Liečivé rastliny používané na zmiernenie príznakov psychického stresu a navodenie spánku s obsahom silíc I.

Zverejnené: 23. júna 2026 | Autor: PharmDr. Michaela Barkociová, PhD.



Lavandulae aetheroleum – silica levandule, Lavandulae flos – kvet levandule (*Lavandula angustifolia* – levanduľa úzkolistá, Lamiaceae)

Silica levandule sa na zmiernenie príznakov psychického stresu a navodenie spánku užíva buď perorálne alebo sa používa ako prísada do kúpeľa. Levanduľové kvety sa užívajú perorálne buď vo forme záparu alebo tinktúry.

Sedatívne a anxiolytické účinky levandule boli potvrdené viacerými klinickými štúdiami u zdravých dobrovoľníkov pri inhalácii silice ako aj pri perorálnom podávaní extraktov. U pacientov s generalizovanou úzkostnou poruchou bol efekt 80 mg levanduľovej silice podanej p. o. počas 6 týždňov dokonca porovnateľný s účinkom 0,5 mg lorazepamu. Pár štúdií potvrdilo aj jej antidepresívne a analgetické pôsobenie a skúšaná bola

viackrát aj u ľudí s poruchami spánku s pozitívnymi výsledkami.

Napriek klinickému výskumu však nemáme dostatok kvalitných štúdií na to, aby prípravky z levandule mohli byť registrované ako lieky, jej použitie tak stále ostáva na úrovni tradičného rastlinného lieku. V preklinickom výskume bola pozorovaná aj antimikrobiálna, spazmolytická, antikonvulzívna, neuroprotektívna, antiflogistická, diuretická a slabá estrogénová aktivita.

Anxiolytický a sedatívny účinok monoterpénov v silici levandule sa vysvetľuje pozitívnou alosterickou moduláciou $GABA_A$ receptora. Efekt nastupuje nielen po ich perorálnom užití, ale aj po ich inhalácii, pretože ako lipofilné molekuly dobre prenikajú hematoencefalickou bariérou. Ich účinok ustupuje pomaly, ešte po 60 minútach sú prítomné v krvnej plazme.

Kvety levandule okrem silice navyše obsahujú aj deriváty kyseliny škoricovej s GABAergným pôsobením (kyselina kávová a kyselina *p*-kumarová) a N^1,N^5,N^{10}–*tri*-*p*-kumaroylspermidín, ktorý *in vitro* inhibuje transportér serotonínu (antidepresívny účinok).

Kontraindikáciou použitia levandule je známa hypersenzitivita na jej obsahové látky, jej použitie ako prísady do kúpeľa sa neodporúča v prípade horúčky a závažných infekcií, ako aj v prípade ochorení kože či otvorených rán. Horúce kúpele ako také sú tiež kontraindikované v prípade závažnej kardiálnej insuficiencie a porúch krvného obehu.

Neboli hlásené žiadne prípady predávkovania ani liekové interakcie. Teoreticky je možná interakcia s hypnotikami, sedatívami a anxiolytikami. Kvôli sedatívnemu účinku droga môže ovplyvniť pozornosť, preto sa po užití neodporúča šoférovať a obsluhovať stroje. Zriedkavo sa vyskytli alergické a hypersenzitívne reakcie, pri p. o. užívaní silice je najčastejším nežiaducim účinkom grganie.

HMPC použitie levandule u tehotných a dojčiacich žien neodporúča kvôli nedostatku údajov o bezpečnosti. Dostupné sú však štúdie, ktoré sledovali inhalačné a dermálne použitie zriedenej silice v II. a III. trimestri tehotenstva a počas obdobia šestonedelia, ako aj štúdie, kde sa inhalačné použitie silice ukázalo efektívne v redukcii bolesti a anxiety počas pôrodu. V týchto štúdiách nebolo pozorované zvýšené riziko poškodenia plodu ani priebehu tehotenstva. Obsahové látky silice prestupujú do materského mlieka, nie sú však známe hladiny týchto látok u dojčených detí, ani spôsob, akým by ich mohli ovplyvňovať.

Kvôli nedostatku údajov o bezpečnosti sa tiež neodporúča použitie levandule u detí do 12 rokov. V klinických štúdiách sa levanduľová silica bezpečne skúšala aj u mladších detí, v dvoch štúdiách dokonca u novorodencov, išlo však o príliš malú vzorku. Popísané tiež boli tri prípady gynekomastie u chlapcov vo veku 4 – 10 rokov po topickom použití kozmetických produktov s obsahom levanduľovej silice, ktorá zmizla po ich vysadení, čo potvrdzuje jej možnú estrogénovú aktivitu.

Zdroje

Nagy, M. – Mučaji, P. – Grančai, D. Farmakognózia. Biologicky aktívne rastlinné metabolity a ich zdroje. Herba, 2017, 399s.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-lavandula-angustifolia-miller-aetheroleum-and-lavandula-angustifolia-miller-flos_en.pdf
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39685078
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32874088

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501865