



't Kruidenhoekje

door Annelies Gritter

Citroenmelisse - *Melissa officinalis*

Melissa betekent honingbij: meli is honing. **Officinalis** betekent van oudsher geneeskrachtig en de plant heet citroenmelisse omdat bij het aanraken een citroengeur verspreid wordt. Citroenmelisse, ook wel Bijenkruid of Citroenkruid genoemd, is een bossig kruid met vierkante stengels. Het blad is zacht, licht gekarteld en geurt naar citroen. De bloemen zijn wit of geel.

Het is een veelzijdig kruid dat al in de oudheid werd gebruikt om zijn opbeurende en geneeskrachtige werking. Afkomstig uit het Midden-Oosten werd citroenmelisse al door de Grieken en Romeinen gebruikt. Plinius de Oudere schreef dat het kruid het bloed onmiddellijk deed stollen vanwege de wondhelende en ontstekingsremmende werking. Het heeft een gunstig effect op zwaarmoedigheid en nerveuze klachten. In 810 NC gaf Karel de Grote een decreet uit waarin staat dat citroenmelisse geteeld moet worden in alle kloostertuinen. In de diergeneeskunde wordt het gebruikt bij vastzittende nageboorten, het bevorderen van de melkgift en het voorkomen van vroeggeboorten. Arabieren zeggen dat het kruid intelligentie schenkt aan alle dieren die zich ermee voeden. Door imkers wordt het op de bijenkasten gewreven zodat de bijen de weg naar huis weer kunnen vinden en om nieuwe bijen te lokken. Citroenmelisse heeft een goed effect op het zenuwstelsel bij klachten met een nerveuze oorzaak als hartkloppingen, slapeloosheid, migraine, lusteloosheid en lichte depressie. Het werkt ontkrampend bij spijsverteringsklachten, darmkrampen, zwangerschapsbraken en bij baby's met darmkrampjes. Het is zweetafdrijvend en koortswerend. Je kunt het verse kruid gebruiken door er thee van te zetten.

In de zomermaanden krijg ik geregeld de vraag hoe je een koortslip kunt behandelen. In de zon kan vaak een koortslip of zonneblaar optreden. Ik beveel dan de citroenmelissecrème aan. Uit wetenschappelijk onderzoek is komen vast te staan dat citroenmelisse een remmende werking heeft op de groei van het herpesvirus (Herpes Simplex virus), de veroorzaker van de koortslip. Dit virus is meestal aanwezig in de mond, lippen en slijmvliezen.

Doorgaans uit het zich in een enkele blaas, maar soms is het hele gebied aangedaan. Na het ontstaan van de blaartjes duurt het gemiddeld 7 tot 10 dagen voordat alle verschijnselen weer zijn verdwenen.

Het virus echter blijft wel latent (slapend) aanwezig in de zenuwknopen. Het kan zich op ieder moment weer vermenigvuldigen. Bij verminderde weerstand of plotseling veel zonnebaden.

Het vocht in de blaartjes is erg besmettelijk en gemakkelijk overdraagbaar. Kijk uit bij zoenen en blijf een beetje uit de buurt van kleine baby's, want die hebben nog niet voldoende weerstand opgebouwd.

BAD VOOR EEN GOEDE NACHTRUST

Kneus 30 gr verse bladeren en giet er 5 dl vers gekookt water op.

Dek het geheel af en laat 10 minuten staan.

Zeef het, voeg het toe aan het warme badwater en neem een bad voor het slapen gaan.

CITROENMELISSETHEE

Giet 5 dl kokend water op twee eetlepels vers gekneusd kruid.

10 minuten laten trekken en opdrinken.

