

## Meduňka - léčivá rostlina, ze které si snadno připravíte čaj, sirup i domácí meduňkový olej



**Která bylina příjemně voní, využívá se již více než 2000 let, dá se z ní připravit chutný čaj nebo sirup a navíc pomáhá s trávením, kašlem, nespavostí i s bolestmi hlavy či migrénou, nebo při nevolnosti v těhotenství? Odpovědí je samozřejmě meduňka, bylina s typickou vůní, která nemá přídavek lékařská jen pro nic za nic.**

Meduňka původně pochází ze Středomoří. Její název (*Melissa officinalis*) je odvozen z řeckého slova "včela"- pravděpodobně proto, že **její vůně připomíná med**. A právě v Řecku byla meduňka hojně využívána již před naším letopočtem, stejně jako v dalších středomořských oblastech.

Meduňka je rostlina, která dorůstá do výše od **30 do 80cm** a má ráda **slunné prostředí** s dobře propustnou a bohatě vyživenou půdou. Meduňka se volně v přírodě však u nás vyskytuje jen zřídka. Pěstování meduňky však není nijak náročné, zvládne to každý - meduňka nevyžaduje žádnou velkou péči.

# Co je dobré vědět pro pěstování meduňky

- meduňka nejlépe roste na slunných místech
- potřebuje dostatek vláhy, avšak půda musí být také dobře propustná
- meduňku lze pěstovat také v nádobách
- je to vytrvalá rostlina - je ale potřeba ji ochránit před mrazem, nejlépe za pomoci fólie
- na jednom místě lze meduňku pěstovat 8-10 let
- snadno se rozmnožuje, a to jak semeny, tak řízky
- pro pěstování meduňky je nejlepší písčité či hlinitopísčité půda
- kořeny meduňky rostou do hloubky 20-30cm, na což je třeba brát ohled při volbě květináče
- kvete od července do srpna
- nať i lístky je nutné sbírat ručně, těsně před rozkvetením
- v prvním roce pěstování meduňky je úroda malá, avšak v následujících letech můžeme sbírat až dvakrát nebo třikrát do roka
- sběr provádíme vždy za suchého a nejlépe i slunného počasí
- meduňku je třeba sušit rychle, protože při pomalém sušení hnědne a znehodnocuje se, nejlepším řešením je proto sušit meduňku v místnosti, kde je průvan
- dobře usušená meduňka nám vydrží až 10 měsíců či rok, aniž by výrazně ztrácela na kvalitě

## Jak působí meduňka na zdraví?

Meduňka je dostupná bylina, kterou si lze snadno vypěstovat **na zahrádce či v květináči**, případně si pořídit meduňkový čaj či další výrobky jako je meduňkový sirup nebo třeba meduňkový olej v prodejně se zdravou výživou nebo na internetu. A právě meduňka a výrobky z ní působí jako dostupný, levný a hlavně přírodní prostředek na podporu zdraví, nebo jako pomocník v boji s různými nemocemi a zdravotními problémy.

## A kdy meduňka může pomoci?

- působí na nervovou soustavu a psychiku a pomáhá k celkovému uklidnění organismu
- působí proti stresu
- uvolňuje křeče
- tiší záchvaty kašle
- pomáhá při zácpě
- funguje při bolestech hlavy i migréně
- pomáhá při nevolnostech a zvracení v těhotenství
- pomáhá s nespavostí
- osvědčí se i při operaci

### **NÁŠ TIP:**

**Přečtěte si také další z článků na [Spektu zdraví věnovaný meduňce](#) - [Meduňka lékařská nejen krásně voní. Má uklidňující účinky a odstraňuje stres!](#)**

## Meduňkový čaj

Nejjednodušším způsobem, jak do těla dostat prospěšné látky z meduňky, je meduňkový čaj. Meduňkový čaj pomáhá při velké většině z výše zmíněných problémů, jeho příprava je skutečně snadná a rychlá a navíc si jej můžete dopřávat jak často budete chtít, protože nic jako **předávkování v tomto případě nehrozí**.

## Jak si meduňkový čaj připravit?

Na šálek čaje budete potřebovat jednu lžici sušené meduňky. Zalijte ji horkou vodou, nechejte přibližně 10 minut louhovat a poté sceďte.

**Meduňkový čaj** je možné osladit i medem - díky němuž získá plnější chuť, dodá více energie, a hlavně s medem tělu doplníte i další prospěšné látky, na které je skutečně bohatý.

Meduňkový čaj chutná dobře i vychlazený, a tak si jej můžete dopřávat i v horké letní dny - nejlépe s kostkami ledu, pár čerstvými lístky meduňky na ozdobu a s kapkou meduňkového sirupu.

## Domácí meduňkový sirup

Meduňkový sirup je výborná přísada nejen do horkého i studeného **meduňkového čaje**, ale i do koktejlů, nebo třeba k přípravě domácí limonády, která se s těmi kupovanými nedá srovnávat a snadno si ji připravíte z perlivé vody, ledu, čerstvých lístků meduňky a sirupu.

### Na meduňkový sirup budete potřebovat:

- 1kg třtinového cukru
- 20g kyseliny citronové
- 2 litry vody
- svazek čerstvé meduňky

Vodu převaříme a lístky meduňky otrháme a důkladně opláchneme. Do vychladlé převařené vody namočíme lístky a necháme je louhovat minimálně 24 hodin. Poté listy vyjmeme a vodu v hrnci zahřejeme, přidáme cukr i kyselinu citronovou a za stálého míchání necháme cukr rozpustit. Až se cukr rozpustí, přivedeme meduňkový sirup k varu a necháme vařit přibližně 3 minuty.

Hotový meduňkový sirup přelijeme do pěkných lahviček a skladujeme na tmavém místě.

## Domácí meduňkový olej

Meduňkový olej skvěle poslouží v kuchyni, kde dodá nezaměnitelnou a velmi originální chuť například salátům nebo zelenině či masům, nebo jako kosmetický pomocník - s pomocí **meduňkového oleje** můžete provádět masáže, nebo třeba léčit suchou či podrážděnou pokožku. A pěkná lahvička s domácím meduňkovým olejem jistě potěší i jako dárek.

A jak si domácí meduňkový olej připravit? Budete potřebovat jen libovolný olej (nejlépe však slunečnicový), čerstvou meduňku, pěknou skleněnou lahev či menší lahvičky a trpělivost při čekání.

Není nic snadnějšího, než přelít libovolný olej do lahve, přidat hrst čerstvých lístků meduňky a **nechat louhovat** po dobu minimálně tří týdnů. Za tu dobu olej díky meduňce získá jak chuť, tak svěží medovou vůni.

## Připravte si doma také tyto sirupy podle našich receptů

- [bezový sirup](#)
- [smrkový sirup](#)
- [meduňkový sirup](#)
- [levandulový sirup](#)

- [jitrocelový sirup](#)
- [šeříkový sirup](#)
- [kopřivový sirup](#)
- [pampeliškový sirup](#)