

CHMEL OTÁČIVÝ

Humulus lupulus

Chmel obýčajný



☀ ÚČINNÉ LÁTKY

Pryskyřičné hořčiny (humulen, kohumulen, adhumulen), kondenzované třísloviny, silice, polysacharidy, flavonoidy, polyfenoly.

☀ ÚČINKY

Sedativní, zlepšuje kvalitu spánku a podporuje usínání, podporuje trávení, proti křečím, obsahové látky působí proti růstu bakterií, hub a proti tvorbě zubního plaku. Je protizánětlivý, zlepšuje glukózovou toleranci a snižuje zvýšené hladiny triglyceridů a inzulínovou rezistenci. Má účinky proti rakovině a estrogení účinky.

☀ POUŽITÍ

Neklid, nervozita, nespavost, může pomáhat s některými příznaky menopauzy (návaly, vaginální suchost, ochrana kostí), prevence metabolického syndromu, podpora trávení, prevence zubního kazu, zlepšení příznaků alergie, mírná forma akné, příměs do deodorantů (vůně i konzervant), tradičně se používá i proti kašli.

☀ BEZPEČNOST

Může se vyskytnout alergická reakce, kontaktní ekzém, dráždění průdušek, při užití vyšších dávek malátnost. Může ovlivňovat schopnost řídit auto a obsluhovat stroje. Pozor při kombinaci s dalšími sedativy. Nepoužívá se při depresi. Pozor na možné ovlivnění hladin ženských pohlavních hormonů, zejména v těhotenství (B2 dle FDA) a při estrogen-dependentním nádoru. Použití v kojení se nedoporučuje.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Samičí šišťice: nálev z 0,5-1 g až 3x denně (nebo jen 30-60min před spaním). Tinktura (1:5) 1-2,5 ml až 3xdenně. Pivo obsahuje často kvalitní extrakt, ale není vhodné na podporu usínání kvůli obsahu alkoholu, který kvalitu spánku zhoršuje. Tradičně také přídavek do koupele a výplň do polštářů.

Zdroje:

KORPELAINEN, Helena; PIETILÄINEN, Maria. Hop (*Humulus lupulus* L.): Traditional and present use, and future potential. *Economic botany*, 2021, 75.3-4: 302-322.

VAHEDPOORFARD, Zahra, et al. Effect of *Humulus lupulus* L.(Hop) on Postmenopausal Sexual Dysfunction: A Randomized Clinical Trial. *International Journal of Clinical Practice*, 2023, 2023.

Kyrou I, Christou A, Panagiotakos D, Stefanaki C, Skenderi K, Katsana K, Tsigos C. Effects of a hops (*Humulus lupulus* L.) dry extract supplement on self-reported depression, anxiety and stress levels in apparently healthy young adults: a randomized, placebo-controlled, double-blind, crossover pilot study. *Hormones (Athens)*. 2017 Apr;16(2):171-180. doi: 10.14310/horm.2002.1738. PMID: 28742505.

Aghamiri V, Mirghafourvand M, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, Nazemiyeh H. The effect of Hop (*Humulus lupulus* L.) on early menopausal symptoms and hot flashes: A randomized placebo-controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2016 May;23:130-5. doi: 10.1016/j.ctcp.2015.05.001. Epub 2015 May 12. PMID: 25982391.

SCHICKTANZ, Nathalie, et al. Effects of a Valerian-Hops Extract Combination (Ze 91019) on Sleep Duration and Daytime Cognitive and Psychological Parameters in Occasional Insomnia: A Randomized Controlled Feasibility Trial. *Brain and Behavior*, 2025, 15.6: e70600.