

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ

Melissa officinalis

Medovka lékařská



ÚČINNÉ LÁTKY

Flavonoidy, třísloviny, terpeny, silice.



ÚČINKY

Proti úzkosti, na zlepšení spánku, proti depresi, proti virům, bakteriím i houbám, podporuje tvorbu žluči, protizánětlivá, proti bolesti, proti křečím, obsahuje antioxidanty, snižuje tep a hladinu tuků a cholesterolu v krvi i hladinu krevního cukru. Ukázaly se i účinky proti rakovině. Podporuje obnovu mozkových buněk a zlepšuje cholinergní přenos (nedostatečný při Alzheimerově nemoci). Antioxidační účinky.



POUŽITÍ

Pro zlepšení paměti a schopnosti učení (i u lidí se začínající demencí), u lidí s Alzheimerovou nemocí také pomáhá inhalace esenciálního oleje proti agitaci a neklidu, proti nespavosti, proti trávicím obtížím, které souvisí s nervozitou nebo křečemi, zevně proti oparu rtů a na podrážděnou kůži.



BEZPEČNOST

Velmi bezpečná rostlina, i při kojení. V těhotenství kategorie B2. Je potřeba obezřetnost u lidí se sníženou funkcí štítné žlázy, ve studii na zvířatech se potvrdil vliv vyšších dávek meduňky na hormony štítné žlázy (u lidí klinická studie zatím neproběhla).



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Na nálev 2-5 g sušené byliny zalít 200 ml vroucí vody. Je možné konzumovat čerstvou bylinu, také v dávce 2-5 g denně. V klinických studiích 2–12 týdnů 400–700 mg/den standardizovaného extraktu, rozděleně (2× denně).

Zdroje:

AUF'MKOLK, M., et al. Antihormonal effects of plant extracts: iodothyronine deiodinase of rat liver is inhibited by extracts and secondary metabolites of plants. *Hormone and metabolic research*, 1984, 16.04: 188-192.

ŚWIĄDER, Katarzyna; STARTEK, Katarzyna; WIJAYA, Christofora Hanny. The therapeutic properties of Lemon balm (*Melissa officinalis* L.): Reviewing novel findings and medical indications. *Journal of Applied Botany & Food Quality*, 2019, 92.

ALIMORADI, Zainab, et al. Therapeutic applications of lemon balm (*Melissa officinalis*) for obstetrics and gynecological health issues: A systematic review. *Journal of Herbal Medicine*, 2023, 100751.

ZAM, Wissam, et al. An updated review on the properties of *Melissa officinalis* L.: Not exclusively anti-anxiety. *Frontiers in Bioscience-Scholar*, 2022, 14.2: 16.

PETRISOR, Gabriela, et al. *Melissa officinalis*: Composition, pharmacological effects and derived release systems—A review. *International Journal of Molecular Sciences*, 2022, 23.7: 3591.

Haybar H, Javid AZ, Haghighizadeh MH, Valizadeh E, Mohaghegh SM, Mohammadzadeh A. The effects of *Melissa officinalis* supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina. *Clin Nutr ESPEN*. 2018 Aug;26:47-52. doi: 10.1016/j.clnesp.2018.04.015. Epub 2018 May 19. PMID: 29908682.

Shirazi M, Jalalian MN, Abed M, Ghaemi M. The Effectiveness of *Melissa Officinalis* L. versus Citalopram on Quality of Life of Menopausal Women with Sleep Disorder: A Randomized Double-Blind Clinical Trial. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2021 Feb;43(2):126-130. doi: 10.1055/s-0040-1721857. Epub 2021 Jan 19. PMID: 33465795; PMCID: PMC10183928.

MATHEWS, Imogen Maria, et al. Clinical efficacy and tolerability of lemon balm (*Melissa officinalis* L.) in psychological well-being: A review. *Nutrients*, 2024, 16.20: 3545.

SAFARI, Mostafa, et al. The effects of *Melissa officinalis* on depression and anxiety in type 2 diabetes patients with depression: a randomized double-blinded placebo-controlled clinical trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 2023, 23.1: 140.

AKHONDZADEH, S., et al. *Melissa officinalis* extract in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a double blind, randomised, placebo controlled trial. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 2003, 74.7: 863-866.