



Мелисса (лат. *Melissa officinalis*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства мелиссы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность растения, рассмотрено использование мелиссы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты мелиссы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Ключевые слова: мелисса, полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, полезные свойства, противопоказания, диеты

Полезные свойства

Химический состав и наличие полезных веществ

Микроэлементы	мг/кг сухой массы ^[4]
Железо	178
Марганец	171
Цинк	54,9
Медь	7,86
Никель	3,45
Хром	1,05
Кобальт, свинец и кадмий	менее 0,1

Что именно используют и в каком виде

Листья и верхушечные побеги мелиссы идут в ход при приготовлении настоев, отваров, настоек, водных напаров, экстракта. Используют сырье как в свежем, так и в сушеном виде. Наружно применяют мелиссу для приготовления ванн, полосканий, припарок, примочек,

компрессов. Широко используется для изготовления лечебных средств и в ароматерапии эфирное масло мяты.

Лечебные свойства

Листья мяты содержат летучие масла (терпены цитраль, цитронелал, гераниол, линолол), дубильные вещества, горечи, тритерпены (представленные урсоловой и олеановой кислотами), а также органические кислоты, среди которых кофейная и хлорогеновая.

Мята является хорошим успокоительным, спазмолитиком, слабительным, противорвотным средством; усиливает секреторную функцию желудка и стимулирует моторику желчных путей.^[6]

Экстракт листьев мяты обладает мощным седативным воздействием. Мята стимулирует деятельность пищеварительной системы, ей приписывают противовирусный и противовоспалительный эффект. Мята используется как бактериостатик, как эффективное средство при нервном перевозбуждении, при вегетососудистой дистонии, нарушениях сна, при сбоях сердечном ритме, при скачках давления вследствие эмоционального перенапряжения; при сбоях в пищеварении, вегетативном неврозе, гастрите и колите, вызванных эмоциональным фактором.^[7]

В официальной медицине

Для реализации в аптеках производится настойка мяты и «Трава мяты лекарственной». Также, вместе с другими натуральными компонентами, мята входит в состав таких лекарственных препаратов-успокоительных, как «Ново-Пассит», «Персен».

В народной медицине

- При тахикардии, желудочно-кишечных расстройствах, бессоннице, невралгии, вегетососудистой дистонии, состояниях стресса рекомендуют настой: столовую ложку листьев мяты настаивают в течение 10 минут в 400 мл кипятка. Пьют по половине стакана до 3 раз в сутки. Воздействие растения на организм объясняется тем, что летучее масло снижает чувствительность центральной нервной системы. Эффективнее действует в подобных случаях спиртовая настойка мяты. Бактериостатическими и противовирусными свойствами мяты обязана высокому содержанию дубильных веществ.^[6]
- В качестве успокоительного средства рекомендуют настой: 3 чайных ложки листьев мяты настаивать четверть часа в 200 мл кипятка, пить небольшими глотками, подогретым, перед сном.^[7]
- При тошноте, токсикозе у беременных (если нет врачебных противопоказаний), проблемах со сном, неврозах, головокружении, анемии, «ленивом» кишечнике, высыпаниях на коже и болезненных менструациях рекомендуют принимать настой: 2 столовые ложки побегов-верхушек мяты лекарственной и ее листьев настаивают 2 часа в 400 мл кипятка. Процеженный настой пьют трижды в сутки по 100 мл незадолго до приема пищи.
- При заболеваниях матки и нарушениях менструального цикла может помочь масло мяты. 2 столовые ложки свежих листьев мяты настаивать не менее 5 дней на 200 мл растительного масла, процедить и хранить в холодильнике, плотно закрытым. Масло принимают 1-2 раза в сутки по 15 капель.
- При атеросклерозе и повышенном давлении полезен сбор: траву мяты (4 ст. ложки), траву руты и тимьяна ползучего (по 3 ст. ложки) настаивают в кипятке около 2 часов. На

200 мл воды брать столовую ложку травяного сбора. Настой необходимо выпить в течение суток.

- При тошноте и рвоте у беременных (и с разрешения врача) советуют сбор из Melissa (4 ст. ложки измельченной травы), листьев мяты перечной и цветков ромашки (по 3 ст. ложки). 4 столовых ложки смеси этих трав настаивают полчаса на литре кипятка. Пить по 200 мл настоя ежедневно.
- При учащенном сердцебиении на фоне прогрессирующего невроза назначают сбор: листья Melissa, трава тысячелистника, зверобоя и корень валерианы (всего по чайной ложке). Настой трав выдерживают 3 часа в 400 мл кипятка. Пить по полстакана раз в сутки. [8]
- При аменорее смешать по одной части листьев Melissa, розмарина, вишневых или черешневых плодоножек и 5 частей травы горца перечного. Столовую ложку такого сбора залить 200 мл воды, закипятить и проварить 5 минут на медленном огне. Отвар остудить, процедить. Принимать по 100 мл, холодным, ежедневно утром и вечером.
- При алкоголизме назначают настой Melissa: столовую ложку сухих растертых листьев Melissa запаривают в 400 мл кипятка. Настаивают полчаса в тепле, затем процеживают. Настой нужно выпить в течение суток, маленькими глотками, можно с добавлением лимона. Снимает симптомы длительной алкогольной интоксикации систематический прием настоя из сбора трав в равных пропорциях: Melissa, чабрец, мята перечная.
- При хроническом алкоголизме готовят сбор: сухие, измельченные листья Melissa, трава мяты перечной, чабрец, зверобой, корень одуванчика (всего по 3 части), полынь горькая, цветки пижмы, тысячелистник (по 1,5 части), золототысячник, корень дягиля, плоды можжевельника (по 1 части). 3 столовых ложки травяной смеси заваривают в 300 мл кипятка, настаивают в тепле полчаса, процеживают. Пить настой по 2 столовых ложки от 8 до 10 раз в сутки. Прием следует осуществлять в течение 2 месяцев. Затем, после перерыва, продолжить курс лечения.

Как приготовить настойку Melissa самостоятельно?

- **Настойка**

25 г сухих листьев Melissa измельчить, залить 0,2л водки и выдерживать в затемненном месте при комнатной температуре 14 дней, время от времени встряхивая настой. После выдержки процедить. Принимать можно как внутренне, так и наружно – для растирания и массажных процедур.

- **Вытяжка из свежей Melissa**

Заполнить стеклянную бутылку свежими (вымытыми и просушенными) листьями Melissa. Залить травяную массу растительным маслом так, чтобы листья были полностью покрыты. При появлении пузырьков бутылку необходимо встряхивать, чтобы воздух поднялся наверх. Бутылку накрыть крышкой и оставить в месте без доступа света. Через месяц образовавшийся масляный настой процедить. Полученная жидкость используется как вытяжка из Melissa. Чтобы увеличить концентрацию эфирного масла, нужно повторить процесс на основе уже готовой масляной вытяжки и новой порции свежей Melissa. [5]

Наружно:

- При физическом истощении, плохом обмене веществ, как общеукрепляющее средство назначают ванну: смешать траву Melissa, душицу, полынь, тысячелистник, мяту, корень аира и сосновые почки (каждого компонента взять по 20 г). Травяной сбор заварить в

литре воды, дать настояться, процедить и добавить в полную ванну. Принимать ванну не более четверти часа, при температуре воды 38.

- При ожогах, плохо заживающих ранах растертые свежие листья (или сухие, распаренные в кипятке) мелиссы прикладывают в тонком слое чистой марли к поврежденной коже.
- При пролежнях рекомендуют промывания охлажденным отваром (3-4 ложки травяного сырья закипятить в 0,5 л воды).
- При геморрое, запоре полезна микроклизма из свежего сока листьев мелиссы и кипяченой воды. На 1 стакан теплой воды взять чайную ложку сока мелиссы. [9]
- При невралгии, ушибах, ревматизме советуют припарки: 2 столовых ложки измельченных листьев мелиссы выкладывают в марлевый «карман», опускают в кипяток, и, затем, терпимо горячим прикладывают к воспаленному участку, закутывая поверх теплым платком или шарфом.
- Для полосканий ротовой полости (при наличии ранок, язвочек, воспалений, больных десен) используют теплый настой: 2 столовых ложки травы мелиссы запаривают 200 мл кипятка, настаивают не менее 60 минут. [8]
- При гайморите помогают паровые ингаляции настоем мелиссы лекарственной, которые делают каждый час (длительность ингаляции 5 минут). Ватку, смоченную в горячем настое мелиссы вводят в нос, время от времени согревая вату в подогретом настое. Такой метод устраняет боль при гайморите, действует как антисептик, ускоряет заживление воспаленных тканей, подавляет рост микробов. Также полезны при гайморите турунды в нос, пропитанные 25%-ной настойкой мелиссы на водке. [5]

Помогает ли мелисса при неврозе? Народная медицина утверждает, что при вегетативном неврозе полезна ванна: приготовить отвар (по 75 г травы мелиссы и листьев мяты перечной и 30 г соцветий ромашки лекарственной варить в 3 л воды в течение 5 минут), смешать его с водой для принятия ванны. [7]

В восточной медицине

Авиценна был одним из первых представителей медицинской науки, который указывал на значение мелиссы в лечении депрессивных состояний и меланхолии.

В научных исследованиях

Изучение лекарственных свойств мелиссы насчитывает столетия. О целебном значении растения упоминали Dioscorid, Pliny, Paracelsus.

Английский литератор и садовод 17-го века Джон Ивлин писал о мелиссе: *«Мелисса благотворно сказывается на деятельности мозга, она укрепляет память и избавляет от меланхолии». Мелисса, настоящая на вине, «...нормализует сердечную деятельность и восстанавливает психологическое, эмоциональное равновесие».* [10]

Представители современной науки совершенствуют систему медицинских знаний об этом полезном растении.

Свойства эфирного масла мелиссы лекарственной, произрастающей в северных областях Индии изучали Р.С. Верма, Р. К. Паладия, А. Чохан. [11]

Состав эфирного масла мелиссы освещен в научном труде К. Сейдлер-Лозиковской, Р. Завирской-Войтасяк, Э. Войтович и Я. Босьяновски. [12]

Мелисса лекарственная является темой крупного научного исследования иранских ученых (Х. Морадахи, Э. Сарксян, Х. Бибак, Б. Насери и др.)^[13]

В статье Алексеевой А.В. анализируются нейротропные препараты на основе травы мелиссы лекарственной, обосновываются возможности использования настоя мелиссы в практике педиатров.^[14]

Применение препаратов мелиссы в лечении детей школьного возраста с диагнозом неязвенная диспепсия проанализировано в работе Алексеевой А.В. и Мазур Л.И.^[15]

Фармакогностическое исследование по стандартизации новых лекарственных средств на основе травы мелиссы лекарственной является темой диссертации Болтабековой З.В.^[16]

Потенциал использования средств на основе сырья из мелиссы в педиатрии раскрыт в исследовании Алексеевой А.В., Мазур Л.И., Куркина В. А.^[17]

В «Вестнике этнофармакологии» (2006 г.) португальским исследователем А. Феррейра приводились данные о возможности использования мелиссы в терапии болезни Альцгеймера (при уже развивающемся недуге и для его предупреждения).^[18]

В кулинарии

Характерный и приятный лимонный запах мелиссы сделали ее привычной и популярной составляющей, без которой не обходится приготовление многих кулинарных шедевров: выпечки, десертов, оригинальных соусов и маринадов, напитков.

- Соус из мелиссы

Чтобы приготовить соус, понадобится: 2 чашки свежих листьев мелиссы, полчашки оливкового масла, 3-4 зубчика чеснока. Измельчить все ингредиенты в блендере до пастообразного состояния. Подавать с цыпленком или рыбой гриль, или как соус к макаронным изделиям.

- Печенье с мелиссой

Потребуется: 2 столовых ложки мелко нарубленных листьев мелиссы, 1 чайная ложка лимонного сока, чашка размягченного сливочного масла, 2\3 чашки сахара, 1 яйцо, 2 и 1\3 чашки муки, чайная ложка соли, свежие листья мелиссы для декорирования готового печенья. Растереть измельченные листья мелиссы с лимонным соком. Взбить масло с сахаром. В масляную смесь, перемешивая, постепенно добавить перетертую мелиссу, яйцо, муку и соль. Вымесить тесто, сформировать шар, накрыть пищевой пленкой и охлаждать в холодильнике не менее 2 часов, пока не затвердеет. Разогреть духовку до 180 градусов, раскатать тесто, вырезать с помощью формочек тонкое печенье и выпекать до золотистого цвета в течении 8-10 минут.

- Чай с мелиссой

Для приготовления чая потребуется: четверть чашки свежих листьев мелиссы (и такое же количество свежих листьев мяты), чайная ложка сухих или свежих цветков лаванды, 3 небольших апельсиновых корки, 2 чашки воды. Залить кипятком все составляющие, запарив чай в большом чайнике и настаивать не менее 10 минут. Процедить и подавать охлажденным.

- Засахаренные листья мелиссы

Взбить яйцо с небольшим количеством воды добела. Обмакнуть каждый листик мяты в взбитую массу, а затем обвалять в сахарном песке. Разложить листья на жаровне, выстланной бумагой для выпекания и подсушить в духовом шкафу при температуре 90 градусов в течение 20-30 минут. Лакомство должно быть слегка золотистого, но не коричневого цвета.

- Ликер из мяты

1,5 чашки сахара, четверть чашки воды, 2 чашки плотно уложенных молодых стеблей и листьев мяты, 1 литр водки или бренди. Всыпать сахар в воду, довести до кипения и держать на малом огне, пока сахар полностью не растворится. Положить стебли и листья мяты в глубокую стеклянную посуду, залить мяту теплым сиропом, добавить алкоголь (водку или бренди). Тщательно перемешать все ингредиенты, накрыть, и выдерживать в сухом, темном месте не менее месяца. Периодически встряхивать. После окончания срока выдержки процедить и разлить в бутылки. Ликер из мяты подают с морепродуктами или птицей, добавляют в соусы к мясу. Хорошо сочетается напиток и с десертами, фруктами.

- Мед с мятой

Чтобы получить такой пряный и душистый мед, понадобится: 1,5 чашки меда, четверть чашки измельченных свежих листьев мяты, плотно уложенных в чашку, 2 столовых ложки лимонного сока, одна полоска кожуры лимона, 10 семян душистого перца, 10 гвоздичных бутончиков. Разогреть мед на водяной бане, всыпать ингредиенты в сухую стеклянную посуду и залить все сверху не очень горячим растопленным медом. Хорошо перемешать, накрыть и выдерживать при комнатной температуре 2 дня. Затем снова разогреть мед с пряностями и процедить в отдельную баночку. Хранить такой мед нужно в холодильнике и употребить в пищу в течение 3 недель.

- Вино из мяты

Ингредиенты:

1. листья мяты (в количестве, равном наполненной двухлитровой емкости);
2. 2 крупных апельсина (понадобятся сок и кожура);
3. 400 г светлого изюма;
4. 1 лимон (сок и кожура);
5. 1 кг сахара;
6. 1 чайная ложка питательной добавки для винных дрожжей;
7. 1 чайная ложка винной кислоты;
8. 1 чайная ложка пектинового фермента;
9. упаковка винных дрожжей;
10. дисульфит калия в таблетках (как консервант и антиоксидант в процессе изготовления вина).

Листья мяты отделить от стеблей, промыть в холодной воде, просушить, выложить в чистую емкость и залить 2 литрами кипятка. Добавить одну таблетку дисульфита калия, накрыть плотно прилегающей крышкой и настаивать в течение 2 суток.

Слить образовавшуюся жидкость в простерилизованный винный ковш, добавить сок и кожуру из лимона и апельсинов, вымытый и раздавленный изюм, винную кислоту, винные дрожжи, питательную добавку и пектиновый фермент. Оставить бродить на протяжении 4 суток под плотно прилегающей крышкой, помешивая дважды в день.

После брожения процедить в бутыл, добавить сахара, перемешать и выдерживать не менее 3 месяцев. Вкус вина улучшается при сроке выдержки в полгода. Вино из Melissa можно подавать как в качестве аперитива, так и к основным блюдам.

В косметологии

Благодаря комплексу своих свойств, в том числе и антибактериальных, Melissa может быть эффективно употреблена при изготовлении домашних косметических средств. Листья Melissa подходят для создания тоников для лица, ополаскивателей для волос, лосьонов, мазей, бальзамов для губ, чистки лица с помощью паровой ванночки.

- Тоник для лица с Melissa

Понадобится: 225 г дистиллята Melissa, 0,5 чайной ложки глицерина или жидкого меда. Все тщательно перемешать и использовать для протирания лица ватный диск. Хранить тоник в холодильнике.

- Бальзам для губ с Melissa

Растопить в ковше 28 г пчелиного воска, добавить 1 чашку масляного экстракта Melissa. Медленно и тщательно размешать до однородного состояния, разлить по маленьким баночкам. Наносить на губы по необходимости.

Другие виды использования

Из листьев Melissa можно изготовить множество полезных в быту вещей.

Ароматический воск с Melissa

Разогреть 10 г пчелиного воска до консистенции мягкого пластилина, соединить воск с эфирным маслом Melissa (10 г), хорошо размять массу руками. Воск с Melissa хранить в закрытом флаконе, использовать при необходимости как натуральный ароматизатор воздуха. [5]

- Подушка для сна с Melissa

Melissa при бессоннице считается одним из самых эффективных средств. Примечательно, что возвращает сон это ароматное растение в самом прямом смысле: с помощью обычной подушки для сна. Для изготовления необычной подушки взять в равных частях сушеные листья Melissa, котовник, ромашку, хмель и лаванду. Все травы аккуратно перемешать. Добавить в сбор 6 бутончиков гвоздики и чайную ложку измельченной коричной палочки. Наполнить саше чашкой травяной смеси, и тщательно закрытое саше разместить в спальной подушке. Перед использованием необходимо удостовериться в отсутствии аллергии на какой-либо из компонентов травяного сбора.

Melissa издавна используется как природный репеллент. Растертыми листьями Melissa натирали кожу, чтобы отпугнуть насекомых.

В Великобритании, еще со времен королевы Виктории, Melissa использовали для протирания мебели, поверхность которой становилась после полировки Melissa листьями блестящей и гладкой.

Комнату, где находится больной человек полезно обрабатывать с помощью эфирного масла мелиссы: капнув несколько капель в аромалампу или распылив воду, в которую добавлено эфирное масло. Такая процедура убивает микробы, обеззараживает воздух. ^[5]

Опасные свойства мелиссы и противопоказания

Обладая седативным воздействием, трава мелиссы должна с осторожностью использоваться при управлении транспортом.

Будучи успокоительным средством, мелисса может усилить эффект транквилизаторов и других успокоительных препаратов, поэтому одновременный прием их и мелиссы лекарственной крайне нежелателен. Противопоказано одновременное использование препарата «Валиум» и травы мелиссы. Мелисса при беременности разрешена, если нет противопоказаний в конкретном случае и период, способ и дозы приема препаратов из мелиссы рекомендованы врачом и согласованы с ним.

Компоненты мелиссы способствуют уменьшению выработки гормонов щитовидной железы, поэтому трава противопоказана при гипотиреозе, характеризующемся сниженным продуцированием гормонов щитовидки.

Ботаническое описание

Это трава-многолетник, представляющая семейство *Яснотковые (Губоцветные)*.

Происхождение названия

В народе это популярное эфиромасличное растение называют *лимонной мятой, лимонной травой, пчельником, медовкой, роевиком*. Официальное наименование рода в латыни – “**Melissa**” – является заимствованием из греческого языка и переводится как «пчела».

Виды

В ботанике насчитывают 5 видов мелиссы:

1. **Мелисса лекарственная** – распространенный представитель флоры, который растет как в диком виде, так и культивируется во многих странах земного шара. Растение с неоценимым лекарственным значением, прекрасный медонос. Существует широкое разнообразие выведенных сортов мелиссы лекарственной, подвидов и разновидностей;
2. **Melissa axillaris** – вид, который встречается в Китае, Индокитае, в Гималаях, на Яве и Суматре;
3. **Melissa flava** – ареал произрастания данного вида Тибет, Непал, Бутан, восточная Индия;
4. **Melissa yunnanensis** – растет в Тибете, Юньнани;
5. **Melissa bicornis**.^[1]

Мелисса лекарственная – многолетняя трава, высотой от 30-50 см до 1,2-1,5 м. Корневище разветвленное, стебель растения прямой, четырехгранный, с многочисленными ответвлениями, опушенный железистыми волосками. Листорасположение супротивное. Листья нижнего яруса сердцевидно-яйцевидные, на длинных черешках; листья среднего яруса – зубчатые и продолговатые, мельче нижних, на коротких черешках; верхние листья без черешка, опушены с обеих сторон, снизу сизо-зеленые, сверху – темно-зеленого цвета. Мелкие белые или розоватые цветки собраны в ложную мутовку. Плоды – орешки. Период цветения мелиссы – июль – сентябрь.

В природной среде растение можно встретить среди кустарников, на лесных опушках, возле сорных мест. Наряду с этим мелисса культивируется человеком на множестве объектов: от ботанического сада до пчеловодческих хозяйств и научных станций. [2]

Условия выращивания

Мелисса хорошо растет на возвышенностях, для которых характерны достаточная освещенность и недоступность северным ветрам. Культивация успешна на рыхлых почвах, щедро сдобренных перегноем. Подходят суглинистые, супесчаные почвы. Плохо переносит мелисса тяжелый, подкисленный и глинистый грунт.

Способы размножения мелиссы: *семенной* и *вегетативный* (делением куста и др.). Семена высевают в почву, разрыхленную до глубины 0,3 м. Возшедшие посевы необходимо проредить. Рекомендуемое расстояние междурядий 0,6 м, а между отдельными кустами оно должно составлять около 0,3 м.

Мелиссу также размножают делением кустов, возраст которых не менее 2 или 3 лет, или черенкованием. Последний способ очень удобен на участках первого года, поскольку они обильно покрыты стелющимися стеблями мелиссы. Но подобную пересадку рекомендуют совершать как можно реже, чтобы до конца теплого летнего периода растение успело хорошо укорениться и не пострадало от холода зимой.

Посевы мелиссы нужно тщательно очищать от сорняков и разрыхлять междурядья. Во время вегетационного периода вносят органические и минеральные удобрения (фосфор, калий). Срок плодотворной эксплуатации участка под мелиссу примерно 5-6 лет, при условии надлежащего ухода за растениями. [3]

Заготавливать листья и верхушечные побеги мелиссы начинают незадолго до цветения растения или в самом его начале. Сбор сырья лучше проводить в безветренное и солнечное время. Если мелиссу собирают в два этапа, перерыв между первым и вторым сбором должен составлять не менее месяца. Сушат траву в тени на открытом воздухе, на продуваемом чердаке или в сушилке. Готовое сырье хранят в хорошо вентилируемых и сухих помещениях. Срок хранения мелиссы – один год. [2]

Выращивание в домашних условиях

Как вырастить мелиссу дома? В летнее время практичнее всего выращивать мелиссу на балконе, где много солнечного света и нет сквозняков. Семена прорастают при плюсовой температуре (около 10 градусов), лучше всего взрослое растение чувствует себя при 20-25 градусах. Весной и летом мелиссу удобнее держать на балконе, а с началом осени заносить в комнату.

Для посадки в помещении необходим подросший молодой куст с развитыми побегами. Диаметр горшка должен составлять не менее 0,2 м. Если горшок больше, его нужно заполнить на одну четверть толченым кирпичом или некрупными камнями. Требования к высоте горшка: основная часть корневой системы мелиссы достигает глубины до 0,2 м, и если горшок намного выше, излишек земляных масс при поливе будет подкисать, что негативно сказывается на растении. Подкормку мелиссы смесью удобрений рекомендуют делать раз в месяц, интенсивно удобрять грунт в горшке также необходимо весной, а осенью следует приостановить использование удобрений.

Полив летом ежедневный, в холодное время года – раз в 3 дня. Поливать нужно таким образом, чтобы вода выступала на поддон. Эту воду надо сливать, поскольку Melissa не переносит застоя воды (равно как и пересушенной почвы).

В зимний период с кустика рекомендуют срывать отдельные листики и даже небольшие стебельки.

Семена начинают созревать на нижних соцветиях, их собирают вручную, стряхивая в коробочку или пакетик. Сбор семенного материала повторяют по мере созревания плодов на мутовках. [4]

Литература

1. Википедия, [источник](#)
2. Справочник по заготовкам лекарственных растений / Д. С. Ивашин, З. Ф. Катина, И. З. Рыбачук и др. – 6-е изд., исп. и доп. – К.: Урожай, 1989. – 288 с.: ил.
3. Мамчур Ф. И., Гладун Я. Д. Лекарственные растения на приусадебном участке. - К. Урожай, 1985. - 112 с., ил.
4. Самая нужна книга о комнатных растениях / авт.-сост. Л. С. Конева. – Минск: Харвест, 2013. – 320 с.: ил.
5. Целебная Melissa. Николай Даников – Эксмо: 2013 г.
6. Кархут В.В. Живая аптека – К. Здоровье, 1992. – 312 с., ил., 2, арк. ил.
7. Лекарственные растения: энциклопедический справочник / под ред. А. М. Гродзинского. – К.: Олимп, 1992. – 544 с.: ил.
8. Растения заменяют лекарства (советы современной фитотерапии и народной медицины по применению лекарственных растений в домашней практике). – Н. НИМП «Урожай», 1992. – 186 с.
9. Носаль И. М. От растения – к человеку. – К.: Веселка, 1993. – 606 с.
10. Balm, [источник](#)
11. Evaluation of essential oil quality of lemon balm (*Melissa officinalis* L.) grown in two locations of northern India, [источник](#)
12. Essential oil content and its composition in herb of lemon balm (*Melissa officinalis* L.), [источник](#)
13. *Melissa officinalis* L., a valuable medicine plant: A review\\ Journal of Medicinal Plant Research Vol. 4(25), pp.2753-2759, 29 December Special Review, 2010.
14. ТРАВА МЕЛИССЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ИСТОЧНИК ИМПОРТОЗАМЕЩАЮЩИХ НЕЙРОТРОПНЫХ ПРЕПАРАТОВ, [источник](#)
15. ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕЛИССЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ В ПЕДИАТРИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ, [источник](#)
16. Фармакогностическое исследование по стандартизации новых лекарственных средств на основе травы Melissa лекарственной (*Melissa officinalis* L.), [источник](#)
17. МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ: ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПЕДИАТРИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ. А.В. Алексеева, Л.И. Мазур, В.А. Куркин. // Лекарственные средства в педиатрии, 2010 г.
18. Lemon Balm: An Herb Society of America Guide, 2007.

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Melissa - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 27.01.18

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства мелиссы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность растения, рассмотрено использование мелиссы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты мелиссы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Abstract. The article discusses the main properties of lemon balm and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the plant are indicated, the use of lemon balm in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of lemon balm on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.