



HERBÁŘ ROSTLIN 21. 06. 2012

## **Meduňka lékařská / *Melissa officinalis*/**

**Meduňka lékařská má rozvětvenou lodyhu dlouhou 40 - 60 cm, někdy dorůstá i do výšky 100 cm. Na lodyze jsou dva druhy listů. Dolní listy jsou dlouze...**

### **Meduňka lékařská - popis**

**Meduňka lékařská** má rozvětvenou lodyhu dlouhou 40 - 60 cm, někdy dorůstá i do výšky 100 cm. Na lodyze jsou dva druhy listů. Dolní listy jsou dlouze řapíkaté, vejčité s pilovitým okrajem. Horní se vyznačují krátkým, srdčítým řapíkem. Kvete drobnými květy bílé barvy, které se objevují v úžlabí listů. Celá rostlina má svou charakteristickou citrónovou vůni, zejména před rozkvetem.

## Meduňka lékařská - léčivé účinky

**Meduňka lékařská** obsahuje asi 0,1 % silic (citral, citronelal, citronelol, geraniol, linalol), asi 4 % tříslovin, kyseliny hydroxytriterpenové, trochu hořčin, sliz, flavonoidy a minerální látky. Meduňka lékařská působí zejména jako uklidňující prostředek, nejvíce v oblasti trávicího traktu a srdce, zvyšuje sekreci žluče, zabraňuje tvorbě plynů, zpomaluje tep, mírně snižuje krevní tlak. Zevně lze meduňku použít na revmatické opuchliny, pohmožděniny a krevní podlitiny, u kojících žen při nebezpečí ztvrdnutí mléka v prsech.

**Použitelné části meduňky lékařské:** olistěná nať před obdobím květu

**Období květu:** červen a červenec

## Meduňka lékařská - použití a pěstování

**Meduňka lékařská** pochází ze Středozeší, u nás se pěstuje v zahradách. Meduňka je vytrvalá bylina, vyžaduje teplou, chráněnou polohu a lehčí půdu s dostatkem vápníku. Při dobrých podmínkách může na jednom stanovišti vydržet i 30 let. Množí se především dělením starších trsů. Sazenice vysazujeme na jaře nebo na podzim.

Čerstvé a mladé lístky meduňky se hodí k ochucení zeleninových salátů, do bylinkových omáček a másla. Vařením i sušením ztrácí aroma. Také čím déle se skladuje, tím méně je aromatická. Meduňkový dressing připravujeme z rozemletých listů smíchaných s majonézou a skladujeme v lednici. Je to výborné zpestření masitých a rybích pokrmů.

### Tip: Kapky

50 g meduňky  
20 g citrónové kůry  
30 g semen koriandru  
10 g nastrohaného muškátového oříšku  
10 g skořicové kůry

Vše nadrobno pokrájíme a louhujeme týden v ředěném lihu (200 ml vody na 100 ml lihu). Po scezení skladujeme kapky v dobře uzavíratelné láhvi a užíváme proti nevolnosti i pro osvěžení.