



Meduňka - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 06.06.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 21859



Meduňka lékařská - nebýt výborných léčivých vlastností meduňky, ani bychom nevěděli, že existuje. Na jejím vzhledu je totiž těžké něco pěkného objevit. Drobné květy rozkvétají postupně, vyskytují se řídce, celá [rostlina](#) je málo atraktivní a jako okrasa nevhodná. Mimoto je velmi choulostivá, droga se lehce znehodnocuje, proto s ní nerada zacházím.

Účinky rostliny:

- neklid, stres
- nespavost
- pocit bušení srdce
- trávení, zažívání
- křeče žaludku
- záchvaty kašle, dávivý kašel
- zaražené větry
- nevolnost v těhotenství, zvracení v těhotenství
- [bolesti](#) hlavy
- migréna
- opar (herpes)

Nať meduňky sbíráme pouze v suchém počasí, nejlépe za chladného odpoledne, ještě před začátkem rozkvétání květů, neboť v době květu se již léčivé vlastnosti mění. Má příjemnou, trochu citronovou vůni a [chuť](#) velmi podobnou medu, podle níž také dostala pojmenování. Rostlina je víceletka, u nás ale volně neroste, jen se pěstuje.

Dostaneme ji však běžně, takže je každému dostupná. Velká popularita meduňky nyní, kdy je život plný [stresu](#), se dá snadno pochopit. Dobré vlastnosti meduňky však byly známé již odedávna. Proslulý lékař a přírodovědec Paracelsus ji nazýval elixírem života, zřejmě proto, že je mimořádným lékem na **uklidnění celého organismu**. Takových rostlin máme více, ale meduňka působí nejen na **nervovou soustavu a psychiku**, ale léčí všechny orgány těla, postižené vlivem stresu chorobnými změnami. Uvolňuje **křečovitě stažení způsobené nervovým vypětím**, uklidňuje **bušení srdce**, dýchací a **zažívací orgány**. Tiší **záchvaty kašle** dětí (spolu s mateřidouškou), uvolňuje **křeče žaludku** a **zaražené větry**, pomůže **proti zvracení v těhotenství**.

Je výborným **uspávacím prostředkem** (u dětí, stejně jako u starých lidí). Šálek nálevu z meduňky, oslazený [medem](#), nahradí tabletku na spaní a přitom všeobecně prospívá. Čaj je úplně neškodný, [můžeme](#) ho pít denně.

Osvědčuje se i využívání meduňky ve formě tinktury nebo vína. Již několik století se z meduňky vyrábí takzvaný **karmelitánský líh** (Spiritus melissae compositus), který dosud občas dostaneme ve specializovaných [lékárnách](#).

Při vnějším použití se doporučuje natírat podrcenými listy nebo tinkturou čelo a [spánky](#) při **bolestech hlavy a migréně**, osvědčilo se i natírání postižených míst při **oparu (herpesu)** .

Čajová směs proti stresu:

- *nať meduňky 5 (díků)*
- *nať majoránky 5*
- *kořen anděliky 4 (díly)*
- *nať třezalky 3*
- *nať dobromysli 3*
- *kořen kozlíku 2*

Dvě lžice směsi zalijeme půllitrem vroucí vody a necháme asi 20 minut přikryté vylouhovat. Čaj precedíme, můžeme ho podle chuti osladit medem nebo hroznovým cukrem, a pijeme ho 2-3x denně.