



MATIČNJAK

Melissa officinalis L., Lamiaceae

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Botanički podaci



Matičnjak je trajna zeljasta biljka visoka 30-90 cm, najčešće bogato razgranjena, kratko dlakava s mirisom po limunu. Listovi su jajasti, grubo pilastih rubova, suženi u kratke peteljke, nasuprotni i dugački 2-8 cm. U pazušcima gornjih listova nalaze se bijeli dvousnati cvjetovi združeni u prividne pršljene. Cijev vjenčića cvijeta je trbušasto proširena i savijena prema gore. Čaška je tronasta, također dvousnata. Matičnjak se katkad krivo naziva prema latinskom imenu *melisa*, a pod tim imenom se često prodaje kao eterično ulje.

Dijelovi biljke koji se koriste

Prema europskoj regulativi, službeno su ljekoviti listovi matičnjaka te njegove iscrpine. Drugi dijelovi biljke ne smatraju se ljekovitima. U aromaterapiji se koristi eterično ulje matičnjaka.

Kemijski sastav

List sadrži vrlo malo eteričnog ulja, 0,06-0,375%. Eterično ulje stoga uopće *nije* ljekoviti sastojak lista. Suhi list sadrži vrlo velike količine ružmarinske kiseline (oko 4%) i po

tome je sastojku droga kemijski prepoznatljiva. Sadrži i flavonoide poput luteolina, kvercetina, apigenina i i kemferola te manje količine triterpena poput ursolične kiseline.

Eterično ulje dobiva se destilacijom vodenom parom lista matičnjaka. Budući da je sadržaj eteričnog ulja iznimno nizak, nastalo ulje je vrlo skupo (preko 300 kn za 5 mL): potrebno je destilirati 5-16 tona svježe biljke za 1 kg eteričnog ulja! Stoga je eterično ulje matičnjaka svrstano u klasu skupocjenih ulja (zajedno s ružom, ylang-ylangom ekstra, nerolijem gorke naranče...) pa većina ljudi u Hrvatskoj, čak i znatan broj aromaterapeuta, nikada nije niti pomirisala to eterično ulje. U njegovom sastavu se ističu aldehidi (geranial, neral, citronelal) i vrlo je ugodne, osebujne limunaste arome. Vrlo traženo, a na police uglavnom dolaze loše patvorine: vrste citronela pomiješana lavandom, limunska trava, litsea, destilirano ulje limuna, te smjese eteričnog ulja matičnjaka s navedenim uljima. U najgorem slučaju patvori se sintetskim spojevima. Budite iznimno oprezni u kupnji, a cijena vam može biti jedan od kriterija. *Oznake poput „100% prirodno i čisto“ niti približno ne garantiraju kvalitetu eteričnog ulja*, jednako kao niti mjesto prodaje, jer mnoge ljekarne, pa čak i škole za aromaterapiju, prodaju patvorine eteričnog ulja matičnjaka.

Indikacije

List službeno je odobren za unutrašnju i vanjsku primjenu.

Unutrašnja primjena indicirana je za:

- nervoze, iritabilnost i slične lakše psihičke tegobe
- probleme probavnog sustava, poput grčeva i otežane probave

Vanjska primjena indicirana je za:

- infekcije herpes virusom, pogotovo *herpes labialis*

U tradicionalnoj fitoterapiji koristi se kod nesаница, premda je manje djelotvorna od vrsta odoljena (*Valeriana officinalis*) i pasiflore (*Passiflora incarnata*). Koristi se katkad i kao pomoćna terapija mučnina u ranoj trudnoći, zajedno sa sokom svježeg đumbira (*Zingiber officinale*). Tradicionalno se koristio s listom koprive za liječenje anemija izazvanih manjkom željeza.

Eterično ulje, vjerojatno zbog rijetkosti i cijene, te manjka podataka o kliničkoj i tradicionalnoj upotrebi, nije odobreno od strane regulatornih agencija. Vodeći aromaterapeuti, Daniel Péroël, Pierre Frachomme, Dominique Baudoux i Kurt Schnaubelt slažu se da je indikacije slične upotrebi lista, stoga se koristi kod nervoza, nesanic, napada histerije i fobija, a koristi se i kao dodatna pomoć kod tahikardija (povećanog broja otkucaja srca) izazvanih stresom. Uglavnom se sugerira dermalna upotreba, a zbog sadržaja aldehida oralnim putem se smije uzimati isključivo u kapsulama. Nasuprot tvrdnjama mnogih knjiga, eterično ulje matičnjaka nema djelovanje protiv herpes virusa, već se protiv njega koriste vodeni ekstrakti matičnjaka. Ulje matičnjaka rijetko se koristi zbog cijene, a postoje i djelotvorne zamjene, poput eteričnog ulja mažurana i usplođa mandarine. Stoga ćemo navesti samo dermalni način upotrebe.

Način primjene i doze.

List - unutrašnja primjena

Infuz se priprema tako da se 2-3 grama suhog lista prelije s 200 mL kipuće vode, ostavi stajati 10 minuta i procijedi. Ta količina se priprema tri puta na dan i pije između obroka.

Tinktura koju kupujete mora biti spravljena od 1 dijela suhe biljke na 5 dijelova 45 % etanola. Pije se u dozi od 2-6 mL u čaši mlake vode tri puta na dan.

SIPF ekstrakt (integralna suspenzija ljekovitog bilja) najdjelotvorniji je iscrpak biljke jer objedinjuje najviše razine djelotvornih spojeva. Sadrži i najviše količine eteričnog ulja jer se biljka ne podvrguje sušenju, te u tom pripravku ono postaje djelatna komponenta. Koristi se u dozi od 3-5 mL dva do tri puta dnevno, u pola čaše vode između obroka.

Vrijeme terapije traje do poboljšanja simptoma, uz konzultacije s liječnikom.

List - vanjska primjena

Krema koja sadrži 1% liofiliziranog (hladno osušenog) vodenog ekstrakta matičnjaka (70:1), maže se na oboljelo područje 2-4 puta dnevno. Koristi se do poboljšanja stanja.

Eterično ulje

Dermalna upotreba

Dermalna upotreba mahom se primjenjuje putem masaža. Pripravljaju se obično 1-2% otopine eteričnog ulja u hladno prešanom, nerafiniranom bademovom ulju, zajedno sa sinergijskim uljima (eterična ulja usplođa ili lista mandarine, mažurana...). Bademovo ulje preporučam zbog vrlo blagog mirisa koji ne narušava miris eteričnog ulja. Masaže se izvode po potrebi, kao dodatni tretman navedenih tegoba (1-2 puta tjedno). Pazite da *koristite isključivo pravo, nepatvoreno eterično ulje.*

Oralna upotreba

Ne sugerira se oralna upotreba ovog eteričnog ulja. Čak i profesionalno educirani aromaterapeuti rijetko oralno prepisuju čisto eterično ulje matičnjaka.

Kontraindikacije i nuspojave

Matičnjak je iznimno sigurna, netoksična biljka. Ne postoje ograničenja i upozorenja za njegovu upotrebu. Upotrebom kod psihičkih tegoba ne razvija se ni tolerancija niti ovisnost. U propisanoj količini, eterično ulje je posve sigurno za korištenje. Čisto eterično ulje izaziva iritaciju i crvenilo kože. Upotrebom patvorina često se mogu javiti neželjene reakcije poput alergije, iritacije, pa čak i mučnina. To pogotovo vrijedi za sintetske patvorine.