

SPORÝŠ LÉKAŘSKÝ

Verbena officinalis

Železník lékařský



Neplést si s tzv. citronovou verbenou, která je z rodiny sporýšovitých, ale jde o jiný druh: Aloisie citronová (*Lippia citriodora*)



ÚČINNÉ LÁTKY

Rostlina je bohatá na iridoidní glykosidy (verbascosid, isoverbascosid, eukovosid) a fenyylpropanoidy (verbenalin, hastatosid, aukubin), dále obsahuje flavonoidy (kampferol, luteolin, apigenin, scutellarein, pedalitin), třísloviny, terpenoidy, fytosteroly.



ÚČINKY

Antioxidační, proti bakteriím, proti houbám, protizánětlivý, vykazuje i účinek lokálně anestetický, močopudný, na úrovni nervové soustavy působí proti úzkosti, uvolňuje křeče, uklidňuje, zlepšuje spánek, ochraňuje nervy, slibně vypadá i jeho schopnost zabraňovat dělení některých rakovinových buněk, urychluje hojení ran a ochraňuje i žaludeční sliznici.



POUŽITÍ

Používá se spolu s dalšími rostlinami k léčbě viróz, rýmy a nosních dutin, bronchitidy, astmatu, k léčbě zánětu dásní, k urychlení hojení ran a ke zvýšení kvality spánku.



BEZPEČNOST

V těhotenství kontraindikována, může způsobit potrat, při kojení smí být použita, dokonce tradičně se používal sporýš ke zvýšení tvorby mléka.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Sbírá se horní část kvetoucí natě, používá se jako nálev nebo tinktura (spolu s hořcem, prvosenkou, šťovíkem a bezem černým v přípravku Sinupret). Záněty dásní: vyplachovat ústa nálevem z natě (10 ml 2× denně, 30 minut po čištění zubů).

Zdroje:

KUBICA, Paweł, et al. *Verbena officinalis* (common vervain)—a review on the investigations of this medicinally important plant species. *Planta medica*, 2020, 86.17: 1241-1257.

MIRAJ, Sepideh; KIANI, Sadegh. Study of pharmacological effect of *Verbena officinalis* Linn: A review. *Der Pharm Let*, 2016, 8: 321-325.

EL-WAKIL, Eman S., et al. Chemical profiling of *Verbena officinalis* and assessment of its anti-cryptosporidial activity in experimentally infected immunocompromised mice. *Arabian Journal of Chemistry*, 2022, 15.7: 103945.

MOHAMMED, E. Short-term effects of *Verbena officinalis* Linn decoction on patients suffering from chronic generalized gingivitis: Double-blind randomized controlled multicenter clinical trial. *Quintessence Int*, 2016, 47: 491-498.

FATEH, Abdulmannan H., et al. Prenatal developmental toxicity evaluation of *Verbena officinalis* during gestation period in female Sprague-Dawley rats. *Chemico-biological interactions*, 2019, 304: 28-42.

STEPANOVA, S. I., et al. Clinical and pharmacological aspects of vervain (*Verbena officinalis* L.) using in the treatment of respiratory system diseases (literature review). *Farmatsevtichnyi zhurnal*, 2023, 5: 71-83.