



Мелісса (лат. *Melissa officinalis*)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus . info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості меліси та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність рослини, розглянуто використання меліси у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти меліси на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: меліса , корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, корисні властивості, протипоказання, дієти

Корисні властивості

Хімічний склад та наявність корисних речовин

Мікроелементи	мг/кг сухої маси ^[4]
Залізо	178
Марганець	171
Цинк	54,9
Мідь	7,86
Нікель	3,45
Хром	1,05
Кобальт, свинець та кадмій	менше 0,1

Що саме використовують і в якому вигляді

Листя і верхівкові пагони меліси йдуть у хід при приготуванні настоїв, відварів, настоянок, водних напарів , екстракту. Використовують сировину як у свіжому, так і сушеному вигляді. Зовнішньо застосовують мелісу для приготування ванн, полоскань, припарок, примочок, компресів. Широко використовується для виготовлення лікарських засобів та в ароматерапії ефірна олія меліси.

Лікувальні властивості

Листя меліси містить леткі олії (терпени цитраль, цитронелал, гераніол, лінолол), дубильні речовини, гіркоти, тритерпени (представлені урсоловою та олеановою кислотами), а також органічні кислоти, серед яких кавава та хлорогенова.

Мелісса є гарним заспокійливим, спазмолітиком, проносним, протиблювотним засобом; посилює секреторну функцію шлунка та стимулює моторику жовчних шляхів. [6]

Екстракт листя меліси має потужну седативну дію. Мелісса стимулює діяльність травної системи, їй приписують протівірусний та протизапальний ефект. Меліса використовується як бактеріостатик, як ефективний засіб при нервовому перезбудженні, при вегетосудинній дистонії, порушеннях сну, при збитому серцевому ритмі, при стрибках тиску внаслідок емоційного перенапруження; при збоях у травленні, вегетативному неврозі, гастриті та коліті, спричинених емоційним фактором. [7]

В офіційній медицині

Для реалізації в аптеках проводиться настоянка меліси та «Трава меліси лікарської». Також, разом з іншими натуральними компонентами, меліса входить до складу таких лікарських препаратів-заспокійливих, як «Ново-Пассіт», «Персен».

У народній медицині

- При тахікардії, шлунково-кишкових розладах, безсонні, неврастенії, вегетосудинній дистонії, станах стресу рекомендують настій: столову ложку листя меліси наполягають протягом 10 хвилин у 400 мл окропу. П'ють по половині склянки до 3-3 разів на добу. Вплив рослини на організм пояснюється тим, що летюча олія знижує чутливість центральної нервової системи. Ефективніше діє у таких випадках спиртова настоянка меліси. Бактеріостатичними та протівірусними властивостями меліси зобов'язана високому вмісту дубильних речовин. [6]
- Як заспокійливий засіб рекомендують настій: 3 чайні ложки листя меліси наполягати чверть години на 200 мл окропу, пити невеликими ковтками, підігрітим, перед сном. [7]
- При нудоті, токсикозі у вагітних (якщо немає лікарських протипоказань), проблемах зі сном, неврозах, запамороченні, анемії, «ледачому» кишечнику, висипаннях на шкірі та хворобливих менструаціях рекомендують приймати настій: 2 столові ложки пагонів-верхівок меліси 2 години на 400 мл окропу. Проціджений настій п'ють тричі на добу по 100 мл незадовго до їди.
- При захворюваннях матки та порушеннях менструального циклу може допомогти олія меліси. 2 столові ложки свіжого листя меліси наполягати не менше 5 днів на 200 мл рослинної олії, процідити і зберігати в холодильнику, щільно закритим. Олію приймають 1-2 рази на добу по 15 крапель.
- При атеросклерозі та підвищеному тиску корисний збір: траву меліси (4 ст. ложки), траву рути та чебрецю повзучого (по 3 ст. ложки) настоюють у окропі близько 2 годин. На 200 мл води брати столову ложку трав'яного збирання. Настій необхідно випити протягом доби.
- При нудоті та блювоті у вагітних (і з дозволу лікаря) радять збір з меліси (4 ст. ложки подрібненої трави), листя м'яти перцевої та квіток ромашки (по 3 ст. ложки). 4 столові ложки суміші цих трав настоюють півгодини на літрі окропу. Пити по 200 мл настою щодня.

- При прискореному серцебиттю на тлі прогресуючого неврозу призначають збирання: листя меліси, трава дерев'яю, звіробою та корінь валеріани (всього по чайній ложці). Настій трав витримують 3 години на 400 мл окропу. Пити по півсклянки раз на добу. [8]
- При аменореї змішати по одній частині листя меліси, розмарину, вишневих або черешневих плодоніжок та 5 частин трави горця перцевого. Столову ложку такого збору залити 200 мл води, закип'ятити та проварити 5 хвилин на повільному вогні. Відвар остудити, процідити. Приймати по 100 мл, холодним, щодня вранці та ввечері.
- При алкоголізмі призначають настій меліси: столову ложку сухого розтертого листя меліси запарюють у 400 мл окропу. Настояють півгодини у теплі, потім проціджують. Настій потрібно випити протягом доби, маленькими ковтками, можна з додаванням лимона. Знімає симптоми тривалої алкогольної інтоксикації систематичний прийом настою із збору трав у рівних пропорціях: меліса, чебрець, м'ята перцева.
- При хронічному алкоголізмі готують збір: сухе, подрібнене листя меліси, трава м'яти перцевої, чебрець, звіробій, корінь кульбаби (всього по 3 частини), полин гіркий, квітки пижма, дерев'яї (по 1,5 частини), золототисячник, корінь ялівцю (по 1 частині). 3 столові ложки трав'яної суміші заварюють у 300 мл окропу, настоюють у теплі півгодини, проціджують. Пити настій по 2 столові ложки від 8 до 10 разів на добу. Прийом слід здійснювати протягом 2 місяців. Потім після перерви продовжити курс лікування.

Як приготувати мелісу?

- **Настоянка**

25 г сухого листя меліси подрібнити, залити 0,2 л горілки і витримувати в затемненому місці при кімнатній температурі 14 днів, іноді струшуючи настій. Після витримки процідити. Приймати можна як внутрішньо, так і зовнішньо – для розтирання та масажних процедур.

- **Витяжка із свіжої меліси**

Заповнити скляну сулію свіжим (вимитим і просушеним) листям меліси. Залити трав'яну масу рослинною олією так, щоб листя було повністю покрите. При появі пухирців сулію необхідно струшувати, щоб повітря піднялося нагору. Бутель накрити кришкою і залишити у місці без доступу світла. Через місяць масляний настій, що утворився, процідити. Отримана рідина використовується як витяжка із меліси. Щоб збільшити концентрацію ефірної олії, потрібно повторити процес на основі вже готової олійної витяжки та нової порції свіжої меліси. [5]

Зовнішньо:

- При фізичному виснаженні, поганому обміні речовин, як загальнозміцнюючий засіб призначають ванну: змішати траву меліси, материнку, полин, дерев'яї, м'яту, корінь лепехи та соснові нирки (кожного компонента взяти по 20 г). Трав'яний збір заварити у літрі води, дати настоятися, процідити та додати у повну ванну. Приймати ванну трохи більше чверті години, за нормальної температури води 38.
- При опіках, погано гояться ранах розтерте свіже листя (або сухе, розпарене в окропі) меліси прикладають у тонкому шарі чистої марлі до пошкодженої шкіри.
- При пролежнях рекомендують промивання охолодженим відваром (3-4 ложки трав'яної сировини закип'ятити 0,5 л води).
- При геморої, запорі корисна мікроклізму зі свіжого соку листя меліси та кип'яченої води. На 1 склянку теплої води взяти чайну ложку соку меліси. [9]
- При невралгії, забох, ревматизмі радять припарки: 2 столові ложки подрібненого листя меліси викладають у марлеву «кишеню», опускають у окріп, і, потім, терпимо гарячим прикладають до запаленої ділянки, закутуючи поверх теплою хусткою або шарфом.

- Для полоскань ротової порожнини (за наявності ранок, виразок, запалень, хворих ясен) використовують теплий настій: 2 столові ложки трави меліси запарюють 200 мл окропу, настоюють не менше 60 хвилин.^[8]
- При гаймориті допомагають парові інгаляції настоєм меліси лікарської, які роблять щогодини (тривалість інгаляції 5 хвилин). Ватку, змочену в гарячому настої меліси вводять у ніс, іноді зігріваючи вату підігрітому настої. Такий метод усуває біль при гаймориті, діє як антисептик, прискорює загоєння запалених тканин, пригнічує ріст мікробів. Також корисні при гаймориті турунди в ніс, просочені 25% настійкою меліси на горілці.^[5]

Чи допомагає меліса при неврозі? Народна медицина стверджує, що при вегетативному неврозі корисна ванна: приготувати відвар (по 75 г трави меліси та листя м'яти перцевої та 30 г суцвіть ромашки лікарської варити у 3 л води протягом 5 хвилин), змішати його з водою для прийняття ванни.^[7]

У східній медицині

Авіценна був одним із перших представників медичної науки, який вказував на значення меліси у лікуванні депресивних станів та меланхолії.

У наукових дослідженнях

Вивчення лікарських властивостей меліси налічує сторіччя. Про цілюще значення рослини згадували Діоскорид, Пліній, Парацельс.

Англійський літератор і садівник 17 століття Джон Івлін писав про мелісу: «*Меліса благотворно позначається на діяльності мозку, вона зміцнює пам'ять і позбавляє меланхолії*». *Мелісса, настояна на вині, «... нормалізує серцеву діяльність та відновлює психологічну, емоційну рівновагу»*.^[10]

Представники сучасної науки вдосконалюють систему медичних знань про цю корисну рослину.

Властивості ефірної олії меліси лікарської, що росте у північних областях Індії вивчали Р.С. Верма, Р. К. Паладія, А. Чохан.^[11]

Склад ефірної олії меліси висвітлено у науковій праці К. Сейдлер-Лозиковської, Р. Завірської-Войтасяк, Е. Войтович та Я. Босяновський.^[12]

Меліса лікарська є темою великого наукового дослідження іранських учених (Х. Морадахі, Е. Сарксян, Х. Бібак, Б. Насері та ін.)^[13]

У статті Олексієвої А.В. аналізуються нейротропні препарати на основі трави меліси лікарської, обґрунтовуються можливості використання настою меліси у практиці педіатрів.^[14]

Застосування препаратів меліси для лікування дітей шкільного віку з діагнозом невиразкова диспепсія проаналізовано у роботі Алексєєвої А.В. та Мазур Л.І.^[15]

Фармакогностичне дослідження зі стандартизації нових лікарських засобів на основі трави меліси лікарської є темою дисертації Болтабекової З.В.^[16]

Потенціал використання коштів на основі сировини з меліси в педіатрії розкритий у дослідженні Алексєєвої А.В., Мазур Л.І., Куркіна В. А. ^[17]

У «Віснику етнофармакології» (2006 р.) португальським дослідником А. Феррейра наводилися дані про можливість використання меліси в терапії хвороби Альцгеймера (при вже недугі, що розвивається, і для його попередження). ^[18]

У кулінарії

Характерний та приємний лимонний запах меліси зробили її звичною та популярною складовою, без якої не обходиться приготування багатьох кулінарних шедеврів: випічки, десертів, оригінальних соусів та маринадів, напоїв.

- Соус із меліси

Щоб приготувати соус, знадобиться: 2 чашки свіжого листя меліси, півчашки оливкової олії, 3-4 зубчики часнику. Подрібнити всі інгредієнти у блендері до пастоподібного стану. Подавати з курчам або рибою гриль, або як соус до макаронних виробів.

- Печиво з мелісою

Потрібно: 2 столові ложки дрібно нарубаного листя меліси, 1 чайна ложка лимонного соку, чашка розм'якшеного вершкового масла, 2\3 чашки цукру, 1 яйце, 2 і 1\3 чашки борошна, чайна ложка солі, свіже листя. Розтерти подрібнене листя меліси з лимонним соком. Збити масло|мастило| з|із| цукром. У масляну суміш, перемішуючи, поступово додати перетерту мелісу, яйце, борошно та сіль. Вимісити тісто, сформувати кулю, накрити харчовою плівкою і охолоджувати в холодильнику не менше 2 годин, поки не затвердіє. Розігріти духовку до 180 градусів, розкотити тісто, вирізати за допомогою форм тонке печиво і випікати до золотистого кольору протягом 8-10 хвилин.

- Чай з мелісою

Для приготування чаю знадобиться: чверть чашки свіжого листя меліси (і така ж кількість свіжого листя м'яти), чайна ложка сухих або свіжих квіток лаванди, 3 невеликі апельсинові кірки, 2 чашки води. Залити окропом усі складові, запаривши чай у великому чайнику та наполягати не менше 10 хвилин. Процідити та подавати охолодженим.

- Зацукроване листя меліси

Збити яйце з невеликою кількістю води. Обмакнути кожен лист меліси у збиту масу, а потім обваляти в цукровому піску. Розкласти листя на жаровні, вистеленим папером для випікання і підсушити в духовці при температурі 90 градусів протягом 20-30 хвилин. Ласощі мають бути злегка золотистого, але не коричневого кольору.

- Лікер з меліси

1,5 чашки цукру, чверть чашки води, 2 чашки щільно покладених молодих стебел та листя меліси, 1 літр горілки або бренді. Всипати цукор у воду, довести до кипіння і тримати на малому вогні, поки|доки| цукор повністю не розчиниться. Покласти стебла та листя меліси в глибокий скляний посуд, залити мелісу теплим сиропом, додати алкоголь (горілку або бренді). Ретельно перемішати всі інгредієнти, накрити і витримувати в сухому, темному місці не менше місяця. Періодично струшувати. Після закінчення терміну витримки процідити та розлити у

пляшки. Лікер з меліси подають із морепродуктами або птицею, додають у соуси до м'яса. Добре поєднується напій з десертами, фруктами.

- Мед з мелісою

Щоб отримати такий пряний і запашний мед, знадобиться: 1,5 чашки меду, чверть чашки подрібненого свіжого листа меліси, щільно укладеного в чашку, 2 столові ложки лимонного соку, одна смужка шкірки лимона, 10 насіння запашного перцю, 10 гвоздичних бутон. Розігріти мед на водяній бані, всипати інгредієнти в сухий скляний посуд і залити зверху не дуже гарячим розтопленим медом. Добре перемішати, накрити та витримувати при кімнатній температурі 2 дні. Потім знову розігріти мед із прянощами і процідити в окрему баночку. Зберігати такий мед потрібно в холодильнику і вживати протягом 3 тижнів.

- Вино з меліси

Складові:

1. листя меліси (у кількості, що дорівнює наповненій дволітровій ємності);
2. 2 великих апельсина (потрібні сік і шкірка);
3. 400 г світлого родзинок;
4. 1 лимон (сік та шкірка);
5. 1 кг цукру;
6. 1 чайна ложка живильної добавки для винних дріжджів;
7. 1 чайна ложка винної кислоти;
8. 1 чайна ложка пектинового ферменту;
9. упаковка винних дріжджів;
10. дисульфід калію в таблетках (як консервант та антиоксидант у процесі виготовлення вина).

Листя меліси відокремити від стебел, промити в холодній воді, просушити, викласти в чисту ємність і залити 2 літрами окропу. Додати одну таблетку дисульфід калію, накрити кришкою, що щільно прилягає, і наполягати протягом 2 діб.

Злити рідину, що утворилася, в простерилізований винний ківш, додати сік і шкірку з лимона і апельсинів, вимитий і роздавлений родзинки, винну кислоту, винні дріжджі, живильну добавку і пектиновий фермент. Залишити бродити протягом 4 діб під кришкою, що щільно прилягає, помішуючи двічі на день.

Після бродіння процідити в сулію, додати цукру, перемішати і витримувати не менше 3 місяців. Смак вина покращується при терміні витримки півроку. Вино з меліси можна подавати як аперитив, так і до основних страв.

У косметології

Завдяки комплексу своїх властивостей, у тому числі антибактеріальних, меліса може бути ефективно вжита при виготовленні домашніх косметичних засобів. Листя меліси підходить для створення тоніків для обличчя, ополіскувачів для волосся, лосьйонів, мазей, бальзамів для губ, чищення обличчя за допомогою парової ванни.

- Тонік для обличчя з мелісою

Потрібно: 225 г дистилляту меліси, 0,5 чайної ложки гліцерину або рідкого меду. Все ретельно перемішати та використовувати для протирання особи ватний диск. Зберігати тонік у холодильнику.

- Бальзам для губ з мелісою

Розтопити в ковшій 28 г бджолиного воску, додати 1 чашку масляного екстракту меліси. Повільно та ретельно розмішати до однорідного стану, розлити по маленьких баночках. Наносити на губи за потребою.

Інші види використання

З листя меліси можна виготовити безліч корисних у побуті речей.

Ароматичний віск із мелісою

Розігріти 10 г бджолиного воску до консистенції м'якого пластиліну, з'єднати віск з ефірною олією меліси (10 г), добре розім'яти масу руками. Віск із мелісою зберігати у закритому флаконі, використовувати при необхідності як натуральний ароматизатор повітря. ^[5]

- Подушка для сну з мелісою

Меліса при безсонні вважається одним із найефективніших засобів. Примітно, що сон повертає цю ароматну рослину в самому прямому сенсі: за допомогою звичайної подушки для сну. Для виготовлення незвичайної подушки взяти в рівних частинах сушене листя меліси, котовник, ромашку, хміль та лаванду. Усі трави акуратно перемішати. Додати до збору 6 бутончиків гвоздики та чайну ложку подрібненої коричневої палички. Наповнити саші чашкою трав'яної суміші і ретельно закрити саші розмістити в спальній подушці. Перед використанням необхідно впевнитись у відсутності алергії на якийсь із компонентів трав'яного збору.

Меліса здавна використовується як природний репелент. Розтертим листям меліси натирали шкіру, щоб відлякати комах.

У Великобританії, ще з часів королеви Вікторії, мелісу використовували для протирання меблів, поверхня якої ставала після полірування мелісовим листям блискучою і гладкою.

Кімнату, де знаходиться хвора людина, корисно обробляти за допомогою ефірної олії меліси: капнувши кілька крапель в аромалампу або розпорошивши воду, в яку додано ефірну олію. Така процедура вбиває мікроби, знезаражує повітря. ^[5]

Небезпечні властивості меліси та протипоказання

Маючи седативну дію, трава меліси повинна з обережністю використовуватися при керуванні транспортом.

Будучи заспокійливим засобом, меліса може посилити ефект транквілізаторів та інших заспокійливих препаратів, тому одночасний їх прийом та меліси лікарської вкрай небажаний. Протипоказано одночасне використання препарату « **Валіум** » та трави меліси. Меліса при вагітності дозволена, якщо немає протипоказань у конкретному випадку та період, спосіб та дози прийому препаратів з меліси рекомендовані лікарем та погоджені з ним.

Компоненти меліси сприяють зменшенню вироблення гормонів щитовидної залози, тому трава протипоказана при гіпотиреозі, що характеризується зниженим продукуванням гормонів щитовидки.

Ботанічний опис

Це трава-многолітник, що представляє сімейство *Ясноткові (Губоцвіті)*.

походження назви

У народі цю популярну ефіроолійну рослину називають *лимонною м'ятою, лимонною травою, пасічником, медівкою, роєвином*. Офіційне найменування роду в латині - "**Melissa**" - є запозиченням з грецької мови і перекладається як "**бджола**".

Види

У ботаніці налічують 5 видів меліси:

1. **Меліса лікарська** – поширений представник флори, який росте як у дикому вигляді, так і культивується у багатьох країнах земної кулі. Рослина з неоціненним лікарським значенням, чудовий медонос. Існує широка різноманітність виведених сортів меліси лікарської, підвидів та різновидів;
2. **Melissa axillaris** – вид, який зустрічається у Китаї, Індокитаї, у Гімалаях, на Яві та Суматрі;
3. **Melissa flava** - ареал зростання цього виду Тибет, Непал, Бутан, східна Індія;
4. **Melissa yunnanensis** - росте в Тибеті, Юньнані ;
5. **Melissa bicornis** .^[1]

Меліса лікарська - багаторічна трава, висотою від 30-50 см до 1,2-1,5 м. Кореневище розгалужене, стебло рослини пряме, чотиригранне, з численним відгалуженнями, опушене залізистими волосками. Листорозташування супротивне. Листя нижнього ярусу серцеподібно-яйцевидне, на довгих черешках; листя середнього ярусу – зубчасті та довгасті, дрібніші за нижні, на коротких черешках; верхнє листя без черешка, опушене з обох боків, знизу сизо-зелене, зверху – темно-зеленого кольору. Дрібні білі або рожеві квіти зібрані в хибну мутовку. Плоди – горіхи. Період цвітіння меліси – липень – вересень.

У природному середовищі рослину можна зустріти серед чагарників, на лісових галявинах, біля бур'янів. Поряд з цим меліса культивується людиною на безлічі об'єктів: від ботанічного саду до бджільницьких господарств та наукових станцій.^[2]

Умови вирощування

Меліса добре росте на височинах, для яких характерні достатня освітленість та недоступність північним вітрам. Культивується успішно на пухких ґрунтах, щедро присмачених перегноєм. Підходять суглинні, супіщані ґрунти. Погано переносить меліса важкий, підкислений та глинистий ґрунт.

Способи розмноження меліси: *насіenneвий* та *вегетативний* (розподілом куща та ін.). Насіння висівають у ґрунт, розпушений до глибини 0,3 м. Зійшло посіви необхідно прорідити. Відстань міжрядь 0,6 м, що рекомендується, а між окремими кущами вона повинна становити близько 0,3 м.

Мелісу також розмножують розподілом кущів, вік яких не менше 2 або 3 років, або живцюванням. Останній спосіб дуже зручний на ділянках першого року, оскільки вони рясно покриті стеблами меліси, що стеляться. Але подібну пересадку рекомендують робити якомога рідше, щоб до кінця теплого літнього періоду рослина встигла добре вкоренитися і не постраждала від холоду взимку.

Посіви меліси потрібно ретельно очищати від бур'янів та розпушувати міжряддя. Під час вегетаційного періоду вносять органічні та мінеральні добрива (фосфор, калій). Термін плідної експлуатації ділянки під мелісу приблизно 5-6 років за умови належного догляду за рослинами.^[3]

Заготовляти листя і верхівкові пагони меліси починають незадовго до цвітіння рослини або на самому початку. Збір сировини краще проводити у безвітряний та сонячний час. Якщо мелісу збирають у два етапи, перерва між першим та другим збором має становити не менше місяця. Сушать траву в тіні на відкритому повітрі, на горіщі або в сушарці. Готову сировину зберігають у добре вентильованих та сухих приміщеннях. Термін зберігання меліси – один рік.^[2]

Вирощування в домашніх умовах

Як виростити мелісу вдома? У літню пору найпрактичніше вирощувати мелісу на балконі, де багато сонячного світла і немає протягів. Насіння проростає при плюсовій температурі (близько 10 градусів), найкраще доросла рослина почувається при 20-25 градусах. Навесні та влітку мелісу зручніше тримати на балконі, а з початком осені заносити до кімнати.

Для посадки в приміщенні необхідний молодий кущ з розвиненими втечами. Діаметр горщика повинен становити не менше 0,2 м. Якщо горщик більше, його потрібно заповнити на одну чверть товченою цеглою або невеликим камінням. Вимоги до висоти горщика: основна частина кореневої системи меліси досягає глибини до 0,2 м, і якщо горщик набагато вищий, надлишок земляних мас при поливі підкисатиме, що негативно позначається на рослині. Підживлення меліси сумішшю добрив рекомендують робити раз на місяць, інтенсивно удобрювати ґрунт у горщику також необхідно навесні, а восени слід призупинити використання добрив.

Полив влітку щоденний, в холодну пору року – раз на 3 дні. Поливати потрібно так, щоб вода виступала на піддон. Цю воду треба зливати, оскільки меліса не переносить застою води (як і пересушеного ґрунту).

У зимовий період з кущика рекомендують зривати окремі листочки та навіть невеликі стеблинки.

Насіння починає дозрівати на нижніх суцвіттях, їх збирають вручну, струшуючи в коробочку або пакетик. Збір насіннєвого матеріалу повторюють у міру дозрівання плодів на мутовках.^[4]

Література

1. Вікіпедія, [джерело](#)
2. Довідник із заготівлі лікарських рослин / Д. С. Івашин, З. Ф. Катіна, І. З. Рибачук та ін. – 6-те вид., ісп. та дод. - К.: Урожай, 1989. - 288 с.: іл.
3. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
4. Найпотрібніша книга про кімнатні рослини / авт.-сост. Л. С. Конєва. - Мінськ: Харвест, 2013. - 320 с.: іл.

5. Цілюща меліса. Микола Даніков – Ексмо : 2013 р.
6. Кархут В.В. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк . іл.
7. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
8. Рослини замінюють ліки (поради сучасної фітотерапії та народної медицини щодо застосування лікарських рослин у домашній практиці). - Н. НІМП "Урожай", 1992. - 186 с.
9. Носаль І. М. Від рослини – до людини. - К.: Веселка, 1993. - 606 с.
10. Balm , [джерело](#)
11. Evaluation of essential oil quality of lemon balm (*Melissa officinalis* L.) grown in two locations of northern India, [джерело](#)
12. Основне масло вмісту і його композиції в herb of lemon balm (*Melissa officinalis* L.), [джерело](#)
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 МЕЛІСИ ЛІКАРСЬКОЇ ПЕРСПЕКТИВНИЙ ДЖЕРЕЛО ІМПОРТОЗАМІСНИХ НЕЙРОТРОПНИХ ПРЕПАРАТІВ, [джерело](#)
15. ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ МЕЛІСИ ЛІКУВАЛЬНОЇ У ПЕДІАТРИЧНІЙ ПРАКТИЦІ, [джерело](#)
16. Фармакогностичне дослідження зі стандартизації нових лікарських засобів на основі трави меліси лікарської (*Melissa officinalis* L.), [джерело](#)
17. МЕЛІСА ЛІКАРСЬКА: ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ В ПЕДІАТРИЧНІЙ ПРАКТИЦІ. А.В. Алексеева, Л.І. Мазур , В.А. Куркін. // Лікарські засоби у педіатрії, 2010 р.
18. Lemon Balm: An Herb Society of America Guide, 2007.

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.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

Отримано 27.01.18

Реферат У статті розглянуто основні властивості меліси та її вплив на організм людини.

Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність рослини, розглянуто використання меліси у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти меліси на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з її застосуванням .

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.