

SITRUUNAMELISSA

Melissa officinalis



Tämä sitruunamelissakooste on laadittu koulutus- ja tiedotustarkoituksiin.

Se kokoaa yhteen perinnetietoa, yrttilääkinnällistä näkökulmaa ja tutkimustietoa, mutta ei korvaa lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen arviota.

Erityistä varovaisuutta on syytä noudattaa kilpirauhassairauksissa, lääkehoitojen yhteydessä, raskauden ja imetyksen aikana sekä silloin, kun sitruunamelissaa käytetään terapeuttisina annoksina.

Henkilökohtaiseen terveydentilaan liittyvissä kysymyksissä tulee aina kääntyä terveydenhuollon ammattilaisen puoleen

Lukijan pikaopas

Kasvin nimi	Sitruunamelissa (<i>Melissa officinalis</i>), huulikukkaiskasvit (Lamiaceae).
Käytettävät osat	Pääasiassa lehdet ja muut maanpäälliset osat; käytännössä yleisimmin tuoreet tai kuivatut lehdet.
Ydinvaikutelma	Lempeä, sitruunaisen aromaattinen, hermostoa rauhoittava ja ruoansulatusta tasaava yrtti.
Keskeiset vaikutukset	Hermostoa rauhoittava, ahdistusta lievittävä, kouristuksia laukaiseva, karminatiivinen, antiviraalinen, viilentävä ja unta tukeva.
Tyypilliset käyttöalueet	mm. Stressi, levottomuus, univaikeudet, sydämentykytys jännityksen yhteydessä, hermostoperäiset vatsavaivat, ilmavaivat, huuliherpes, migreeni, ahdistus, korvien soiminen, pahoinvointi, pään alueen verenkiertohäiriöt. Ulkoisesti hierontaan ja hauteisiin hoidettaessa hermoperäisiä tai reumaattisia kiputiloja.
Energeettinen profiili	Viilentävä, aromaattinen, lievästi kuivattava ja rentouttava.
Ravitsemuksellinen huomio	Sitruunamelissa sisältää muun muassa C-vitamiinia, A-vitamiinin esiasteita, B-ryhmän vitamiineja, kaliumia ja kalsiumia sekä useita bioaktiivisia kasviyhdisteitä, kuten rosmariinihappoa, eteerisiä öljyjä, flavonoideja, karotenoideja ja polyfenoleja.
Käytön huomiot!	Yleisesti hyvin siedetty. Terapeuttisessa käytössä varovaisuutta tarvitaan kilpirauhassairauksissa ja kilpirauhaslääkityksen yhteydessä, muiden sedatiivisten lääkkeiden ja verenpainelääkityksen yhteydessä sekä raskauden ja imetyksen aikana.

Sisältö

1. Johdanto ja yleiskuva
2. Kasvitieteellinen profiili ja tunnistaminen
3. Historia, kansanperinne ja kulttuurinen merkitys
4. Aistinvarainen profiili ja vaikutusluonne
5. Vaikuttavat aineet ja ravitsemukselliset piirteet
6. Hermosto, mieliala, uni ja keskittyminen
7. Ruoansulatus, sydän, kuume ja hengitystiet
8. Antiviraalinen käyttö, iho ja limakalvot
9. Endokriininen ja aineenvaihdunnallinen näkökulma
10. Viljely, keruu, kuivaus ja laatu
11. Valmistusmuodot ja annostus
12. Sitruunamelissan eteerinen öljy
13. Turvallisuus, varovaisuus ja yhteisvaikutukset
14. Reseptit ja käytännön käyttö
15. Oirekuva ja kenelle sitruunamelissa sopii
16. Yhteenveto

Johdanto ja yleiskuva

Sitruunamelissan rooli yrttiperinteessä

Sitruunamelissa on yksi niistä yrteistä, jotka toistuvat lähes kaikissa eurooppalaisissa rohdosperinteissä: luostarilääkinnässä, kotiyrttioppaissa, kansanlääkinnässä ja modernissa kasvilääkinnässä. Sen maine ei perustu vain yhteen vaikutukseen, vaan poikkeuksellisen laajaan käyttöön. Samasta kasvista puhutaan sekä ”sydämen ystävänä”, ruoansulatuksen rauhoittajana, että levottoman hermoston lempeänä tasapainottajana. Tämä laajuus selittää hyvin sen, miksi sitruunamelissaa suositellaan niin usein myös lapsille ja herkille henkilöille – se on samaan aikaan lempeä, miellyttävä ja monipuolinen.

Sitruunamelissan vahvin profiili rakentuu hermoston ja ruoansulatuksen väliselle rajapinnalle. Se ei ole vain vatsayrtti eikä vain nukkumayrtti. Pikemminkin se on kasvi, jota käytetään silloin, kun jännitys, ylivireys, stressi tai tunnekuormitus näkyvät kehossa: vatsan kiristelynä, kaasun kertymisenä, pahoinvointina, sydämentykytyksenä, migreenitaipumuksena, levottomuutena, univaikeuksina tai kuumeeseen liittyvänä kuumuuden ja ärtyneisyyden kokemuksena.

Sitruunamelissaa kuvaillaan viilentäväksi, aromaattiseksi ja rentouttavaksi yrtiksi. Se sopii erityisen hyvin niin sanottuihin ”ylikierröksillä käyviin” tilanteisiin, joissa sympaattinen hermosto on korostuneessa tilassa. Tästä syystä sitruunamelissa esiintyy toistuvasti sekä ahdistuksen, unihäiriöiden että stressiperäisten ruoansulatusvaivojen yhteydessä. Moderni tutkimus on tarkastellut etenkin mielialaa, stressiä, unta, kognitiota, huulihierpeä, kuukautiskipuja.

Tässä koosteessa sitruunamelissaa lähestytään useasta suunnasta yhtä aikaa. Tarkastelen ensin kasvia itseään: sen tuntomerkkejä, alkuperää, viljelyä ja aistinvaraista profiilia. Sen jälkeen tulee perinteinen käyttö, tärkeimmät vaikuttavat aineet, modernia kasvilääkintää sekä kliinistä tutkimusta koskeva tietoa. Lopuksi mukana on käytännön osio, jossa annetaan suuntaa-antavia valmistusohjeita, annostusmalleja ja reseptejä jatkokäyttöä varten.

Kasvitieteellinen profiili ja tunnistaminen

Perusprofiili

Sitruunamelissa (*Melissa officinalis*) kuuluu huulikukkaiskasveihin eli Lamiaceae-heimoon. Se on monivuotinen ruoho, jonka alkuperä sijoittuu Etelä-Eurooppaan, Välimeren alueelle ja Keski-Aasiaan. Nykyisin sitä viljellään laajalti muualla Euroopassa, Pohjois- ja Etelä-Amerikassa, Uudessa-Seelannissa, Venäjällä ja monilla muilla lauhkeilla alueilla. Suomessa kasvi menestyy tavallisimmin viljeltynä; ulkona talvehtiminen voi olla epävarmaa varsinkin hallanarkuuden vuoksi.

Kasvi kasvaa tavallisesti noin 20–80 senttimetrin korkuiseksi, hyvissä oloissa jopa lähes metriseksi. Varsi on nelisärmäinen kuten muillakin minttukasveilla. Lehdet ovat vastakkaiset, soikeat tai hieman sydämenmuotoiset, sahalaitaiset ja kevyesti karvaiset. Lehtien suonitus on selkeä, ja pinta on usein pehmeän ryppyinen. Kukat ovat vaaleita – valkoisia, vaaleanpunertavia tai kellertäviä – ja ne sijaitsevat lehtihangoissa kiehkuroina.

Tunnistamisen kannalta tärkein yksittäinen tuntomerkki on tuoksu. Kun lehteä hieroo sormien välissä, siitä vapautuu välittömästi tunnusomainen sitruunainen, raikas ja pehmeä aromi. Maku on yhtä aikaa hapantoma, hieman makea, kevyesti tanniininen ja pehmeän aromaattinen. Tämä selittää osaltaan sen, miksi sitruunamelissa on niin pidetty teeyrtti: sitä on helppo käyttää sellaisenaan, eikä se vaadi makua pehmentäviä kumppaneita samalla tavoin kuin monet kitkerät tai voimakkaan pihkaiset rohdokset.

Kasvupaikka, viljely ja keruu

Sitruunamelissa pitää lämpimästä, melko kosteasta mutta hyvin vettä läpäisevästä maasta. Se viihtyy usein parhaiten puolivarjossa tai hajavalossa, kasvi menestyy myös auringossa, kunhan maa ei kuivu täysin. Liian varjoisassa paikassa aromaattisten yhdisteiden pitoisuus voi jäädä matalammaksi. Runsas lannoitus ei ole eduksi, koska se voi heikentää kasvin aromia.

Viljely onnistuu siemenistä, pistokkaista tai jakamalla vanhaa kasvustoa. Kasvi voi levitä hyvissä oloissa melko innokkaasti, joten ruukku- tai rajattu penkkiviljely on usein käytännöllinen ratkaisu. Nuoret taimet ovat herkkiä hallalle. Siksi ulos istutus kannattaa ajoittaa vasta viimeisten hallayöpakkasten jälkeen.

Sato korjataan tavallisesti juuri ennen kukinnan alkamista tai kukinnan alkuvaiheessa, jolloin haihtuvien yhdisteiden pitoisuuden arvioidaan olevan parhaimmillaan. Kuivaus tulee tehdä nopeasti, valolta suojattuna ja matalassa lämpötilassa. Tuoreessa kasvissa olevan aromin säilyttäminen on tärkeää, koska juuri nämä haihtuvat komponentit liittyvät moniin sitruunamelissan

keskeisiin vaikutuksiin. Tuoreyrtin ja laadukkaasti kuivatun yrtin välillä on eroja, mutta molempia voidaan käyttää tarkoituksenmukaisesti.

Historia, kansanperinne ja kulttuurinen merkitys

Antiikista luostareihin

Sitruunamelissan historia ulottuu antiikkiin saakka. Kreikkalais-roomalaisessa maailmassa kasvi tunnettiin vahvasta suhteestaan mehiläisiin; itse ”sukunimi” Melissa viittaa mehiläiseen. Kasveista ja luonnosta kirjoittaneet antiikin kirjailijat Vergilius ja Plinius vanhempi mainitsivat sen mehiläisiä houkuttelevana kasvina, ja mehiläispesien siveleminen sitruunamelissalla oli pitkään tunnettu käytäntö parvien houkuttelemiseksi ja pysäyttämiseksi. Tämä yhteys on kiinnostava myös kemiallisesti, sillä mehiläisten hajurauhasepiteissä ja sitruunamelissassa esiintyy joitakin samoja yhdisteitä, kuten sitraalia ja geraniolia.

Antiikin lääkäntäkirjailija Dioskorides dokumentoi sitruunamelissan käyttöä jo 1. vuosisadalla. Hänen teksteissään kasvia käytettiin muun muassa juomissa, hauteissa ja huuhteluissa. Sitruunamelissaa annettiin vatsan kouristuksiin, vaikeaan hengitykseen, haavoihin, puremiin ja jopa suun vaivoihin. Vaikka osa näistä käyttötavoista on jäänyt pois modernista kasvilääkinnästä, ajatus sitruunamelissasta limakalvoja ja ruoansulatusta tukevana kasvina on säilynyt vahvana.

Keskiajalla ja varhaisella uudella ajalla sitruunamelissa nousi erityiseen arvoon luostaripuutarhoissa. Kasvi kulkeutui benediktiiniläisten ja muiden sääntökuntien mukana pohjoisempaan Eurooppaan. Hildegard Bingeniläinen tunsikin sen sydämen ilahduttavana kasvina. Myöhemmin siitä tuli tärkeä ainesosa karmeliittien melissavedessä, joka tunnetaan myös nimellä Carmelite water. Kyseinen eliksiiri yhdisti sitruunamelissan muihin mausteisiin ja aromaattisiin kasveihin, ja sitä käytettiin muun muassa ruoansulatuksen, hermostollisten päänsärkyjen ja yleisen heikkouden yhteydessä.

Persialainen ja arabialainen lääkäntäperinne

Sitruunamelissalla on vahva asema myös arabialais-persialaisessa lääkäntäperinteessä. Antiikin lääketieteen keskeinen vaikuttaja Galenos loi perustan rohdosajattelulle, jota persialaiset lääkäntämästarit Shapur ibn Sahl, Rhazes (al-Razi) ja myöhemmin Ibn Sina eli Avicenna kehittivät edelleen: he kuvasivat sitruunamelissan käyttöä mielialan keventäjänä, pelon ja surumielisyyden lievittäjänä sekä sydämen levottomuuteen, pyörtyväsyyteen ja sydämentykytykseen vaikuttavana rohtona.

Avicennan teksteissä sitruunamelissa esiintyy yrttinä, joka kohottaa mieltä, tukee aivoverenkiertoa ja toimii eräänlaisena yleistonikkina. Tämä on yllättävän lähellä sitä, miten monet nykypäivänkin kuvaavat kasvia: lempeänä mutta laajavaikutteisena rohtona, joka toimii hermoston, sydämen ja ruoansulatuksen välisellä akselilla.

Kun vanhoja lähteitä lukee rinnakkain modernin kasvilääkinnän kanssa, yksi teema toistuu läpi vuosisatojen: sitruunamelissaa ei nähdä vain oireisiin kohdennettuna rohtona, vaan kasvina, joka palauttaa kehoa pois levottomasta, kireästä ja epätasapainoisesta tilasta.

Nimitykset, symboliikka ja ”sydämenystävä”

Sitruunamelissalla on poikkeuksellisen runsaasti kansan- ja kutsumanimiä: lemon balm, balm mint, heart's delight, heart herb ja monia muita. Saksalaisessa perinteessä sitä on kutsuttu sydäntä lohduttavaksi kasviksi. Suomeksi sitruunamelissaa on kuvattu hermoja ja sydäntä rauhoittavana kasvina. Perinteessä sitä on pidetty melankoliaa keventävänä yrttinä ja kasvina, joka ”tekee sydämen iloiseksi”.

Tämä perinne ei ole pelkkä romanttinen lisäkasvusto rohtokirjallisuudessa. Kun sama kasvi on toistuvasti liitetty sekä mielialaan, sydämentykytykseen että hermostoperäisiin ruoansulatusvaivoihin, sillä on selvä käytännöllinen pohja.

Modernissa käyttöympäristössä juuri tämä tekee sitruunamelissasta erityisen ajankohtaisen. Monille nykyihmisille kasvi on kiinnostava siksi, että sen vaikutuskuva sopii hyvin kiireeseen, ruudun ääressä elämiseen, jatkuvaan kuormitukseen ja ruoansulatuksen sekä unen häiriöihin. Sitruunamelissa on ikiaikainen yrtti, mutta sen perusajatus sopii hyvin tämän päivän kuormitukseen: kaikkia ongelmia ei tarvitse kohdata lisäämällä vauhtia, vaan usein tehokkain suunta on kehon ja hermoston viilentäminen, avaaminen ja rauhoittaminen.

Aistinvarainen profiili ja vaikutusluonne

Maku ja tuoksu

Sitruunamelissant tuoksussa on välitön sitruunainen kirkkaus, mutta se ei ole kova eikä terävä kuten sitruunaruohossa; mukana on pehmeää minttuisuutta ja hieman hunajaista, lempeää lämpöä. Maussa yhdistyvät kevyen hapan, makeahko ja hienovaraisesti karvas vivahde. Lisäksi lehdessä on hieman tanniinista supistavuutta, joka tekee mausta yrttimäisen eikä pelkästään sitrusmaisena.

Sitruunamelissa on poikkeuksellisen miellyttävä yrtti sekä lapsille että aikuisille. Sitä voi käyttää yksinään teenä, se sopii hyvin hunajaan, glyseriiniin ja kylmähaudukkeeseen, ja se pehmentää muiden yrttien makua. Tästä syystä se on myös formulaatiokasvi: se voi olla reseptissä sekä vaikuttava yrtti että makua pyöristävä yhdistäjä.

Energeettiset luonnehdinnat

Energeettisesti sitruunamelissaa kuvataan viilentäväksi, lievästi kuivattavaksi ja rentouttavaksi. Erityisen vahvasti se yhdistetään ”lämpöön, joka nousee ylöspäin” – esimerkiksi punaiseen kielen kärkeen, nopeaan tai kireään pulssiin, sydämentykytykseen, hikoiluun, ärtyneisyyteen, unettomuuteen ja tunteeseen siitä, että hermosto käy liian kovilla kierroksilla. Tällaisessa kehoilassa sitruunamelissan ajatellaan purkavan lämpöä ja jännitystä yhtä aikaa.

Ayurvedisessa tulkinnassa sitruunamelissa sijoitetaan usein pittaa rauhoittavaksi kasviksi, vaikka joissakin traditioissa hapan maku liitetään lämmittävyYTEEN. Ristiriitaa voi selittää sillä, että sitruunamelissan kokonaisvaikutus kehossa on selvästi viilentävä, vaikka ruoansulatuksessa aromaattinen ja karminatiivinen kasvi voi tuntua hetkellisesti aktivoivalta.

Käytännössä yrtti näyttäisi sopivan hyvin sekä kuumuudesta kärsivälle pitta-tyypille että jännityksestä kärsivälle vata-tyypille, kunhan kokonaiskuvaa tarkastellaan yksilöllisesti.

Nykyaikaisessa fytoterapiassa sitruunamelissa on erityisen hyödyllinen silloin, kun lämpö ja jännitys esiintyvät yhdessä. Kuumeen huippuvaiheessa iho voi tuntua kuumalta ja kireältä, pulssi

nopealta ja hermosto levottomalta. Vastaavasti nykykielen ”stressivatsa” on usein juuri tällainen tila: elimistö ei ole vain kylmä tai kuuma, vaan jännittynyt, kiihtynyt ja liiallisessa hälytystilassa. Sitruunamelissa sopii tähän siksi, että se ei ainoastaan tyyntä mieltä, vaan auttaa koko järjestelmää siirtymään pois taistelee tai pakene -tilasta kohti lepoa ja sulatusta.

Tilanteet, joissa sitruunamelissa tukee kehoa

Kehon näkökulmasta sitruunamelissa sopii erityisesti tilanteisiin, joissa kehossa on liikaa kuumuutta, ärtymystä ja hermoston ylireaktiivisuutta.

Tämä näkyy käytännössä sellaisina oireina kuin punoitus, sisäinen levottomuus, sydämen sykkeen nopeutuminen, lihasjännitys, kouristukset, vatsan kouristeluun liittyvät tuntemukset, pään puristava kipu ja tunne siitä, että tunteet ”nousevat pintaan” liian voimakkaina.

Sitruunamelissa ei ole voimakas tai väsyttävä rauhoittaja, vaan enemmänkin lempeä jännitystä tasaava yrtti, joka helpottaa hermoston ylikierroksia ilman että se heikentää toimintakykyä päivän aikana.

Tämä auttaa selittämään, miksi sama kasvi voi tukea yhtä aikaa mielialaa, rauhoittaa sydämentykytystä ja lievittää vatsan kouristelua. Kaikkia näitä yhdistää sama perusmekanismi: hermosto on ylivirittynyt ja reaktio heijastuu kehon eri alueisiin.

Sitruunamelissaa ei kannata ajatella pelkästään ”vatsa-yrttinä” tai ”mieli-yrttinä”, vaan kokonaisvaltaisena tasapainottajana, jonka vaikutus ymmärretään parhaiten hermoston toiminnan kautta eikä yksittäisten elinten kautta.

Vaikuttavat aineet ja ravitsemukselliset piirteet

Keskeiset vaikuttavat aineet

Sitruunamelissan sisältämät yhdisteet muodostavat monipuolisen kokonaisuuden. Kasvin haihtuvat öljyt tuovat siihen sen tunnusomaisen sitruunaisen tuoksun ja vaikuttavat muun muassa rauhoittavasti, ruoansulatusta helpottavasti sekä mikrobien kasvua hillitsevästi.

Toinen keskeinen ryhmä ovat polyfenolit, joista rosmariinihappo on tunnetuin. Polyfenolit tukevat erityisesti kasvin antioksidanttisia, tulehdusta hillitseviä ja antiviraalisia vaikutuksia.

Sitruunamelissa sisältää myös flavonoideja, tanniineja ja triterpeenihappoja, jotka täydentävät sen kokonaisvaikutusta.

Haihtuvaa öljyä on lähdeaineistossa kuvattu olevan noin 0,05–0,4 %. Keskeisiä aromaattisia yhdisteitä ovat muun muassa geraniaali ja neraali (sitraalin kaksi päämuotoa), sitronellaali, geranioli, linalooli, limoneeni ja β -karyofylleeni. Fenolihapoista korostuvat rosmariinihappo, kahvihappo ja klorogeenihappo. Lisäksi kasvissa on oleanoli- ja ursolihappoa, flavonoideja kuten luteoliinin, apigeniinin, kversetiinin ja kemferolin glykosideja sekä tanniineja ja karvasaineita.

Lisäksi kasvissa on erilaisia pienempiä yhdisteitä, kuten karvasaineita ja muita fytokeemikaaleja. Tämä laaja kirjo muistuttaa siitä, että sitruunamelissan teho ei perustu yhteen ainoaan aineeseen, vaan useiden yhdisteiden yhteisvaikutukseen. Myös valmistustapa vaikuttaa siihen, mikä osa kasvista nousee esiin: tee, tinktuura ja eteerinen öljy korostavat kukin hieman eri yhdisteitä ja vaikutuksia

Miten sitruunamelissa toimii kehossa

Sitruunamelissan vaikutusta kehossa selitetään ennen kaikkea sen kyvyllä tukea

GABA-järjestelmän (gamma-aminovoihappojärjestelmän) rauhoittavaa toimintaa. Tämä antaa ymmärrystä siihen, miksi yrtti voi lisätä levollisuuden tunnetta, vähentää sisäistä hermostuneisuutta ja helpottaa nukahtamista erityisesti tilanteissa, joissa taustalla on hermoston ylivireys eikä varsinainen väsymys.

Sen antiviraalisten vaikutusten ajatellaan liittyvän sekä haihtuviin öljyihin että polyfenoleihin, kuten rosmariinihappoon. Kilpirauhaseen liittyvät havainnot perustuvat pääasiassa laboratorioissa tehtyihin kokeisiin, eivät klinisiin tutkimuksiin, joten niitä tulee tulkita varoen.

Sitruunamelissan vaikutuksista puhuttaessa mainitaan joskus myös se, että se voi vaikuttaa yhteen hermoston entsyymiin, joka liittyy muistitoimintoihin ja rauhoittumiseen. Tämän vuoksi sitä on tutkittu myös muistihäiriöiden, kuten Alzheimerin taudin, sekä levottomuuden yhteydessä.

Lisäksi sen on esitetty vaikuttavan lievästi verisuonten rentoutumiseen, mikä sopii yhteen kliinisen havainnon kanssa: sitruunamelissa voi helpottaa jännityspäänsärkyä, stressiin liittyvää sydämentykytystä ja kehon ”kuumaa kireyttä”.

Ravitsemukselliset piirteet ja ravintoarvot

Ravitsemuksellisesta näkökulmasta sitruunamelissa on huomattavan monipuolinen yrtti.

Sitruunamelissa on yrtti, jonka sanotaan imevän maaperästä runsaasti kivennäisaineita – tästä tulee nimitys ”dynaaminen akkumulaattori”. Käytännössä kasvin ravintosisältö kuitenkin vaihtelee sen mukaan, missä se kasvaa, milloin se korjataan ja käytetäänkö sitä tuoreena vai kuivattuna.

Vitamiinipuolella sitruunamelissa tunnetaan mm. C-vitamiinista, karotenoideista ja A-vitamiinin esiasteista. Tuoreessa kasvissa C-vitamiinia on kuvattu olevan poikkeuksellisen runsaasti, mutta kuivaus ja varastointi vähentävät sitä selvästi. Karotenoidit tukevat kasvin antioksidanttista profiilia, ja lisäksi sitruunamelissassa on E-vitamiinia sekä useita B-ryhmän vitamiineja, kuten tiamiinia, riboflaviinia, niasiinia, pyridoksiinia ja folaattia. Tämä ravitsemuksellinen puoli sopii hyvin yhteen sen perinteisen maineen kanssa hermostoa ja palautumista tukevana kasvina.

Kivennäisaineista sitruunamelissassa korostuvat erityisesti kalium, kalsium ja magnesium. Kalium liittyy nestetasapainoon sekä hermo- ja lihastoimintaan, kalsium luustoon ja hermoimpulssien välitykseen ja magnesium lihasten, energiantuotannon ja hermoston tasapainoon. Lisäksi sitruunamelissassa on rautaa sekä pienempiä määriä esimerkiksi sinkkiä, mangaania, kuparia ja fosforia. Kasvin mineraaliprofiili on yksi syy siihen, miksi sitä voidaan pitää muutakin kuin aromaattisena teenä: se on myös ravitsemuksellisesti kiinnostava yrtti.

On silti hyvä muistaa, että koko kasvin ravintosisältö ja valmiin juoman ravintoarvo eivät ole sama asia. Kaikki kivennäisaineet eivät siirry teeheen tai haudukkeeseen yhtä tehokkaasti ja esimerkiksi osa raudasta jää kasvimateriaaliin. Tuoreena käytettynä, hienonnettuna ruokaan lisättynä tai yrttijuomiin sekoitettuna sitruunamelissa voi tarjota ravintoaineita laajemmin kuin pelkkänä kevyenä teenä. Vinkki! Ravitsemuksellisesti sitruunan lisääminen yrttijuomaan on keskeinen keino tehostaa kasviperäisen raudan imeytymistä, erityisesti silloin kun käytetään kuivattua yrttiä.

Hermosto, mieliala, uni ja keskittyminen

Hermoston perusyrtti

Jos pitäisi valita yksi järjestelmä, johon sitruunamelissa erityisesti suuntautuu, se olisi **hermosto**. Tätä tukevat sekä perinne, että moderni tutkimus. Sitruunamelissaa pidetään usein rauhoittavana yrttinä. Sen etuna on, että se helpottaa ylivireyttä ja levottomuutta ilman, että se tekee käyttäjää väsyneeksi tai tokkuraiseksi.

Monet modernin maailman oireet sopivat hyvin tähän profiiliin: mielen ylikierrokset, tunnerasituksesta johtuva levottomuus, jatkuva valppaus, kehon sisäinen hermostuneisuus, sydämen seudulla tuntuva jännitys, jännityspäänsärky, nukahtamisvaikeus ja palautumisen puute. Sitruunamelissaa käytetään tällaisissa tilanteissa siksi, että se ei pelkästään rauhoita hermoston herkkää reagoitua, vaan auttaa kehoa siirtymään pois ylivireydestä kohti levollisempaa tilaa.

Mieliala ja ahdistus

Historiallisesti sitruunamelissaa on annettu melankoliaan, suruun, levottomuuteen ja ahdistuneeseen sydämentykytykseen. Modernissa kliinisessä tutkimuksessa sama teema näkyy muun muassa Kennedy ym. (2004) -tutkimuksissa, joissa standardoitu uute lisäsi rauhallisuuden tunnetta ja lievensi stressin aiheuttamia negatiivisia mielialoja. Cases, J ym. (2010) pilottitutkimuksessa hydroalkoholiuute puolestaan vähensi sekä ahdistusta että unettomuutta. Araj-Khodaei, M. ym. (2020) pilottitutkimuksessa kuivattu valmiste vertautui lievän tai keskivaikean masennuksen hoidossa fluoksetiiniin, vaikka tulosta on syytä tulkita varovaisesti tutkimuksen koon ja asetelman vuoksi.

Nämä tutkimukset eivät tee sitruunamelissasta masennuslääkkeen korviketta, mutta ne tukevat hyvin vanhaa yrttilääkinnällistä havaintoa: sitruunamelissa on hyödyllinen erityisesti silloin, kun mielialan laskuun liittyy jännittyneisyys, sisäinen kuumuus, hermoston kiihtyneisyys tai sydämen alueelle asettava stressi. Se toimii parhaiten silloin, kun ihminen on ahdistunut, kuormittunut ja käy ylikierroksilla

Uni, lapset ja keskittyminen

Unen kannalta sitruunamelissa toimii parhaiten silloin, kun ongelma johtuu ylivireydestä – ei silloin, kun keho on valmiiksi liian väsynyt tai passiivinen.

Sitä on käytetty painajaisiin, levottomuuteen, kuumeen aikaisiin univaikeuksiin, vaihdevuosien unihäiriöihin sekä yleiseen nukahtamisen vaikeuteen. Tutkimuksissa on havaittu parannuksia koetussa unen laadussa ja ahdistuneisuudessa, ja joissakin tutkimuksissa myös muutoksia unen rakenteessa – kuten hidasaaltouksen lisääntymistä.

Lapsilla sitruunamelissaa pidetään erityisen käyttökelpoisena, koska maku on miellyttävä ja vaikutus lempeä. Myös levottomuutta, keskittymisvaikeutta ja impulsiivisuutta tarkastelleessa tutkimuksessa valeriaanin ja sitruunamelissan yhdistelmä tuotti myönteisiä tuloksia koululaisilla.

Sitruunamelissa voi tukea keskittymistä ennen kaikkea siksi, että se rauhoittaa levotonta ja poukkoilevaa mieltä.

Se ei ole klassinen stimuloiva aivokasvi, vaan kirkastava rauhoittaja. Tällainen vaikutus voi olla arvokas tilanteissa, joissa keskittyminen kärsii mielen hajanaisuuden, stressin ja jatkuvan hermostollisen kuormituksen vuoksi.

Ruoansulatus, sydän, kuume ja hengitystiet

Ruoansulatus ja hermosto-vatsa akseli

Sitruunamelissan toinen suuri käyttöalue on ruoansulatus. Sitruunamelissa rauhoittaa vatsaa: se vähentää kaasua, turvotusta, kouristuksia, pahoinvointia ja stressin aiheuttamaa vatsan pingotusta.

Oleellista on kuitenkin se, että sitruunamelissasta ei puhuta vain ”kaasun poistajana”, vaan hermoston ja ruoansulatuksen välisen rajapinnan kasvina. Tämä on yksi koko kasvin tärkeimmistä käyttöavainkohdista.

Modernin yrttikirjallisuuden mukaan ruoansulatus toimii parhaiten, kun hermosto on rauhallinen ja keho on lepo- ja sulatustilassa.

Liiallinen sympaattisen hermoston aktiivisuus (ylivireys) voi heikentää peristaltiikkaa, häiritä sulkielinten toimintaa ja vähentää sekä entsyymien että sappinesteen eritystä. Juuri tällaisessa taustassa sitruunamelissa on usein erityisen hyödyllinen: se rauhoittaa sekä mieltä että ruoansulatuskanavan kouristelua ja sopii tilanteisiin, joissa vatsavaivat pahenevat stressin, huolestumisen tai ahdistuksen myötä.

Käytännössä sitruunamelissaa voidaan ajatella ruoansulatuksen pehmentäjänä. Se sopii arkaan vatsaan, hermostoperäiseen pahoinvointiin, ruokailutilanteisiin liittyvään jännitykseen, ylävatsan ”perhosiin” ja kaasuisuuteen. Sen ympärille voidaan rakentaa myös laajempia seoksia, joissa mukana on esimerkiksi fenkolia, piparminttua, kamomillaa, väinönputkea tai kitkeriä ruoansulatusyrttejä. Tällöin sitruunamelissa tuo seokseen sekä aromia että hermostoa tasapainottavan suunnan.

Sydän ja verenkierto

Perinteisesti sitruunamelissa on liitetty sydämeen, eikä tämä tarkoita vain symboliikkaa. Käytännön tasolla sen ajatellaan auttavan ahdistukseen liittyvää sydämentykytystä, kiihtynyttä sykettä, hermostuneisuuteen liittyvää rintatuntemusta, kuumuuden tunnetta ja joskus myös lievästi kohonnutta verenpainetta. Joissakin tutkimuksissa verenpaine onkin laskenut sitruunamelissan käytön aikana, mikä sopii yhteen kasvin rentouttavan ja ääreisverenkiertoa avaavan profiilin kanssa.

Tärkeää on erottaa toiminnallinen jännitykseen liittyvä sydänoireilu varsinaisesta sydänsairaudesta. Sitruunamelissa ei korvaa lääketieteellistä sydänpotilaan hoitoa, mutta sitä voidaan käyttää silloin, kun stressi, pelko, kuuma levottomuus tai autonominen ylivireys tuntuvat sydämen alueella. Tässä mielessä sitruunamelissa on enemmän hermoston kautta sydämeen vaikuttava yrtti.

Kuume, hengitystiet ja kouristava yskä

Sitruunamelissaa kuvataan myös rentouttavaksi hikoilua edistäväksi kasviksi. Tämä käytötapa liittyy kuumeeseen, jossa iho on kuuma, keho kireä ja mieli levoton. Yrtti ei niinkään kuulu kylmänkalpean kuumeen alkuvaiheeseen, vaan kuumottavaan, kireään vaiheeseen, jossa elimistö ei tunnu pääsevän purkamaan lämpöä. Tällöin sitruunamelissa voi auttaa rentouttamalla huokosia, verisuonistoa ja hermostoa.

Hengitysteiden puolella sitruunamelissaa on käytetty kouristaviin yskänpuuskiin, kuumeiseen flunssaan ja myös astmaan liittyvään jännitykseen. Perinteinen logiikka on ymmärrettävä: yrtti rentouttaa, viilentää ja tukee samalla kevyesti antiviraalista ja hikoilua edistävää linjaa. Se ei ole

ensisijainen limaa irrottava yrtti, mutta hengitystieinfektiossa se voi olla hyödyllinen silloin, kun levottomuus, kuumeen kuumuus ja kouristava jännitys ovat kuvassa mukana.

Kuukautiskierto ja PMS

Sitruunamelissaa on käytetty kuukautiskiertoon liittyvän ärtyneisyyden, mielialavaihteluiden ja kouristavan kivun yhteydessä. Sen kouristuksia lievittävää luonnetta on hyödynnetty erityisesti dysmenorreassa eli kivuliaissa kuukautiskouristuksissa. Tutkimuksissa oireiden lievittymistä havaittiin ilman kuukautisvuodon määrän tai keston lisääntymistä.

Perinteisessä käytössä sitruunamelissa on kuvattu myös kuukautisia edistäväksi yrtiksi. Siksi kuukautiskiertoon liittyvä käyttö on hyvä erottaa tavallisesta ruoka- ja teekäytöstä ja arvioida aina tilanteen mukaan, etenkin raskauden mahdollisuuden yhteydessä.

Antiviraalinen käyttö, iho ja limakalvot

Herpes ja paikalliskäyttö

Antiviraalinen käyttö on yksi sitruunamelissan tunnetuimmista moderneista käyttöalueista. Erityisen tunnettu se on **herpes simplex** -viruksen aiheuttamien huuli- ja genitaalialueen oireiden yhteydessä. Paikallisesti käytetystä voidepohjaisesta sitruunamelissauutteesta on kuvattu hyötyä huuliherpeksen paranemisessa ja uusiutumisen vähentämisessä. Tässä käyttöalueessa perinteinen havainto ja kliininen tutkimus näyttävät kohtaavan poikkeuksellisen hyvin.

Antiviraalisen vaikutuksen taustalle ehdotetaan sekä haihtuvia öljyjä että polyfenoleja, erityisesti rosmariinihappoa. Lisäksi sitruunamelissan eteerinen öljy on osoittanut laboratorioissa mikrobikasvua estäviä vaikutuksia joitakin bakteereja ja *Candida albicans* -hiivaa vastaan. Käytännössä sitruunamelissan paikka ei kuitenkaan ole vahvimpana desinfioivana yrttinä, vaan lempeänä, kudosta rauhoittavana ja oireen etenemistä hillitsevänä kasvina.

Iho, suun alue ja hauteet

Perinteisesti sitruunamelissaa on käytetty ulkoisesti haavaumiin, pistoihin, puremiin sekä suun ja ikenien tulehduksiin. Nämä käyttötavat eivät ole modernissa yrttikirjallisuudessa enää keskiössä, mutta ne sopivat hyvin kasvin profiiliin: sitruunamelissalla on antioksidanttisia, tulehdusta tasaavia, aromaattisia ja mikrobikasvua hillitseviä vaikutuksia. Siksi sitä voi yhä ajatella paikallisena rauhoittajana erityisesti tilanteissa, joissa kudoksen on yhtä aikaa ärtynyt ja jännittynyt.

Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi vahvaa hauduketta kurlausvetenä suun alueen ärsytykseen tai viilennettyä uutetta pesu- tai haudevesissä. Paikalliskäytössä on kuitenkin hyvä huomata, että eteerinen öljy on paljon tiiviimpi ja ärsyttävämpi valmiste kuin tee tai vesiuute. Siksi sitä ei tule käyttää samalla logiikalla kuin lempeää hauduketta.

Hormonaalinen ja aineenvaihdunnallinen näkökulma

Kilpirauhanen ja hormonaalinen säätely

Sitruunamelissan yhteys kilpirauhaseen on yksi sen kiinnostavimmista, mutta myös eniten harkintaa vaativista osa-alueista. Laboratoriotutkimuksissa ja joissakin tapauskuvauksissa on havaittu, että sitruunamelissa voi vaikuttaa TSH-hormonin toimintaan ja siten kilpirauhasen säätelyyn. Tämän vuoksi kasvia on perinteisesti käytetty tilanteissa, joissa elimistö on ylikierröksillä

– olo on lämmin, levoton ja kiihtynyt. Juuri sama vaikutus on kuitenkin syy varovaisuuteen: hypotyreoosin ja kilpirauhashormonilääkityksen yhteydessä sitruunamelissaa ei tule käyttää suurina annoksina ilman yksilöllistä harkintaa.

Aineenvaihdunta ja veren rasva-arvot

Sitruunamelissasta on koottu myös tutkimusnäyttöä aineenvaihdunnallisista tekijöistä. Eräässä meta-analyysissä viisi satunnaistettua kontrolloitua tutkimusta ja yhteensä 302 osallistujaa viittasi siihen, että sitruunamelissalisä voisi pienentää triglyseridi-, kokonaiskolesteroli- ja LDL-arvoja. HDL-tasoon vaikutusta ei kuitenkaan havaittu. Tämä on kiinnostava signaali, mutta näyttö ei vielä tee sitruunamelissasta ensisijaista lipidihäiriön hoitoa. Se kertoo pikemminkin siitä, että kasvilla saattaa olla aineenvaihdunnallisesti hyödyllisiä vaikutuksia joissakin väestöryhmissä.

Sitruunamelissasta on raportoitu myös mahdollisia hyötyjä rasva-arvoihin ja sydän- ja verisuoniriskin kannalta. Tällainen vaikutus voisi liittyä polyfenoliseen profiiliin, antioksidatiivisiin mekanismeihin ja autonomisen hermoston tasaantumiseen. Käytännön tasolla nämä havainnot kannattaa kuitenkin pitää toissijaisina sitruunamelissan pääprofiiliin nähden: se on ensisijaisesti hermoston ja ruoansulatuksen yrtti, jonka aineenvaihdunnalliset hyödyt muodostavat mielenkiintoisen lisäalueen.

Muisti, keskittyminen ja hermoston hyvinvointi

Kognitiivinen käyttö ei ole vain moderni ilmiö. Perinteisesti sitruunamelissaa on pidetty muistia tukevana kasvina. Nykyisessä tutkimuksessa tätä on tarkasteltu muun muassa Alzheimerin taudin, levottomuuden ja kognitiivisen heikkenemisen yhteydessä. Joissakin asetelmissa sitruunamelissauute on vähentänyt levottomuutta ja parantanut joitakin kognitiivisia mittareita tai käyttäytymisen osa-alueita. Tulokset eivät kuitenkaan ole kaikilta osin yhtenäisiä.

Käytännössä sitruunamelissan vahvin kognitiivinen hyöty voi olla epäsuora: kun ylivireys, hajanaisuus, univaje ja hermostollinen kuormitus vähenevät, myös keskittyminen ja muistitoiminnot voivat parantua. Tässä mielessä sitruunamelissa on enemmän kuormituksen säätelijä kuin voimakas ”aivojen stimuloija”.

Viljely, keruu, kuivaus ja laatu

Miksi laatu ratkaisee sitruunamelissassa

Sitruunamelissa on kasvi, jossa tuoreuden ja käsittelyn vaikutus näkyy poikkeuksellisen selvästi. Vastapoimittu lehti on voimakkaan ja elävän tuoksuinen, kun taas huonosti kuivattu yrtti menettää sekä aromiaan että tehoaan. Haihtuvat öljyt katoavat herkästi, jos kasvi kuivuu liian hitaasti, saa liikaa valoa tai joutuu liian kuumaan paikkaan. Paras tapa varmistaa hyvä laatu on korjata lehdet nopeasti, levittää ne ohueksi kerrokseksi ja kuivata ilmastavasti noin 30 asteen lämmössä. Näin kasvin lempeä sitruunainen tuoksu ja käyttöarvo säilyvät mahdollisimman hyvin.

Tuoreista lehdistä valmistettu tinktuura on usein kuivattua yrttiä täyteläisempi, sillä tuoksuvat ja helposti haihtuvat yhdisteet säilyvät tuoremateriaalissa paremmin. Tämä ei kuitenkaan tee kuivasta rohdoksesta huonoa valintaa – hyvin kuivattu sitruunamelissa toimii erinomaisesti teenä, erilaisissa yrttiseoksissa ja monissa arkisissa käyttötavoissa. Valmistusmuoto kannattaa valita käyttötarkoituksen mukaan. Kevyeen, päivittäiseen käyttöön tee on yleensä riittävä ja miellyttävä vaihtoehto, kun taas tinktuura palvelee silloin, kun toivotaan tiiviimpää ja säilyvämpää valmistetta.

Oman puutarhan sitruunamelissa

Yksi varmin tapa saada laadukasta sitruunamelissaa on kasvattaa se itse. Kasvi viihtyy hyvin sekä avomaalla että ruukussa, ja sen hoito on helppoa myös aloittelijalle. Itsekasvatettuna lehdet voi kerätä juuri silloin, kun aromi on parhaimmillaan, ja tuoreus näkyy sekä tuoksussa että käytettävyydessä. Samalla kasvin hyödyntäminen tulee osaksi arkea: lehtiä voi lisätä ruokaan, juomiin ja haudukkeisiin lähes heti korjuun jälkeen, jolloin sitruunamelissan lempeä maku ja käyttöarvo ovat parhaimmillaan.

Keruu käytännössä

Sato korjataan kukinnan alkaessa, jolloin aromi on parhaimmillaan. Leikkaa versot puhtailla saksilla juuri lehtisolmun yläpuolelta ja jätä kasviin noin 15 cm vartta sekä useita lehtiä, jotta uusi kasvu pääsee nopeasti liikkeelle. Käsittele kerätty materiaali pian, sillä lehdet kolhiintuvat ja hapettuvat herkästi ja aromaattiset yhdisteet haihtuvat nopeasti.

Kuivaus, pakastus ja säilytys

Sitruunamelissa kuivataan nopeasti, ilmastavasti, valolta ja suoralta lämmöltä suojattuna. Pienet 3–4 verson niput voidaan ripustaa väljästi kuivumaan hyvin ilmastoituun tilaan. Kuivauksen aikana liian suuri lämpö ja valo heikentävät herkkää sitruunaista aromia.

Hyvä kuivattu sitruunamelissa säilyy vihreänä ja tuoksu selvästi sitruunaiselta. Ruskeaksi muuttunut tai lähes tuoksuton lehti on jo menettänyt suuren osan aromaattisesta laadustaan. Parhaan aromaattisen laadun säilyttämiseksi kuivattu rohdos kannattaa käyttää noin kuuden kuukauden kuluessa. Pakastus säilyttää aromia erityisen hyvin, ja tuoreita lehtiä voi säilyttää jääkaapissa muutaman päivän.

Valmistusmuodot ja annostus

Sitruunamelissan valmistusmuoto kannattaa valita sen mukaan, mihin käyttöön yrttiä toivotaan. Päivittäiseen, lempeään käyttöön tee riittää hyvin. Jos taas tarvitaan tiiviimpi ja paremmin säilyvä valmiste, tinktuura tai muu uute on käytännöllisempi vaihtoehto. Annostus vaihtelee valmistusmuodon ja tarkoituksen mukaan, joten taulukko antaa turvallisen suuntaa antavan vaihteluvälin yhden oikean annoksen sijaan.

Valmistusmuoto	Tyypillinen käyttö	Tyypillinen annostus / käytäntö
Hauduke / tee	Arjen rauhoittava käyttö, ruuansulatuksen tuki, iltajuoma, olo on kuuma, levoton tai ärtynyt	1–2 tl kuivattua yrttiä / noin 2,5 dl vettä; toisinaan käytetään myös 2–3 tl tai 1,5–4,5 g useita kertoja päivässä.
Tuoreyrttihauduke	Kun halutaan säilyttää mahdollisimman paljon aromia ja pehmeyttä.	Noin kourallinen tuoretta yrttiä kuumaan veteen, peitettyinä 10–15 min.

Valmistusmuoto	Tyypillinen käyttö	Tyypillinen annostus / käytäntö
Tinktuura 1:5	Tiiviimpi käyttö hermostoon, vatsaan ja yleiseen ylivireyteen.	Noin 2–6 ml x 3 päivässä; toisinaan 3–5 ml x 3–4 päivässä.
Nestemäinen uute 1:1	Kun halutaan vahvempi nestemäinen valmiste.	Noin 2–4 ml x 3 päivässä.
Voide / eteerinen öljy	Huuliherpes, paikallinen antiviraalinen käyttö, ärtynyt kudos.	Levitys 3 kertaa päivässä tai valmisteen ohjeen mukaan.
Kylmähauduke / aurinkotee	Kesäinen viilentävä käyttö, nesteytys ja lempeä hermoston tasaus.	Kourallinen tuoretta yrttiä kannuun; haudutus viileässä tai auringossa, makeutus haluttaessa hunajalla.
Vahva paikallinen hauduke	Ihon ja limakalvojen paikallinen käyttö.	2 rkl kuivattua yrttiä / noin 2,5 dl vettä; 15–20 min kannen alla.
Glyseriitti	Alkoholiton uute hermoston ja ruoansulatuksen käyttöön.	Kuivattu yrtti: 60 % glyseriiniä + 40 % vettä; tuore: 70 % + 30 %; uutto 4 viikkoa.
Yrttietikka / oksymeli	Ruokakäyttö ja alkoholiton yrttiuute.	Etikka uuttuu noin 2 viikkoa; oksymeliin yhtä paljon etikkaa ja hunajaa.
Hydrolaatti	Hellävarainen paikallinen ja aromaattinen käyttö.	Käytetään ihosuihkeena, kasvovetenä tai voiteiden vesifaasissa.

Annosta valittaessa tärkeintä on huomioida, mihin tarkoitukseen sitruunamelissaa käytetään. Kevyen levottomuuden tai aterian jälkeisen vatsan kiristelyn helpottamiseen riittää usein yksi tai kaksi kupillista teetä. Jos taustalla on syvempi ja pidempään jatkunut ylivireys, tiiviimpi nestemäinen valmiste voi olla käytännöllisempi vaihtoehto. Paikallisessa käytössä erityisesti huuliherpeksen hoidossa voidepohjainen sitruunamelissauute on osoittautunut tehokkaimmaksi.

Sitruunamelissa toimii hyvin yhdistelmäkasvina sekä hermostoa rauhoittavissa että ruoansulatusta tukevissa seoksissa. Se sopii erityisen hyvin yhteen fenkolin, piparmintun ja kamomillan kanssa, kun tavoitteena on pehmentää ruoansulatukseen liittyviä oireita, kuten turvotusta, ilmavaivoja, pahoinvointia ja kouristelua.

Hermostollisempaan suuntaan yhdistelmiä voi rakentaa esimerkiksi valeriaanin, kärsimyskukan, laventelin, lehmuksenkukan ja rosmariinin kanssa. Tällöin sitruunamelissa voi syventää seoksen rauhoittavaa, jännitystä lievittävää ja mielialaa tasapainottavaa vaikutelmaa samalla, kun sen miellyttävä maku pehmentää kokonaisuutta.

Sitruunamelissan eteerinen öljy

- mitä eteeriset öljyt ovat
- mitä sitruunamelissan eteerinen öljy on
- mihin sitä on käytetty aromaterapiassa
- käyttö käytännössä
- varovaisuus

Sitruunamelissan eteerinen öljy

Eteeriset öljyt ovat kasvien eri osista – kuten kukista, lehdistä, hedelmistä, kuoresta, pihkasta ja juurista – saatavia aromaattisia ja hyvin tiivistettyjä aineita. Ne ovat tavallaan kasvin omaa luonnon apteekkia: niiden avulla kasvi suojaa itseään, korjaa vaurioita, torjuu homeita ja tuholaisia sekä houkuttelee pölyttäjiä luokseen. Yksi eteerinen öljy voi sisältää kymmeniä tai jopa satoja erilaisia luonnollisia yhdisteitä. Ne ovat myös haihtuvia, eli höyrystyvät helposti joutuessaan kosketuksiin ilman kanssa. Juuri siksi niiden tuoksu leviää nopeasti ja tuntuu niin välittömästi.

Kasvien aromaattisia öljyjä on hyödynnetty hyvinvoinnin tukena jo tuhansien vuosien ajan. Niitä tunnettiin muinaisessa Egyptissä, Persiassa, Kiinassa ja Intiassa, ja myöhemmin myös Kreikassa ja Roomassa. Sitruunamelissaa arvostettiin jo antiikissa sekä lääkekasvina että mausteena, ja keskiajalla sitä liotettiin viiniin mielialan kohottamiseksi, haavojen hoitoon ja hyönteisten pistojen lievittämiseen. Renessanssin aikaan sitruunamelissasta valmistettu karmeeliittavesi oli suosittu aromaattinen tonic. Myöhemmin eteeriset öljyt löysivät paikkansa myös modernissa aromaterapiassa, ja nykyään niitä käytetään laajalti esimerkiksi diffuusiossa, ihonhoidossa, saunassa ja kodin raikastamisessa.

On tärkeää muistaa, että eteerinen öljy on täysin eri valmiste kuin koko kasvi – sen vaikutus, koostumus ja käyttö eroavat merkittävästi tuoreesta tai kuivasta rohdoksesta.

Sitruunamelissatee, tuore sitruunamelissa, tinktuura ja eteerinen öljy ovat kaikki eri käyttömuotoja. Eteerinen öljy on näistä kaikkein tiivein ja voimakkain, joten sitä käytetään aina pieninä määrinä ja harkiten. Tavallisia aromaterapia öljyjä ei myöskään tule käyttää sisäisesti ilman erityistä asiantuntijaohjausta.

Mitä sitruunamelissan eteerinen öljy on?

Sitruunamelissan eteerinen öljy on yksi aromaterapian arvostetuimmista mutta samalla myös kalleimmista öljyistä. Juuri korkean hintansa vuoksi sitä myös väärennetään melko usein, joten laadulla on tässä erityisen paljon merkitystä. Aidon sitruunamelissan tuoksu on raikas, sitruunainen, yrttinen ja samalla pehmeä. Se ei ole terävä tai hyökkäävä, vaan enemmänkin lempeä, sydäntä avaava ja hermostoa pehmentävä.

Sitruunamelissalla onkin pitkään ollut maine sydämen ilahduttajana. Tällä on viitattu siihen, että kasvin on perinteisesti ajateltu helpottavan jännitystä, surua, levottomuutta ja emotionaalista kuormaa. Sen tuoksussa on jotakin yhtä aikaa rauhoittavaa ja kevyesti kohottavaa: se ei vain vaimenna, vaan voi myös tuoda oloon väljyyttä, valoa ja helpotuksen tunnetta.

Mihin sitruunamelissan eteeristä öljyä on käytetty?

Aromaterapiassa sitruunamelissan eteerinen öljy liittyy ennen kaikkea psyykkiseen tasapainoon, rauhoittumiseen ja mielialan tukemiseen. Sitä on käytetty silloin, kun ihminen on stressaantunut, hermostunut, kuormittunut tai henkisesti ylivirittynyt. Se sopii erityisesti tilanteisiin, joissa olo on sisäisesti kiireinen, pintakireä tai levoton, mutta samalla väsynyt. Tällaisessa tilassa sitruunamelissa ei yleensä tunnu turruttavalta, vaan pikemminkin siltä, että hermosto saa pehmetä ja hengitys syventyä.

Perinteisesti sitruunamelissaa on käytetty ahdistuksen, jännityksen ja stressiin liittyvien oireiden lievittämiseen. Sitä on pidetty lohdullisena öljynä myös silloin, kun mieli on järkkynyt tai sydän tuntuu hakkaavan levottomasti. Joissakin aromaterapiaperinteissä sitä on käytetty myös paniikinomaisissa tilanteissa: tuoksun hengittäminen voi auttaa rauhoittamaan oloa ja palauttamaan takaisin kehoon.

Sitruunamelissaa on liitetty aromaterapiassa myös uneen. Sitä pidetään erityisen sopivana silloin, kun univaikeuksien taustalla on stressi, hermoston ylikuormitus tai vaikeus päästää päivästä irti. Sen lempeä luonne tekee siitä hyvän ilta öljyn: se ei tunnu voimakkaalta tai raskaalta, vaan vaikuttaa hienovaraisesti ja pehmeästi rauhoittaen.

Myös levottomuuden hoidossa sitruunamelissaa on pidetty kiinnostavana öljynä. Sitä on käytetty tilanteissa, joissa ihminen on levoton, vaikeasti rauhoittuva tai vetäytynyt. Ajatuksena on ollut, että turvallisen tuntuinen, pehmeä tuoksu voi lisätä rauhaa, pehmentää hermoston ylivirittyneisyyttä ja helpottaa oloa.

Aromaterapiassa sitruunamelissan eteeristä öljyä on käytetty myös fyysisemmissä vaivoissa. Sitä on liitetty huuliherpeksen hoitoon, vatsan kouristeluun, ilmavaivoihin, pahoinvointiin sekä erilaisiin iho-oireisiin. Näissä yhteyksissä on kuitenkin hyvä muistaa, että eteerinen öljy on aina väkevä käyttömuoto, eikä sitä pidä rinnastaa yrttiteehen tai muihin koko kasvin lempeämpiin valmisteisiin.

Käyttö käytännössä

Sitruunamelissan eteeristä öljyä käytetään tavallisimmin hengityksen kautta. Sitä voi käyttää diffuuserissa, tuoksukivellä, nenäliinassa, tuoksytyynyssä tai höyryhengityksessä hyvin pieninä määrinä. Usein jo yksi tippa riittää, sillä tuoksu on hienovarainen mutta samalla syvästi vaikuttava.

Paikallisesti käytettynä sitruunamelissan eteerinen öljy on aina laimennettava huolellisesti pohjaöljyyn. Se on niin vahvaa, että se voi ärsyttää ihoa sellaisenaan. Käytännössä hyvin mieto laimennus on useimmiten paras, ja iholle käytettäessä käyttö saa olla muutenkin maltillista.

Paikalliseen käyttöön aineistossa annetaan aikuisille noin 2 %:n laimennus ja alle 12-vuotiaille sekä herkille ihoalueille noin 1 %:n laimennus. Eteeristä öljyä ei käytetä iholle laimentamattomana eikä sisäisesti.

Monelle sitruunamelissa sopii erityisen hyvin iltakäyttöön, rauhoittumishetkiin ja sellaisiin hetkiin, jolloin hermosto käy vähän liian kovilla kierroksilla. Sitä voidaan käyttää myös työpisteellä, jos mieli tuntuu levottomalta ja keskittyminen poukkoilee.

Arjessa eteerisiä öljyjä voi käyttää myös kodin raikastamisessa, esimerkiksi pyykkietikassa, siivouksessa tai imurin suodattimessa, sitruunamelissan raikas tuoksu sopii hyvin myös tällaiseen käyttöön.

Saunassa sitruunamelissan eteeristä öljyä voidaan käyttää mieluummin diffuusioperiaatteella kuin suoraan löylyveteen lisättynä. Tuoksun voi antaa levitä ilmaan esimerkiksi siihen tarkoitetun astian

tai muun lempeän haihdutuksen avulla. Suoraan löylyveteen lisättynä eteerinen öljy voi kuumassa haihtua liian rajusti ja ärsyttää hengitysteitä.

Sitruunamelissahydrolaatti

Hydrolaatti eli tislevesi syntyy tuoreen kasvimateriaalin vesihöyrytislauksessa. Se sisältää sekä vesiliukoisia että pieniä määriä aromaattisia yhdisteitä ja on eteeristä öljyä huomattavasti miedompi, vesipohjainen valmiste.

Sitruunamelissahydrolaattia voidaan käyttää kasvovetenä tai ihosuihkeena, viilentävänä suihkeena kuumina päivinä, miedosti hyönteisiä karkottavana suihkeena sekä vesifaasin ainesosana voiteissa ja emulsioissa. Paikallisesti sitä voidaan käyttää myös silloin, kun halutaan hyvin hellävarainen aromaattinen valmiste iholle.

Varovaisuus

Vaikka sitruunamelissan eteerinen öljy tuntuu luonteeltaan lempeältä, se on silti hyvin vahva valmiste. Siksi sitä käytetään aina pieninä määrinä, huolellisesti laimennettuna ja ensisijaisesti ulkoisesti tai hengityksen kautta. Sisäiseen käyttöön sitä ei tule käyttää ilman erityistä asiantuntijaohjausta.

Herkkäihoisten, raskaana olevien, pienten lasten sekä voimakkaasti tuoksuille reagoivien on hyvä olla erityisen varovaisia. Myös silloin, jos iho on rikkoutunut tai muuten herkästi reagoiva, käyttöön kannattaa suhtautua maltillisesti. Sitruunamelissan eteerisen öljyn kohdalla enemmän ei ole parempi – juuri pieni määrä riittää.

Kokonaisuutena sitruunamelissan eteerinen öljy on ennen kaikkea rauhoittava, sydäntä pehmentävä ja hermostoa hellivä öljy. Se sopii erityisesti silloin, kun olo on levoton, kuormittunut tai sisäisesti ylikierröksillä. Sen vahvuus ei ole rajussa tehossa, vaan hienovaraisessa tavassa palauttaa kehoa ja mieltä kohti levollisempaa tilaa.

Turvallisuus, varovaisuus ja yhteisvaikutukset

Yleinen turvallisuusprofiili

Sitruunamelissaa pidetään yleisesti turvallisena yrttinä sekä aikuisille että lapsille tavanomaisissa annoksissa. Silti on hyvä muistaa, että turvallisuus riippuu aina annoksesta, käyttöajasta, valmisteen vahvuudesta ja käyttäjän omasta tilanteesta.

Lapsille sopivinta on käyttää lempeitä haudukkeita eikä vahvoja uutteita, ellei käytöstä ole erillistä ammattilaisen ohjausta. Raskauden ja imetyksen aikana tieto on vielä puutteellista: kohtuullinen käyttö voi olla mahdollista, mutta varovainen ja harkittu linja on tällöin paras.

Raskauden ja imetyksen osalta aineistossa on sekä välttämistä suosittavia että riittämättömään turvallisuustietoon viittaavia kuvauksia. Siksi terapeutin käyttö on tällöin syytä pitää varovaisena ja arvioida erikseen. Suurten määrien yhteydessä on kuvattu muun muassa väsymystä, lisääntynyttä syljeneritystä, pahoinvointia tai oksentelua, huimausta ja levottomuutta.

Kilpirauhanen ja lääkkeet

Sitruunamelissan tärkein turvallisuushuomio liittyy kilpirauhaseen. Joidenkin havaintojen mukaan yrtti voi vaikuttaa kilpirauhashormonien säätelyyn, minkä vuoksi hypotyreoosissa, Hashimoton taudissa ja kilpirauhashormonilääkityksen yhteydessä suuria terapeuttisia annoksia ei tule käyttää huolettomasti.

Toinen huomioitava ryhmä ovat rauhoittavat lääkkeet ja muut sedatiiviset aineet. Vaikka sitruunamelissa on itsessään lempeä yrtti, sen vaikutus voi joillakin lisätä muiden rauhoittavien aineiden tehoa. Samoin verenpainelääkkeiden kanssa on hyvä olla tarkkana, sillä sitruunamelissa voi joillekin laskea verenpainetta. Näissä tilanteissa varovainen eteneminen on paras: aloita pienestä annoksesta, seuraa vaikutusta ja tarvittaessa keskustele ammattilaisen kanssa.

Sitruunamelissan viilentävä luonne ja sen tasapainottaminen

Sitruunamelissa on luonteeltaan viilentävä ja hieman kuivattava yrtti. Viilentävä tarkoittaa sitä, että kasvi rauhoittaa kuumottavaa, levotonta ja ylikierroksilla käyvää oloa – sellaista sisäistä lämpöä, joka tuntuu poskissa, hermostossa tai kuumeen lämpimässä vaiheessa. Kuivattava puolestaan viittaa siihen, että yrtti keventää oloja, joissa kehossa on kosteutta tai pöhöisyyttä, mutta ei lisää kudosten kosteutta. Käytännössä tämä voi näkyä niin, että sitruunamelissa sopii hyvin kuumottavaan, levottomaan oloon, mutta voi korostaa kuivuutta, jos ihminen on muutenkin taipuvainen kuivaan ihoon, kuiviin limakalvoihin tai vatsan kovettumiseen.

Jos perusolotila on samaan aikaan kuuma ja kuiva – esimerkiksi olo on hermostunut ja kuumottava, mutta vatsa on helposti kovalla ja suu kuivuu herkästi – sitruunamelissa voi edelleen olla hyödyllinen, kunhan sen rinnalle valitsee pehmentävän ja kosteuttavan yrtin. Tällaisia ovat esimerkiksi lehmuksenkukka, malva, rohtosalkoruusu ja kaura. Ne tuovat seokseen pehmeyttä ja kosteutta, jolloin sitruunamelissan viilentävä vaikutus pääsee esiin ilman, että kuivuus korostuu.

Reseptit ja käytännön käyttö

Sitruunamelissa on poikkeuksellisen käyttökelpoinen yrtti myös siksi, että sen maku on luonnostaan lempeä ja helposti lähestyttävä. Se maistuu miellyttävältä sellaisenaan, mutta asettuu yhtä luontevasti myös erilaisiin resepteihin – silloin kun halutaan tukea ruoansulatusta, tuoda iltoihin viilentävää rauhaa tai keventää mielialaa pehmeällä, tuoksuvalla vivahteella.

Perinteinen sitruunamelissatee

Yksinkertainen perusresepti hermostuneisuuteen, vatsan kiristelyyn ja iltakäyttöön.

Ainekset

- 1–2 tl kuivattua sitruunamelissaa / 1 mukillinen vettä
- tai 4–6 g tuoretta yrttiä / muki
- halutessa hieman hunajaa

Valmistus

Kaada kiehuva vesi yrtin päälle.

Peitä kuppi tai kannu, jotta aromit eivät haihdu.

Anna hautua 5–10 minuuttia, voimakkaampaan käyttöön 10–15 minuuttia.

Siivilöi ja juo lämpimänä aamulla ja illalla tai tarpeen mukaan.

Huomio: Erityisen hyvä silloin, kun levottomuus tuntuu sekä vatsassa että mielessä.

Sitruunamelissa–timjami–sitruunatee

Mieto, aromaattinen ja helposti juotava tee arkeen ja iltaan.

Ainekset

Ainekset (tuoreilla yrteillä)

3–4 tl tuoretta sitruunamelissaa

(vastaa 1 tl kuivattua)

1 pieni ohut kaistale tuoretta sitruunankuorta

(tai ½ tl kuivattua kuorta)

¾–1 tl tuoretta timjamia (hienonnettuna)

(vastaa ¼ tl kuivattua – timjami on voimakas, joten älä lisää enempää)

½ tl tuoretta sitruunamehua (vielä lisäksi, jos haluat)

noin 2,5 dl kuumaa vettä (90–95°C) eli kiehauta vesi ja anna hetken jäähtyä

Valmistus

Laita kuppiin sitruunamelissa + sitruunankuori + timjami.

Kiehauta vesi ja anna jäähtyä hetki (noin 90–95 °C on yrteille paras).

Kaada kuuma vesi yrttien päälle.

Peitä muki, vaikka pienellä lautasella ja anna hautua 5–8 minuuttia.

Lisää lopuksi sitruunamehu.

Nauti.

Huomio: Mikäli tavoitteena on enemmän lääkinnällinen kuin kulinaarinen tee, määrää voi kasvattaa

MIELI ILOISEKSI - TEE

Yrttinen seos mielialan keventämiseen ja kokemusten ”sulattamiseen”.

Ainekset

- 3 g sitruunamelissaa
- 3 g lehmuksenkukkaa
- 2 g laventelinkukkaa
- 1 g rosmariininlehteä
- 1 g mäkikuisman kukkivaa latvaa (SÄRMÄKUISMAA ehkä saatavilla paremmin)
- 1 tl ruusuvettä / kuppi
- hunajaa maun mukaan

Valmistus

Laita kuivat yrtit kattilaan tai haudutusastiaan.

Lisää noin 500 ml vastakeitettyä vettä.

Anna hautua 10–15 minuuttia ja siivilöi.

Lisää kuppiin ruusuvettä ja hunajaa maun mukaan.

Huomio: Jos käytät lääkityksiä, tarkista yhteisvaikutukset – erityisesti mäkikuisman osalta, joka voi vaikuttaa monien lääkkeiden tehoon. Jätä tästä teestä pois mäkikuisma jos olet epävarma.

Aurinkotee tai kylmähauduke

Kesäinen viilentävä tapa käyttää tuoretta sitruunamelissaa.

Ainekset

- reilu kourallinen tuoretta sitruunamelissaa
- 1 litra vettä
- hunajaa tai sitruunaa haluttaessa

Valmistus

Laita yrtti lasikannuun ja kaada päälle vesi.

Anna hautua viileässä useita tunteja tai auringon lämmössä, jos haluat tehdä aurinkoteen.

Siivilöi, makeuta halutessasi ja tarjoile kylmänä.

Huomio: Tämä tapa painottaa makua, virkistävyyttä ja lempeää kesäistä käyttöä enemmän kuin tarkkaa terapeutista annostusta.

Miten sitruunamelissaa käytetään

Parhaan hyödyn sitruunamelissasta saa yleensä tuoreena käytettynä.

Sitruunamelissaa voi uuttaa öljyyn, jolloin sitä voidaan käyttää salvoihin, huulivoiteisiin tai esimerkiksi huuliherpeksen hoitoon. Tämä voi olla myös edullisempi vaihtoehto sitruunamelissan eteeriselle öljylle.

Yrttiöljyä varten täytä purkki kevyesti murskatulla ja murennetulla, juuri kuivatulla sitruunamelissalla. Kaada päälle valitsemaasi öljyä niin, että kasvimateriaali peittyy kokonaan. Hyviä vaihtoehtoja ovat hyvin säilyvät öljyt, kuten oliiviöljy tai jojobaöljy. Sekoita huolellisesti, säilytä purkkia viileässä ja pimeässä paikassa ja sekoita päivittäin noin kahden viikon ajan. Lopuksi siivilöi öljy ja käytä haluamallasi tavalla.

Sitruunamelissaa kannattaa hyödyntää myös ruoanlaitossa. Se sopii hyvin yhteen lihan, kalan ja kasvien kanssa, ja sitä voi lisätä myös kastikkeisiin, vihersalaatteihin, hedelmäsalaatteihin sekä yrttivoihin tuomaan raikasta makua.

Vahva hauduke ulkoiseen käyttöön

Ainekset: 2 rkl kuivattua sitruunamelissaa ja noin 2,5 dl vettä.

Valmistus: Kaada vastakiehautettu vesi yrtin päälle, peitä astia ja anna hautua vähintään 15–20 minuuttia. Siivilöi ja anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi. Kostuta puhdas vanulappu tai kangas haudukkeella ja pidä iholla 5–10 minuuttia. Valmista hauduketta voi säilyttää jääkaapissa enintään vuorokauden.

Tuore sitruunamelissatinktuura

Tuoreista lehdistä tehtävässä tinktuurassa voidaan käyttää kasvin ja uuttonesteen suhdetta 1:2 sekä noin 60-prosenttista alkoholia. Hienonna tuore kasvimateriaali, laita se puhtaaseen lasipurkkiin ja peitä kokonaan alkoholilla.

Sulje purkki, merkitse sisältö ja valmistuspäivä ja säilytä viileässä, pimeässä paikassa. Ravista kevyesti päivittäin ja varmista, että kasvimateriaali pysyy nesteen peitossa. Anna uuttua 2–4 viikkoa, siivilöi huolellisesti ja säilytä valmis tinktuura tummassa lasipullossa viileässä ja valolta suojattuna.

Annostus riippuu valmisteen vahvuudesta ja käyttötarkoituksesta.

Sitruunamelissaglyseriitti

Glyseriitti on alkoholiton, makea uute. Kuivatulle kasville voidaan käyttää uuttonestettä, jossa on 60 % kasviglyseriiniä ja 40 % vettä; tuoreelle kasville 70 % glyseriiniä ja 30 % vettä.

Täytä puhdas purkki tuoreella hienonnetulla sitruunamelissalla noin puolilleen tai kuivatulla noin viidesosaan. Kaada glyseriini-vesiseos päälle niin, että kasvimateriaali peittyy kokonaan. Poista ilmakuplat, sulje purkki ja ravista kevyesti päivittäin. Anna uuttua neljä viikkoa, siivilöi ja pullota. Säilytä viileässä ja valolta suojattuna.

Sitruunamelissaetikka

Hienonna lehdet ja täytä puhdas lasipurkki tuoreella kasvulla noin puolilleen tai kuivatulla noin viidesosaan. Kaada päälle omenaviinietikkaa niin, että yrtti peittyy täysin. Jos käytät metallikantta, erota etikka kannesta esimerkiksi leivinpaperilla.

Säilytä purkkia viileässä ja pimeässä, ravista päivittäin ja pidä kasvimateriaali koko ajan etikan peitossa. Siivilöi noin kahden viikon kuluttua. Valmis yrttietikka sopii esimerkiksi salaattikastikkeisiin, marinadeihin ja muihin ruokiin. Jääkaapissa säilytettynä sen käyttöaika on lähdeaineiston mukaan noin 1–3 kuukautta.

Sitruunamelissaoksymeli

Valmista ensin sitruunamelissaetikka. Mittaa siivilöidyn etikan tilavuus ja sekoita siihen yhtä suuri määrä hunajaa eli suhteessa 1:1. Sekoita tasaiseksi. Oksymelia voidaan käyttää pienenä lisänä lämpimään veteen, yrttijuomiin tai kuplivaan veteen sekä ruokien maustamiseen.

Hunajaa sisältäviä valmisteita ei anneta alle 1-vuotiaille lapsille.

Sitruunamelissahunaja eli electuary

Jauha kuivattu sitruunamelissa hienoksi. Sekoita 1 osa yrttijauhetta 2–3 osaan hunajaa, kunnes muodostuu paksu, tasainen tahna. Sääda koostumusta lisäämällä tarvittaessa hieman hunajaa tai yrttijauhetta.

Siirrä puhtaaseen kannelliseen lasipurkkiin, merkitse sisältö ja päivämäärä ja säilytä jääkaapissa. Tahnaa voi käyttää sellaisenaan pieni määrä tai sekoittaa lämpimään veteen pikateeksi. Hunajaa sisältäviä valmisteita ei anneta alle 1-vuotiaille lapsille.

Yksinkertainen kuumete

Sekoita yhtä suuret osat sitruunamelissaa, piparminttua ja seljankukkaa. Valmista seoksesta kuuma, kannen alla haudutettu tee. Yhdistelmä kuuluu erityisesti kuumeen kuumottavaan ja kireään vaiheeseen, jossa olo on levoton ja iho kuuma; ei palelevaan alkuvaiheeseen.

Ruoansulatuksen kolmikko

Sekoita yhtä suuret osat sitruunamelissaa, fenkolia ja piparminttua. Seoksesta voidaan valmistaa tee esimerkiksi aterian jälkeen silloin, kun oirekuvassa korostuvat ilmavaivat, turvotus, pahoinvointi ja kouristava jännitys.

Elinvoima Pesto

Ainekset:

- 1,2 dl oliiviöljyä
- 2 dl tuoreita basilikanlehtiä
- 2 dl pinaattia
- 4 rkl tuoretta timjamia
- 2 rkl tuoretta ruohosipulia, hienonnettuna
- 4 rkl tuoretta sitruunamelissaa
- 2 valkosipulinkynttä
- 4 rkl auringonkukansiemeniä
- 4 rkl parmesaaniraastetta
- 1 rkl balsamiviinietikkaa
- riipaus merisuolaa

Valmistus

Laita oliiviöljy, valkosipuli ja vihreät lehtiyrtit monitoimikoneeseen.

Soseuta, kunnes saat tasaisen tahnan.

Lisää kourallisittain muita aineksia vähän kerrallaan, kunnes kaikki on sekoittunut täysin tasaiseksi. Maista ja lisää esim. suolaa oman maun mukaan.

Siirrä kannelliseen purkkiin tämä säilyy jääkaapissa noin viikon ajan. Pidempää säilytystä varten täytä jääpalamuotti pestolla ja pakasta se. Irrota jäätyneet pestokuutiot muotista ja säilytä niitä purkissa pakastimessa. Voit ottaa muutaman palan kerrallaan ja lisätä niitä keittoihin ja kastikkeisiin pitkin vuotta.

Huomio: Lehtivihreiden kohdalla mitat ovat aina hieman suuntaa antavia– tärkeintä on hyvä tasapaino ja maku.

Tämä pesto sopii täydellisesti esim. pastaan, leivälle, kasvisten kanssa tai sellaisenaan nautittavaksi.

Lisää ohjeita löytyy Isoäidin Apteekin jäsensivuilta!

Historiallisena yksityiskohtana sitruunamelissa on ollut mukana myös karmeliittien klassisessa melissavedessä sekä erilaisissa mausteisissa Aqua del Carmen -tyyppisissä juomissa. Näissä valmisteissa sitruunamelissan rinnalla käytettiin muun muassa kanelia, neilikkaa, muskottipähkinää, korianteria ja väinönputkea. Näistä vanhoista resepteistä voi ammentaa inspiraatiota myös nykypäivään.

Oirekuva ja kenelle sitruunamelissa sopii

Sitruunamelissa sopii erityisen hyvin henkilölle, joka on ahdistunut, ylivirittynyt, kuormittunut tai jännittynyt – mutta ei välttämättä täysin uupuneen lamaantunut. Tyypillisiä merkkejä ovat levottomuus, sydämentykytykset stressin yhteydessä, vatsan turpoilu, kaasun kertyminen, aterioihin liittyvä jännitys, nopea puhe tai ajatuskulku, kuumuuden tunne, punoitus, hikoilu, nukahtamisvaikeus ja tunne siitä, että hermosto ei osaa hellittää.

Se sopii myös henkilölle, jonka vatsavaivat eivät näytä johtuvan ensisijaisesti ruoan laadusta vaan hermoston reaktiivisuudesta. Tällaisessa tilanteessa sitruunamelissa voi olla hyödyllisempi kuin pelkkä kitkerä ruoansulatusyrtti, koska se kohdistuu samaan aikaan sekä suolistoon, että hermostoon. Samoin se sopii henkilölle, joka tarvitsee rauhoittumista mutta ei halua tulla päivällä tokkuraiseksi.

Milloin se ei ole ensimmäinen valinta?

Sitruunamelissa ei ole aina paras valinta, jos oirekuvaa hallitsee voimakas kylmyys, kuivuus, syvä uupumus ilman ylivireyttä tai tilanne, jossa tarvitaan selvästi voimakkaampaa kipua, tulehdusta tai unta kohdentavaa yrttiä. Se ei myöskään ole itsenäinen ratkaisu vakaviin mielenterveyden häiriöihin, sydänsairauksiin, kilpirauhasongelmiin tai neurologisiin sairauksiin.

Sitruunamelissa toimii usein erinomaisesti yhdessä muiden yrttien kanssa: se avaa seoksia, tuo niihin viilentävää kirkkautta ja luo hermostolle tilaa rauhoittua.

Yhteenveto

Mitä sitruunamelissasta kannattaa muistaa?

Sitruunamelissa on vanha yrtti, joka toimii yhä hämmästyttävän hyvin nykyajan kuormituksen keskellä. Se ei ole yhden ainoan vaivan yrtti, vaan kasvi, joka auttaa monenlaisissa tilanteissa, joissa hermosto käy liian kovilla kierroksilla. Käytännössä sitruunamelissa voi olla avuksi, kun olo on levoton, ajatukset juoksevat liian nopeasti, sydän tuntuu ”herkältä”, vatsa kiristelee stressistä tai kuumeen lämmin vaihe tekee olon ärtyisäksi ja rauhattomaksi.

Arjessa tämä voi näkyä esimerkiksi

- päivä on ollut kiireinen ja illalla on vaikea rauhoittua, vaikka väsyttääkin
- vatsaan tulee jännityspaine heti kun stressi kasvaa, ja olo helpottaa vasta kun tilanne rauhoittuu
- hermosto reagoi herkästi pieniin ärsykkeisiin, ja olo tuntuu jatkuvilta ”kierroksilta”
- kun kuume on jo noussut, olo tuntuu kuumottavalta ja hieman kireältä, ei enää palelevan kylmältä kuten kuumeen alkuvaiheessa
- sydämen seutu reagoi jännitykseen kevyenä tykytyksenä tai levottomuutena, vaikei taustalla olisi sairautta
- mieli on levoton ja poukkoileva, muttei varsinaisesti uupunut

Tällaisten olojen tasaamiseen sitruunamelissa sopii hyvin: se tuo viilentävää pehmeyttä ja antaa hermostolle tilaa hengittää syvemmin.

Jos sitruunamelissasta haluaa muistaa vain yhden asian, se voisi olla tämä:

Sitruunamelissa on yrtti niihin hetkiin, jolloin keho ja mieli käyvät ylikierroksilla ja liian kovalla vauhdilla – ja tarvitaan jotakin, joka hiljentää rytmin ja palauttaa levollisen tasapainon.

Löydät lisää vastaavia kattavia oppaita sekä käytännön ohjeita kasvien hyödyntämiseen Isoäidin Apteekin jäsenyyssivuilta.