

PERILLA KŘOVITÁ

Perilla frutescens

Perila křovitá



ÚČINNÉ LÁTKY

Vysoký obsah karotenoidů (lutein, β -karoten) v celé rostlině, dále v semenech zbavených tuků: polyfenolické sloučeniny (methylester kyseliny rozmarýnové a kyselina rozmarýnová a flavony apigenin, luteolin, chrysoeriol), v listech: flavonoidy (apigenin, luteolin), flavonové glykosidy, anthocyaniny, fenolické sloučeniny, v esenciálním oleji ze sušených listů: obsahuje perillylaldehyd a perillylketon, citral a perillen a asi dalších 70 sloučenin.

ÚČINKY

Protizánětlivý účinek vykazuje i rafinovaný olej (skrže vysoký obsah kyseliny α -linolenové, která je v těle (sice v malém procentu, ale přece) přeměněna na kyselinu eikosapentaenovou (EPA) a dokosahexaenovou (DHA)) a dále má protizánětlivý účinek také i výtažek ze semene perilly (tady ovšem jiným mechanismem – skrže zastavení produkce zánětlivých působků – leukotrienů). Výtažek ze semene i list (nálev i práškový list) snižuje alergickou odpověď. Dále také výtažek ze semene působí antioxidačně, působí proti mikrobům dutiny ústní, ochraňuje játra a snižuje cholesterol. Výtažek z listů navíc ještě podporuje imunitu při dlouhodobém užívání a působí proti depresím. Dále se zkoumá i vliv perilly na rakovinu, konkrétně látka perillylalkohol, která jednak zabraňuje nádorům stavět si a rozvětvovat cévní zásobení a také bylo pozorováno, že díky perillylalkoholu organismus lépe zareagoval na ozařování.

POUŽITÍ

Zkouší se v terapii různých nádorů, dále při léčbě alergie a astmatu, dále jako mazání na atopický ekzém a v zubním lékařství.



BEZPEČNOST

Perilla je obecně dobře tolerovaná a není jedovatá, může se použít i dlouhodobě. K použití v těhotenství a při kojení nám chybí bezpečnostní data, kontraindikován je výtažek z listu perilly při průjmu.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

List extrakt roven 4-9 g/den, rafinovaný olej: kapsle o 1000 mg 3 – 6x/den, výtažek ze semene: 100 – 150 mg/den vnější použití (zubní kazy a paradontóza): 80 – 160 mg odtučněného perillového semene denně, aplikuje se přímo na postižená místa dutiny ústní jako zubní pasta, žvýkačka či ústní voda.

Zdroje:

HOU, Tianyu, et al. Perilla frutescens: A rich source of pharmacological active compounds. *Molecules*, 2022, 27.11: 3578.

HUANG, Shicong, et al. The role and mechanism of Perilla frutescens in cancer treatment. *Molecules*, 2023, 28.15: 5883.

ADAM, Gigi, et al. Applications of Perilla frutescens extracts in clinical practice. *Antioxidants*, 2023, 12.3: 727.

MARSEGLIA, Gianluigi, et al. A polycentric, randomized, parallel-group, study on Lertal®, a multicomponent nutraceutical, as preventive treatment in children with allergic rhinoconjunctivitis: phase II. *THE ITALIAN JOURNAL OF PEDIATRICS*, 2020, 45.84.

KAMALASHIRAN, Chuntida, et al. Outcomes of perilla seed oil as an additional neuroprotective therapy in patients with mild to moderate dementia: A randomized control trial. *Current Alzheimer Research*, 2019, 16.2: 146-155.