

المملكة الأردنية الهاشمية



المركز الوطني للبحث والارشاد الزراعي

المليسة

(حشيشة النحل أو الترنجان)



اعداد

د. موسى الفياض

م. عهد الحوراني

المقدمة

نبات طبي عشبي متساقط الأوراق إلى شجيري، معمر، من الفصيلة الشفوية *Labiatae*، دائم الخضرة وفق الوسط البيئي المحيط، ينبت برياً في الأراضي الرطبة، قريباً من مصادر المياه وتتواجد في الأراضي الخصبة المشمسة لقد عرف الأنسان هذه النبتة منذ اقدم العصور بالاضافة الى الرائحة الزكية فهو من اكثر النباتات جاذبية للنحل فهو نبات رحيقي حيث ان لنبات المليسة خواص العسل والغذاء الملكي.

الاسم العلمي

Melissa officinalis

الموطن الاصلي

الموطن الاصلي للمليسة منطقة البحر الابيض المتوسط ويكثر في سوريا ولبنان.



الوصف العام

تعرف المليسة باسم الترنجان وهي عشب معمر ساقها مربعة متضرفة ، يبلغ طولها ما بين ٤٠ إلى ١٠٠ سنتيمتر. أوراقها مستطيلة ، وهي متقابلة على الغصن بيضاويه مسننة الحواف وذات سيقان طويلة ، متعرجة عند أطرافها وبها حجرات دقيقة وناعمة ، وعليها غدد تحتوي زيتاً طياراً له رائحة عطرية ليمونية مقبولة ، وهي لامعة باخضرار داكن في ظاهر الورقة بينما يبدو باطنها أقل اخضراراً. أزهارها تتفتح ما بين حزيران وأيلول في تجاويف الوريقات العليا التي تحتضنها . لون أزهارها بيضاء وأحياناً قرمزية ، والثمرة لامعة ذات لون بني داكن . منشقة تحتوي على أربع بذور .

الزراعة والخدمة والقطف

يزرع هذا النبات في المناخات المعتدلة ويحتاج النبات الى تربة رملية جيدة الصرف يتحمل الظل بدرجة متوسطة وينمو بشكل افضل في الاماكن شبة المظلمة ومن السهل زراعته في اصص داخل المنزل او في الحديقة المنزلية.

يمكن اكل اثار النبات خضرياً او بذرياً . تموت ساق النبات في بداية الشتاء ثم تنمو ثانية في الربيع . يمكن

اكثرها بسهولة عن طريق العقل الساقية بعد وضعها في الماء او بالبذور . يمكن اكله على مدار العام داخل البيوت المحمية والمنزل . لا تحتاج المليسة الى عمليات خدمة خاصة باستثناء الوقاية من البرد الشديد وانخفاض درجات الحرارة في فصل الشتاء . تنمو بشكل جيد تحت الظروف الطبيعية مع توفر التربة المناسبة الغنية بالعناصر الغذائية والرطوبة الجيدة . الاصابة بالأمراض والحشرات قليلة باستثناء بعض الاصابات مثل المن والتربس وخاصة في فصل الربيع .

يبدأ جني المحصول بعد سنتين من الزراعة ويتم قطف الاوراق قبل أن تزهر الشتلات بوقت قليل ، أي ما بين أيار وحزيران . من الممكن جني محصول إضافي في شهر أيلول تنزع الأوراق عن غصونها ، ثم تجفف في الظل في مكان جاف ومعرض للهواء . وتقدر كمية الزيت المستخلص من ٢-٣ مل/كغم من الأوراق .

أهم مركباتها الكيميائية : حامض الفينول (C6H5OH) ، فليفونيد من مضادات الأكسدة (زيت عطري طيار) ، . وتربينات ثلاثية .



الاستعمال الغذائي

نبته المليسة لا تطبخ وتستهمل طازجة ويتبل بها حساء الخضروات والصلصات والزبدة والجزر والكرفس والكبيس بأنواعه وتضاف توابل لأطعمة الحميات الطبية الغذائية.

الاستعمال الطبي

الجزء المستعمل : الأوراق التي تحتوي على زيت طيار الذي من أهم مركباته السيترال والسترونيال والجيرانيلول. والجزء المستخدم من النبات الاوراق ويحضر باضافة ملعقة صغيرة من الاوراق تنقع في كوب من الماء الساخن لمدة ٢٠ دقيقة يصفى ويشرب .

فوائدها واستخداماتها

مقوية للبديةة . لعلاج مجموعة كبيرة من الأمراض منها : علاج السكتة القلبية أو الدماغية ، الصرع ، الخمول ، الكآبة ، الإدمان ، خصوصاً على شكل ماء مقطر كان يعرف بأنه " إكسير الشباب " وكان له شهرة كبيرة . للمليسة مفعول مخدر وتعالج بها الاضطرابات المتعلقة بالجهاز العصبي : تشنج الأمعاء والجهاز الهضمي ، التهاب القولون ، المغص ، الانفعال ، القلق ، خفقان القلب ، والأرق .

تستخدم المليسة أيضاً للمساعدة في علاج حالات الإنهيار العصبي . يضاف إلى تأثيرها المهدئ على الجهاز الهضمي فائدها المضادة للالتهابات والتشنجات وكونها منشطة لعمل المرارة فإنها تساعد على الهضم . توصف أيضاً في حالات التقيؤ التي يسببها الحمل ولها تأثيرات نافعة لعلاج طنين الأذن وما ينتج عنه من مشاكل مزعجة في السمع .

المراجع

- ١- النباتات العطرية . د. شحات ابو زيد ١٩٨٨- . الدار العربية للنشر - القاهرة
- ٢- نتائج الأبحاث - محطة غور الصافي - المركز الوطني للبحث والأرشاد الزراعي

1- Nascrimento, G.G.F.J.Locatelli(anti bacterial activity of plant extract) (University of Maryland MedicalCentral , " Lemon Balm"

المملكة الاردنية الهاشمية

المركز الوطني للبحث والارشاد الزراعي

هاتف : ٤٧٢٥٠٧١ - فاكس : ٤٧٢٦٠٩٩

ص.ب : ٦٣٩ - البقعة ١٩٣٨١ - الأردن

www.ncare.gov.jo