

LEVANDULE LÉKAŘSKÁ

Lavandula officinalis =
lavandula vera =
lavandula angustifolia
nebo také *lavandula*
dentata, *l.latifolia*.

Levandule lékařská

ÚČINNÉ LÁTKY

Silice.

ÚČINKY

Proti úzkosti, podpora spánku, proti mikrobům, podporuje trávení, protirakovinné účinky. Lokálně stabilizuje žírné buňky (zevně při hmyzím bodnutí proti rozvinutí alergické reakce).

POUŽITÍ

Při úzkostech, nespavosti, na zlepšení nálady (ve formě čaje nebo inhalace esenciálního oleje), zlepšuje prokrvení srdce, pomáhá zvládat obtížné chování u lidí s demencí, esenciální olej (inhalace) zmírňuje migrény a premenstruační syndrom, snižuje vnímání bolesti, zevně neředěný esenciální olej na hmyzí štípnutí, do koupelí po porodu. Repelent. Hojení ran a léčba psoriázy (10% koncentrace oleje).

BEZPEČNOST

Možné podráždění při zevním použití, vzácně mírné podráždění žaludku. Pozor na alergické reakce. Pro použití v těhotenství kategorie B2, lze používat při kojení.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Nálev (1-2 lžičky v 200 ml vody, 3x denně), koupel: 5-7 kapek esenciálního oleje nebo 20-100 g sušené levandule zalít 2 litry vroucí vody a nálev vlít do koupele. Zlepšení spánku: 2-4 kapky EO do difuzéru nebo na polštářek. Standardizovaný levandulový olej v kapslích dávce 80–160 mg/den byl ve studiích po několik měsíců.

Zdroje:

Arslan I, Aydinoglu S, Karan NB. Can lavender oil inhalation help to overcome dental anxiety and pain in children? A randomized clinical trial. *Eur J Pediatr.* 2020 Jun;179(6):985-992. doi: 10.1007/s00431-020-03595-7. Epub 2020 Feb 6. PMID: 32030454.

Usta C, Tanyeri-Bayraktar B, Bayraktar S. Pain Control with Lavender Oil in Premature Infants: A Double-Blind Randomized Controlled Study. *J Altern Complement Med.* 2021 Feb;27(2):136-141. doi: 10.1089/acm.2020.0327. Epub 2020 Dec 1. PMID: 33259721.

RAI, Vineet Kumar, et al. Anti-psoriatic effect of *Lavandula angustifolia* essential oil and its major components linalool and linalyl acetate. *Journal of ethnopharmacology*, 2020, 261: 113127.

SILVA, Louise Constanca de Melo Alves, et al. Use of *Lavandula angustifolia* essential oil as a complementary therapy in adult health care: A scoping review. *Heliyon*, 2023.

ALNAMER, Rachad, et al. Sedative and hypnotic activities of the methanolic and aqueous extracts of *Lavandula officinalis* from Morocco. *Advances in Pharmacological and Pharmaceutical Sciences*, 2012, 2012.

Ahmad Shamabadi, Alireza Hasanzadeh, Ali Ahmadzade, Hamidreza Ghadimi, Mostafa Gholami, Shahin Akhondzadeh,
The anxiolytic effects of *Lavandula angustifolia* (lavender): An overview of systematic reviews, *Journal of Herbal Medicine*, Volume 40, 2023

SIVAMARUTHI, Bhagavathi Sundaram, et al. Effect of Lavender Essential Oil-based Aromatherapy on Anxiety: An Overview of Results of Recent Randomized Controlled Trials. *Current Pharmaceutical Design*, 2025.

TAN, Ling, et al. Essential oils for treating anxiety: a systematic review of randomized controlled trials and network meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 2023, 11: 1144404.

LIU, Yang, et al. Effects of lavender essential oil inhalation aromatherapy on postoperative sleep quality in patients with intracranial tumors: a randomized controlled trial. *Frontiers in Pharmacology*, 2025, 16: 1584998.

SHEN, Hong; ZHANG, Li-Juan; ZHU, Wei-Yi. The Sleep-Enhancing Effect of Lavender Essential Oil in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Holistic Nursing Practice*, 10.1097.

WOELK, H.; SCHLÄFKE, S. A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. *Phytomedicine*, 2010, 17.2: 94-99.