

Описание: Мелисса лекарственная - очень популярное растение, которое часто называют лимонной мятой за приятный запах лимона, который особенно сильно ощущается, если потереть лист. Высушенная трава пахнет лимоном еще сильнее. Название растения произошло от греческого слова Melissa, что значит "пчела". Мелисса - один из самых любимых пчелами медоносов, с одного гектара ее посевов можно получать до 150 кг меда, отличающегося приятным ароматом и тонким вкусом.

Многолетнее эфиромасличное и пряное травянистое растение семейства губоцветных (Labiatae), с сильноветвистым корневищем. Все растение мягковолосистое. Стебель разветвленный, четырехгранный, до 120 см высоты. Листья супротивные, сердцевидно-яйцевидные, крупнозубчатые, черешковые. Цветки розоватые или белые, собраны по 3-5 в конечные ложные зонтики, расположенные в пазухах верхних листьев. Плод - крупный, состоит из 4 орешков яйцевидной формы, черного цвета, блестящий. Масса 1000 семян - в среднем 0,62 г. Семена сохраняют всхожесть 2-3 года. Цветет со второго года в июле - августе, плоды созревают в сентябре - октябре.

Молодые всходы боятся весенних заморозков, поэтому имеет смысл высевать мелиссу в марте в теплицах, в парниках или в комнате, а высаживать молодые растения в грунт в июне, когда угроза заморозков минует. В средней полосе растения достигают в первый год жизни 12-15 см и не цветут. В конце августа их можно посадить на постоянное

место. Зацветает мелисса на второй год, в июлечавгусте. Каждый цветок держится 5-7 дней, но цветение всего растения длится 45-50 дней. Семена в наших условиях созревают в сентябре только при теплой и сухой погоде. Мелисса легко размножается делением куста ранней весной или в начале сентября. При этом необходимо помнить, что корневые волоски у мелиссы очень быстро высыхают и гибнут, поэтому, если поделенные части растения не высаживаются в землю сразу, до посадки их надо держать в воде, а при транспортировке положить в полиэтиленовый пакет, завернув корни в мох или во влажную ткань. Сажать растение рекомендуется на расстоянии 40-50 см друг от друга, считается, что при густой посадке мелисса теряет значительную долю аромата. Размножают мелиссу семенами и вегетативно. Семена ее не требуют стратификации, их можно высевать в открытый грунт в мае, когда почва достаточно прогреется. Всходы появляются обычно через две-три недели.

Фармакологический свойства: Сейчас мелисса лекарственная входит в фармакопеи большинства стран и применяется как успокаивающее, болеутоляющее, спазмолитическое и общеукрепляющее средство.

Химический состав: Для медицинских целей используют листья и облиственные верхушки побегов. Сырье содержит до 0,33% эфирного масла (в листьях его больше, чем в стеблях),витамины В1, В2, С, разнообразные органические кислоты, кумарины, флавоноиды, терпеноиды, ароматические соединения. Основным компонентом эфирного масла мелиссы является цитраль - вещество, от которого зависит лимонный запах листьев.

Другие названия: Маточник, медовка, мятка, медовый башмачок, мелисса индейская, мелисса аптекарская, мелисса паточная, цитрон-мелисса, пчелиная трава. Называли ее также кадило, роевник, лимонница, лист пчелиный. Называли ее также кадило, роевник, лимонница, лист пчелиный.

Распространение: Встречается мелисса по всей средиземноморской области, в странах Ближнего и Среднего Востока. В бывшем СССР дикорастущую мелиссу можно встретить в Крыму и на Кавказе (в лесах, в нижнем горном поясе), редко в Средней Азии. Выращивают же это растение в Европе вплоть до Англии и Швеции, а также в умеренных районах Азии и Северной Америки. Промышленные плантации имеются в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии. Культивировали мелиссу как лекарственное растение уже в Древней Греции и Риме. Считалось, что ее настои наполняют сердце радостью и весельем, жрицы храмов приготовляли из мелиссы возбуждающие напитки. Широко выращивалось это растение в монастырских садах и в средние века. Тогда ему приписывали магическое действие, считали, что оно восстанавливает силы, приносит вдохновение и делает любезным человека, если он носит на себе пучок этой травы. А пучок мелиссы, повешенный на шею быку, заставит его повсюду следовать за человеком.

Мелисса хорошо растет в открытом грунте в средней полосе - до 1917 г. ее культивировали в садах и огородах повсюду в средней полосе России, особенно в Ярославской губернии. На севере выращивали в открытом грунте как однолетнее

растение или в комнатах в горшках. Выращивая мелиссу, надо помнить, что это теплолюбивое растение нуждается в особых условиях и внимательном уходе. Участок для выращивания мелиссы должен быть хорошо защищен от ветра и хорошо освещен. При благоприятных почвенных условиях допустима легкая полутень. При выращивании мелиссы в густой тени или на сырых местах либо на слишком бедной почве ароматность листьев снижается. Почва должна быть легкая по механическому составу, рыхлая, плодородная, хорошо обработанная. Тяжелые, глинистые, слишком кислые почвы для мелиссы совершенно не пригодны. На слишком сухих почвах листья мелиссы часто желтеют, в таком случае необходим умеренный полив. В очень суровые зимы (или даже в обычные, если ее посадить на слишком низких сырых местах) мелисса может вымерзнуть. Поэтому осенью растения хорошо слегка окучить землей и прикрыть сухим листом (при чрезмерном укрытии растения за зиму выпревают). В Подмосковье мелисса в некоторых местах может зимовать и вовсе без укрытия, все зависит от микроклимата выбранного участка.

Заготовка: Заготовляют мелиссу во время бутонизации и в начале цветения. Собирают листья и облиственные верхушки побегов. Сушат в тени, на чердаках или под навесами при хорошей циркуляции воздуха и при температуре не выше 35 ОС. Можно срезать все растение целиком на высоте приблизительно 10 см от поверхности почвы, а затем из высушенного сырья выбирать и выбрасывать стебли. Срок годности высушенного сырья 2 года

Применение в медицине: Надземная часть. В народной медицине настой (внутрь) -

при



заболеваниях нервной системы, атонии желудка, сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, тахикардии, бронхиальной астме, бессоннице, меланхолии, а также как потогонное, стимулирующее пищеварение и снимающее икоту средство. Кроме того, применяется при токсикозе беременных, мигрени, малокровии, подагре, при перевозбуждении половой функции и как лактогенное. Сок - для возбуждения аппетита, улучшения деятельности органов пищеварения, при запорах, метеоризме, малокровии, подагре; как болеутоляющее средство при различных невралгиях, сильных головных и желудочных болях; при головокружении, усталости, обмороке, ревматической ломоте; при тяжелых изнурительных болезнях для восстановления сил; при бессоннице, кожных сыпях, истерии, неврозах сердца, повышенной половой

возбудимости, атеросклерозе, шуме в ушах, болезненной менструации, для снятия одышки, при желчных и почечных коликах; наружно в виде клизм - при обострении геморроя, хронических запорах; в виде припарок и компрессов - при фурункулах; в виде полосканий - при воспалении десен.

Листья. В народной медицине - настой, отвар, настойка, кашица из свежих листьев - при фурункулезе, подагре, полиартрите, параличах, ушибах, язвах. Сок - аналогично надземной части. В прошлом в литовских селах настой мелиссы в смеси с майораном употребляли для усиления памяти.

У нас мелисса применяется в народной медицине - как успокаивающее средство. Входит она и в разнообразные лекарственные сборы. Настой листьев или верхушек побегов мелиссы можно использовать в виде травяных подушечек-компрессов при ревматизме, ушибах, язвах, фурункулах, для ароматических ванн, а также в виде полосканий при заболевании десен и зубной боли.

Способы применения: - Настой травы мелиссы: 1 столовую ложку сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают 1 ч, затем процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

- Настойка травы мелиссы: настаивают в соотношении 1:3 на 40% спирте или водке в течение 7 дней. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.
- Сок из травы или листьев мелиссы: отжимают из свежей части растения или только листьев, собранных до цветения. Принимают по 40-60 капель сока с 1 чайной ложкой меда на молоке 5-6 раз в день. Наружно (в виде клизм) применяют из расчета 1 чайная ложка сока на 200 мл теплой воды.

Противопоказания и возможные побочные эффекты: траву мелиссы не следует применять при артериальной гипотензии. Растение слаботоксично.