

## Kilka słów o kocimiętce

Są takie rośliny, które mają swój jeden, krótki moment w ogrodzie, swoje pięć minut, a potem nic do następnego roku. Kocimiętka jest inna. Lubię ją w każdym momencie jej rozwoju. Piękna, widoczna z daleka, szybko rosnąca, otoczona zawsze owadami i zwierzętami.

Piękna bylina kocimiętka ( łac. *Nepeta cataria* L.) jest ziołem z rodziny jasnotowatych. Gatunek rośliny o pochodzeniu wschodnio śródziemnomorsko-irańsko-turańskim. W Europie pojawił się w neolicie, na terenach Polski w epoce brązu. Obecnie jest szeroko rozprzestrzeniony w całej Europie, Azji i Ameryce Północnej. Występuje także w Ameryce Środkowej, Australii, Nowej Zelandii i Afryce Północnej. W Polsce występuje w rozproszeniu na całym niżu, pogórzu i w niższych położeniach górskich. W naturze wyróżnia się ponad 250 gatunków kocimiętki. W Polsce spotkać można na przykład kocimiętkę nagą – to dziko rosnąca odmiana, występująca w miejscach dobrze nasłonecznionych, na poboczach dróg, w zaroślach i na polach uprawnych. Kocimiętkę z powodzeniem można też uprawiać w ogrodzie lub nawet na balkonie – za najlepiej nadającą się do tego odmianę uważa się kocimiętkę odmiany Faassena. W ziołolecznictwie natomiast zastosowanie znajduje kocimiętka właściwa, którą wyróżniają niezwykle właściwości lecznicze.

Kocimiętka tworzy gęste kępy osiągające wysokość 40 cm lub wyższe. Liście kocimiętki są pomarszczone, mają sercowaty kształt i szarzieloną barwę. Kocimiętka ma charakterystyczne drobne kwiaty, zebrane w nibykłosy, najczęściej o jasnofioletowym, lawendowym kolorze. Zdarzają się również odmiany, której kwiaty mają barwę różową, purpurową, białą czy niebieską.

Jest również chętnie uprawiana rośliną w ogrodach. Cechuje się dużą odpornością na niekorzystne warunki, dlatego też jest bardzo łatwa w uprawie, a przy tym kwitnie od maja aż do września, wabi pszczoły i motyle. Kwitnie niezawodnie dwa razy w roku. Jeśli chce nam się usuwać na bieżąco przekwitłe kwiatostany to możemy nawet nie zauważyć przerwy. Jest całkowicie mrozoodporna i nadaje się na rabaty, obwódki oraz jako roślina okrywowa. Można ją sadzić w gruncie i w dużych donicach. Wymaga słonecznego stanowiska i przepuszczalnej gleby. Powinna być sadzona osobna, ponieważ rośnie bujnie i może zagłuszać rośliny słabiej rosnące. Ma około 40-60 cm wysokości. Rozmnaża się przez wysiew nasion, sadzonki późną wiosną, lub przez podział kęp wiosną i jesienią.

Naukowa nazwa kocimiętki brzmi nepeta i pochodzi od rzymskiego miasta Nepi. Rzymianie uprawiali tę roślinę w swoich ogrodach. Już od czasów starożytnego Rzymu była wykorzystywana jako roślina lecznicza na wszelkiego rodzaju dolegliwości.

Polska nazwa rośliny to kocimiętka i pochodzi od tego, że jej zapach wabi koty. Kocimiętka wydziela olejki eteryczne zawierające karwakrol, nepetol, pulegon, irydoid nepetalakton, garbniki i gorycze. Nepetalakton prawdopodobnie jest kocim feromonem, który je przyciąga (stąd nazwa rośliny). Zwierzęta reagują na kocimiętkę miauczeniem i mručeniem, łaszeniem się i ocieraniem się, a także zwiększoną chęcią na pieszczoty. Za taki stan rzeczy odpowiada nepetalakton, czyli zawarta w kocimiętce substancja działająca z dużą

siłą na receptory u kotów. Osoby posiadające koty i lubiące przy tym rośliny ozdobne mogą w ogrodzie, na balkonie posadzić kocimiętkę.

Kiedy kocimiętka zaczyna kwitnąć, należy przyciąć rośliny na wysokości około 20 cm nad ziemią, a następnie usunąć liście z łodyg. Liście można zabrać do domu i rozłożyć w miejscu gdzie kot lubi przebywać. Można też zrobić z suszonych liści poduszkę dla kota, a na pewno to doceni, kiedy zapach kocimiętki wprawi go w euforię. Kocimiętka nie jest uzależniająca. W sklepach zoologicznych można kupić dla kota zabawki, smakołyki i koce impregnowane lub aromatyzowane kocimiętką. Ze względu na swoje właściwości kocimiętka jest wykorzystywana w produkcji preparatów pomocnych przy uczeniu kotów właściwego zachowania.

Kocimiętka jest też cenioną rośliną miododajną – wabi pszczoły i ma długi okres kwitnienia, przypadający od maja aż do września. Pszczelarze czasami nacierają kocimiętką ule, aby przywabić rójkę pszczół.

Okazuje się, że z niezwykłego działania kocimiętki mogą korzystać nie tylko koty. Roślina ta wykazuje szereg prozdrowotnych właściwości. Cenne lecznicze substancje zawierają zwłaszcza suszone liście tej rośliny, ponieważ znajdują się w nich olejki eteryczne, garbniki o działaniu przeciwzapalnym i bakteriobójczym, a także gorycze pobudzające wydzielanie soków żółdkowych. Napar przygotowany z kocimiętki działa bakteriostatycznie, przeciwzapalnie, rozkurczowo, moczopędnie, uspokajająco i napotnie. Rzymianie używali kocimiętki nie tylko do celów leczniczych, ale także jako przyprawę do potraw. Olejek z kocimiętki jest używany do produkcji perfum. Kocimiętka skutecznie odstrasza niektóre owady: muchy domowe, komary i karaczany. Zapach kocimiętki odstrasza także szczury. Młode liście kocimiętki mogą być składnikiem sałatek i surówek, natomiast pędy rośliny są używane do wzbogacania smaku mięsa.

Świetna i łatwa w uprawie roślina dla początkujących ogrodników. Warto ją posadzić, aby napawać się widokiem delikatnych, niebieskich obłoków kwiatów z latającymi nad nimi motylami i pszczołami oraz bawiącymi się wokół wesoło kotami.

Joanna Przeworska-Erazmus

Źródło:

*Wielgosz T. „Wielka księga ziół polskich” 2008.*