ζεστά αφεψήματα με μελισσόχορτο ανακουφίζουν από τον πυρετό, τη καταρροϊκή έμφραξη και την ιγμορίτιδα. Το μελισσόχορτο είναι δροσιστικό και έτσι τα φύλλα του είναι καλά για εμπύρετα κρυολογήματα.
Επίσης με νωπά φύλλα μπορούμε να φτιάξουμε ένα δροσιστικό ρόφημα το καλοκαίρι.

Εξωτερικά το βότανο χρησιμοποιείται σε πληγές και επώδυνα πρηξίματα Το αιθέριο έλαιο του Μελισσόχορτου έχει τις ίδιες ιδιότητες με τα φύλλα, αλλά είναι πολύ πιο ισχυρό. Με λίγες μόνο σταγόνες μπορούμε να φτιάξουμε ένα πολύ ισχυρό αντίδοτο για την κατάθλιψη.

Άλλες χρήσεις που έχει αυτό το θαυμάσιο βότανο είναι σαν αλοιφή που την χρησιμοποιούμε για ερεθισμούς, δαγκώματα εντόμων ή για να απωθούμε τα έντομα. Η αντιβακτηριακή και αντισταμινική του δράση καθιστά το μελισσόχορτο άριστη θεραπεία για μολύνσεις και αλλεργίες, όπως ο αλλεργικός κατάρρους, το έκζεμα και οι φλεγμονώδεις παθήσεις των ματιών. Όσο αφορά το αναπαραγωγικό σύστημα, το βότανο ανακουφίζει από σπασμούς και πόνους της περιόδου. Το τσάι μελισσόχορτου διευκολύνει τον τοκετό αν ληφθεί τις τελευταίες εβδομάδες της εγκυμοσύνης.

Η εξωτερική χρήση (σε μορφή κρέμας) βοηθάει στην αντιμετώπιση του έρπη Το έλαιο του μελισσοβότανου το χρησιμοποιούμε ως αλοιφή ή ως ήπιο μασάζ για την κατάθλιψη, την ένταση, το άσθμα και την βρογχίτιδα.

*Tips:
Για τη προετοιμασία ροφήματος βάλτε 4 κουταλιές της σούπας μελισσόχορτο σε

ένα λίτρο (4 ποτήρια) βρασμένο νερό, αφήστε το πέντε λεπτά και σουρώστε (έγχυμα). Μπορείτε να πιείτε μέχρι τέσσερα ποτήρια την ημέρα (= για κατάθλιψη, ημικρανίες, νευρικές κρίσεις).
Σε ένα μπουκάλι καλό λευκό κρασί ρίξτε τρεις κουταλιές της σούπας μελισσάκι αφήστε το 48 ώρες σε ζεστό μέρος (30 με 40 βαθμούς). Μπορείτε να πίνετε μέχρι δυο ποτηράκια του κρασιού την ημέρα. Στην υγειά σας!

Πηγή: back-to-nature.gr