



# Melisa

(*Melissa officinalis*)



Svoje splošno ime je dobila po svežem vonju limone. V angleščini ima ime Lemon balm... balm je nekaj, kar pomirja, zdravi ali tolaži.

Ime rodu Melisa prihaja k nam iz grščine, kar pomeni 'čebela' ali preprosto 'med'. V grški mitologiji je bila Melisa nimfa, ki je delila modrost in med čebel. Melisa je ljuba rastlina čebel.

Ime vrste *officinalis* pa daje vedeti, da je bila ta rastlina nekoč del uradne ameriške farmakopeje.

Ena najboljših stvari pri melisi je njen vonj in okus, ki je prijeten za večino ljudi. Večina ljudi bo z veseljem popila to zeliščno zdravilo. Včasih pravijo, da mora biti zdravilo zanič, da učinkuje in pogosto so res zanič... toda melisa je zelo okusna. Zato jo morda marsikdo niti ne jemlje kot »pravo« zdravilo.

A kot je že Hildegarda zapisala....melisa vsebuje vrline ducata drugih rastlin. Ima veliko različnih uporab.

## **Energetika**

Kot mnogo rastlin iz družine met, energetika melise ni vedno najbolj jasna. Ker je aromatična, bi lahko rahlo grela; v zahodnem zeliščarstvu pa je energetika melise pogosto opredeljena, da hladi. Poleg tega, da hladi, tudi rahlo suši.

Lahko se jo uporablja pri mnogih vročih stanjih...od pikov insektov do vročinskih stanj. Je pa tudi prijetna pijača v vročem poletnem dnevu.

## **Melisa za stres in spanje**

Melisa je okusno pomirjujoča. Kot relaksacijski nerving odlično služi pri hipersenzitivnemu živčnemu sistemu, kot je npr. ob stresu ali nespečnosti. To je zelišče, ki sprošča, pomirja in podpira živčni sistem.



Pogosto se kombinira s kamilico in pasijonko.

Melisa se lahko uporablja kot nežen sedativ za spodbujanje spanja in v ta namen se lahko kombinira npr. z baldrijanom. V neki študiji je kombinacija baldrijana in melise pomagala zmanjšati simptome motnje spanja v menopavzi.

Več študij je tudi preučevalo koristi melise pri ljudeh z demenco ali Alzheimerjevo boleznijo. Tako ob uživanju, kot v obliki aromaterapije so študije pokazale pozitiven vpliv na razdraženost, izboljšano kvaliteto življenja, več socialnih stikov in več časa so bolniki preživeli v konstruktivnih dejavnostih.

### **Kognitivni učinki melise**

Poleg tega, da melisa pomirja stres in spodbuja spanje, je melisa že dolgo znana tudi po tem, da podpira kognitivno zdravje oziroma krepi možgane.

V neki sicer majhni študiji so pokazali, da kombinacija melise, rožmarina in žajbela ugodno vpliva na pomnjenje, v drugi študiji pa da v kombinaciji z bosvelijo učinkovito izboljša spomin pri starejših odraslih. Pokazali pa so tudi, da melisa ugodno vpliva na točnost, pozornosti tudi pri mlajših, zdravih odraslih, ki so se po uživanju melise tudi opisali, da so bolj mirni.

### **Učinki melise na ščitnico in srce**

Srčne palpitacije, živčna napetost, nespečnost, hiperaktivnost...to so nekako vse klasične indikacije za uporabo melise. Pogosto skupek teh simptomov nakazuje na pretirano delovanje ščitnice.

Pogosto meliso omenjajo skupaj z deljenolistno srčnico in plazečim skrečnikom kot klasično formulo v zahodnem zeliščarstvu pri prekomerno delujoči ščitnici.

Čeprav pa se melisa pogosto uporablja pri ljudeh, ki imajo povišano delovanje ščitnice, ni absolutno kontraindicirana pri ljudeh z zmanjšanim delovanjem ščitnice, je pa potrebna neka previdnost....in se izogibamo uporabi velikih količin vsakodnevno preko daljšega časovnega obdobja.

Melisa lahko ščiti srce na številne načine. Uravnava vnetja (ki so glavni razlog srčnih bolezni) in pomaga zniževati škodljive ravni lipidov pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2. V več študijah so pokazali, da je melisa varna in učinkovita pri izboljševanju profila lipidov v krvi, kontroli krvnega sladkorja in zniževanja vnetij pri sladkornih bolnikih tipa 2. V eni študiji pa so pokazali njen ugoden vpliv na benigne palpitacije srca.

### **Protivirusni potencial melise**

Melisa deluje protivirusno, kar nam lahko pomaga na več različnih načinov.

Je pomirjajoče zelišče pri infekcijah zgornjih dihal. Poleg protivirusnega delovanja, deluje tudi kot relaksacijski diaforetik, ki podpira procese vročine in pomirja razdražljivost in nemir, ki pogosto spremljata vročinska stanja.

Več študij je pokazalo njej pozitivni vpliv na zatiranje izbruhov herpes simplex virusa...ki povzroča izpuščaje na ustnicah in genitalijah. Melisa je v eni študiji preprečila vstop herpes virusa v celice v 80 do 96% primerov.



V drugi študiji so pokazali, da je melisa v obliki mazila zacelila izpuščaje pri genitalnem herpesu veliko hitreje kot placebo in zmanjšala mnogo neprijetnih simptomov.

Zasledila sem tudi, da poročajo o ugodnem vplivu melisinega mazila na izbruh noric...virusa, ki je zelo soroden z virusom herpes simplex.

### **Melisa proti bolečinam in kot pomoč pri prebavi**

Kot blag antispazmodik (sprošča krče), melisa pomaga sprostiti tenzijske glavobole in ostale blage bolečine zaradi mišične tenzije.

Melisa se lahko uporablja tudi kot pomoč pri zmanjševanju bolečin zaradi menstruacijskih krčev...je pa potrebna kar velika količina.

Kot aromatično in karminativno zelišče lahko pomaga pri zastali prebavi, zmanjša trebušne krče in spodbuja zdravo prebavo. Je krasna kot skodelico čaja po obroku.

### **Melisa za otroke**

Podobno kot trpotec ima tudi melisa dolgo zgodovino uporabe pri pikih insektov in se lahko topikalno tako kot trpotec (prežvečiš, pljuneš...ali pa zdrobiš med kamni) in je zelo primerna za otroke.

Ima res dober okus in ima podobne koristi tako pri odraslih kot otrocih in prav zaradi okusa je priljubljeno zelišče za otroke.

Npr. lahko se uporablja pro otrocih, ki jim rastejo zobki...da pomiri ta včasih boleč proces. Dobro se kombinira s kamilico.

Pokazali so tudi, da je jemanje kombinacije melise in kamilice en mesec zmanjšalo skupni čas jokanja otrok z diagnosticiranimi kolikami.

V kombinaciji z baldrijanom pa se je pokazala učinkovita pri otrocih, ki so trpeli za nemirnostjo in nepravilnimi vzorci spanja.

### **Priprava**

Meliso lahko pripravimo na mnogo načinov.

Najpreprosteje je, da pripravimo okusen čaj. Uporabimo lahko tako svežo, kot suho zelišče. Lahko se meliso doda v mrzlo vodo za vsaj 30 minut in dobimo odlično osvežilno poletno »vodo z okusom«.

Tinkturo je bolje pripravljati iz sveže melise, lahko pa se iz melise pripravi tudi zeliščni kis, macerat in kasneje mazilo, kreme ali »labelo« za ustnice (še posebej uporabna za celjenje in preprečevanje herpetičnih izpuščajev).

Posebna poslastica pa je sveža melisa »vložena« v med.

Pri malčkih, ki jim izraščajo zobki, namočimo krpo/gazo v močan melisin čaj, ki jo potem malčki »cuzajo«, grizejo.



In tako otroci kot odrasli pa z veseljem uživamo v melisinih sladolednih lučkah (recept v pdf materialih).

In ne pozabimo na uporabo melise v kuhinji. Dobro se poda mesu, ribam in zelenjavi...v omakah, solatah, sadnih solatah, tudi v zeliščnem maslu.

Meliso tudi destilirajo v eterično olje, a je to zelo zelo drago. 1ml je čez 10 EUR. Se jo pa dobi/najde tudi v obliki hidrosola.

#### **Doziranje:**

Čaj: 1 čajna žlička do 30 g posušene melise v čaju na dan (lahko tudi s svežo meliso, a mora biti količina vsaj 2x večja)

Tinktura (sveža melisa): 1:2, 45% alkohol; 3-5 ml, 3-5 x na dan.

#### **Opozorila**

Obstaja zaskrbljenost, da melisa zmanjšuje delovanje ščitnice, čeprav mnenja o tem ostajajo deljena. Kdor ima premalo delujočo ščitnico naj se iz previdnosti vseeno rajši izogiba uživanju večjih količin melise skozi daljše časovno obdobje.