

## Felhasznált irodalom

### Galagonya virágos hajtásvég

**Szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatokat nem végeztek vele.**

Felhasznált irodalom:

Asher GN, Viera AJ, Weaver MA, et al. Effect of hawthorn standardized extract on flow mediated dilation in prehypertensive and mildly hypertensive adults: a randomized, controlled cross-over trial. *BMC.Complement Altern.Med* 2012;12:26.

Leuchtgens H. [Crataegus Special Extract WS 1442 in NYHA II heart failure. A placebo controlled randomized double-blind study]. *Fortschr Med* 1993;111:352-4.

Dalli E, Colomer E, Tormos MC, et al. Crataegus laevigata decreases neutrophil elastase and has hypolipidemic effect: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Phytomedicine*. 6-15-2011;18:769-75

O'Conolly M, Jansen W, Bernhoft G, and et al. [Treatment of decreasing cardiac performance. Therapy using standardized crataegus extract in advanced age]. *Fortschr Med* 11-13-1986;104(42):805-808.

Pittler MH, Guo R, and Ernst E. Hawthorn extract for treating chronic heart failure. *Cochrane.Database.Syst Rev* 2008:CD005312.

Tauchert M. Efficacy and safety of crataegus extract WS 1442 in comparison with placebo in patients with chronic stable New York Heart Association class-III heart failure. *Am Heart J* 2002;143:910-5.

Walker AF, Marakis G, Simpson E, et al. Hypotensive effects of hawthorn for patients with diabetes taking prescription drugs: a randomised controlled trial. *Br J Gen.Pract* 2006;56:437-43.

Zick SM, Vautaw BM, Gillespie B, Aaronson KD. Hawthorn Extract Randomized Blinded Chronic Heart Failure (HERB CHF) trial. *Eur J Heart Fail*. 2009;11:990-99.

### Komló tobaz

**Szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatokat nem végeztek vele.**

Felhasznált irodalom:

Lee KM, Jung JS, Song DK, and et al. Effects of Humulus lupulus extract on the central nervous system in mice. *Planta Med* 1993;59(Suppl):A691.

Hansel, R., Wohlfart, R., and Coper, H. [Sedative-hypnotic compounds in the exhalation of hops, II]. *Z.Naturforsch.[C.]* 1980;35(11-12):1096-1097.

Hänsel R, Wohlfart R, and Schmidt H. The sedative-hypnotic principle of hops. 3. Communication: contents of 2-methyl-3-butene-2-ol in hops and hop preparations. *Planta Med* 1982;45:224-228.

Schiller, H., Forster, A., Vonhoff, C., Hegger, M., Biller, A., and Winterhoff, H. Sedating effects of Humulus lupulus L. extracts. *Phytomedicine*. 2006;13(8):535-541

Wohlfart, R., Hansel, R., and Schmidt, H. [The sedative-hypnotic action of hops. 4. Communication: pharmacology of the hop substance 2-methyl-3-buten-2-ol]. *Planta Med* 1983;48(2):120-123.

Wohlfart, R., Wurm, G., Hansel, R., and Schmidt, H. [Detection of sedative-hypnotic active ingredients in hops. 5. Degradation of bitter acids to 2-methyl-3-buten-2-ol, a hop constituent with sedative-hypnotic activity]. *Arch.Pharm.(Weinheim)* 1983;316(2):132-137

## **Orvosi kamilla virágzat**

**Szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatokat nem végeztek vele.**

Felhasznált irodalom:

Avallone R, Zanolini P, Puia G, et al. Pharmacological profile of apigenin, a flavonoid isolated from *Matricaria chamomilla*. *Biochem Pharmacol* 2000;59:1387-94.

Viola H, Wasowski C, Levi de Stein M, et al. Apigenin, a component of *Matricaria recutita* flowers, is a central benzodiazepine receptors-ligand with anxiolytic effects. *Planta Med* 1995;61:213-6.

Gomaa A, Hashem T, Mohamed M, Ashry E. *Matricaria chamomilla* extract inhibits both development of morphine dependence and expression of abstinence syndrome in rats. *J Pharmacol Sci* 2003;92:50-5.

Storr M, Sibaev A, Weiser D, et al. Herbal extracts modulate the amplitude and frequency of slow waves in circular smooth muscle of mouse small intestine. *Digestion* 2004;70:257-64.

Hormann HP, Korting HC. Evidence for the efficacy and safety of topical herbal drugs in dermatology: part I: anti-inflammatory agents. *Phytomedicine* 1994;1:161-71.

Wang Y, Tang H, Nicholson JK, et al. A metabonomic strategy for the detection of the metabolic effects of chamomile (*Matricaria recutita* L.) ingestion. *J Agric Food Chem* 2005;53:191-6.

## **Komló tobaz**

**Szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatokat nem végeztek vele.**

Felhasznált irodalom:

Lee KM, Jung JS, Song DK, and et al. Effects of *Humulus lupulus* extract on the central nervous system in mice. *Planta Med* 1993;59(Suppl):A691.

Hansel, R., Wohlfart, R., and Coper, H. [Sedative-hypnotic compounds in the exhalation of hops, II]. *Z.Naturforsch.[C.]* 1980;35(11-12):1096-1097.

Hänsel R, Wohlfart R, and Schmidt H. The sedative-hypnotic principle of hops. 3. Communication: contents of 2-methyl-3-butene-2-ol in hops and hop preparations. *Planta Med* 1982;45:224-228.

Schiller, H., Forster, A., Vonhoff, C., Hegger, M., Biller, A., and Winterhoff, H. Sedating effects of *Humulus lupulus* L. extracts. *Phytomedicine*. 2006;13(8):535-541

Wohlfart, R., Hansel, R., and Schmidt, H. [The sedative-hypnotic action of hops. 4. Communication: pharmacology of the hop substance 2-methyl-3-buten-2-ol]. *Planta Med* 1983;48(2):120-123.

Wohlfart, R., Wurm, G., Hansel, R., and Schmidt, H. [Detection of sedative-hypnotic active ingredients in hops. 5. Degradation of bitter acids to 2-methyl-3-buten-2-ol, a hop constituent with sedative-hypnotic activity]. *Arch.Pharm.(Weinheim)* 1983;316(2):132-137.

## Rózsagyökér

### Szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatok

Vizsgálat célja	Kutató és a kutatás időpontja	A kutatásban részt vevő személyek száma	Hatásos volt a kezelés?	A kísérlet megbízhatósága (JADAD skála szerint 0-5)	Megjegyzés
Szorongás kezelése	Bystritsky, 2008	10	igen	0	A vizsgálati hiányosságok miatt kizárva a kutatásból!

Felhasznált irodalom:

Bystritsky A, Kerwin L, Feusner JD. A pilot study of *Rhodiola rosea* (Rhodax) for generalized anxiety disorder (GAD). *J Altern Complement Med* 2008;14:175-80

Darbinyan V, Kteyan A, Panossian A, et al. *Rhodiola rosea* in stress induced fatigue - a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine* 2000;7:365-71.

Mattioli L, Funari C, Perfumi M. Effects of *Rhodiola rosea* L. extract on behavioural and physiological alterations induced by chronic mild stress in female rats. *Journal of Psychopharmacology*. 2008 May 30.

Olsson EM, von Scheele B, Panossian AG. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardized extract shr-5 of the roots of *Rhodiola rosea* in the treatment of subjects with stress related fatigue. *Planta Med* 2009;75:105-12.

Perfumi M, Mattioli L. Adaptogenic and central nervous system effects of single doses of 3% rosavin and 1% salidroside *Rhodiola rosea* L. extract in mice. *Phytother Res* 2007;21:37-43.

Walker, T., Altobelli, S., Caprihan, A., and Robergs, R. Muscle phosphate kinetics following *Rhodiola Rosea* ingestion. *Journal of Exercise Physiology Online* 2006;9(2):11.

## Valeriána (macskagyökér)

### Szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatok

Vizsgálat célja	Kutató és a kutatás időpontja	A kutatásban részt vevő személyek száma	Hatásos volt a kezelés?	A kísérlet megbízhatósága (JADAD skála szerint, 0-5)	Megjegyzés
Szorongás	Andreatini,	36	nem	2- rossz	

kezelése	2002				
Szorongás kezelése	Delsignore, 1980	40	igen	0 – nagyon rossz	
Szorongás kezelése	Muller, 2003	2462	Igen	0 – nagyon rossz	Orbánfűvel együtt végezték a vizsgálatot

Felhasznált irodalom:

Andreatini R, Sartori VA, Seabra ML, Leite JR. Effect of valepotriates (valerian extract) in generalized anxiety disorder: a randomized placebo-controlled pilot study. *Phytother Res* 2002;16:650-4.

Bent S, Padula A, Moore D, et al. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *Am J Med* 2006;119:1005-12.

Delsignore R, Orlando S, Costi D, et al. Placebo controlled clinical trial with valerian. *Settimana Medica* 1980;68:437-7.

Fernández-San-Martín MI, Masa-Font R, Palacios-Soler L, et al. Effectiveness of Valerian on insomnia: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Sleep Med.* 2010 Jun;11:505-11.

Jacobs BP, Bent S, Tice JA, et al. An internet-based randomized, placebo-controlled trial of kava and valerian for anxiety and insomnia. *Medicine (Baltimore)* 2005;84:197-207.

Miyasaka LS, Atallah AN, Soares BG. Valerian for anxiety disorders. *Cochrane Database Syst Rev* 2006; (4):CD004515.

Müller D, Pfeil T, von den Driesch V. Treating depression comorbid with anxiety--results of an open, practice-oriented study with St John's wort WS 5572 and valerian extract in high doses. *Phytomedicine.* 2003;10 Suppl 4:25-30.

Nieves J and Oritz J G. Effects of valeriana officinalis extract on GABAergic transmission. *Journal of Neurochemistry* 1997;69(Suppl 1):S128.

Panijel M. [Treatment of moderately severe anxiety states]. *Therapiewoche* 1985;35(41):4659-4668.

Sarris, J. and Byrne, G. J. A systematic review of insomnia and complementary medicine. *Sleep Med Rev.* 2011;15(2):99-106.

Stevinson C and Ernst E. Valerian for insomnia: systematic review of randomized clinical trials. *Sleep Med* 2000;1:91-99.

Taibi, D. M., Landis, C. A., Petry, H., and Vitiello, M. V. A systematic review of valerian as a sleep aid: safe but not effective. *Sleep Med Rev* 2007;11(3):209-230.

## Kenderolaj (kannabidiol – CBD)

### Szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatok

Vizsgálat célja	Kutató és a kutatás időpontja	A kutatásban részt vevő személyek száma	Hatásos volt a kezelés?	A kísérlet megbízhatósága (JADAD skála szerint, 0-5)	Megjegyzés
-----------------	-------------------------------	---	-------------------------	--	------------

Szociális szorongás kezelése	Bergamaschi, 2011	36	igen	2 - gyenge	A kutatás gyenge megbízhatósága miatt kizárva
Szociális szorongás kezelése	Crippa, 2011	10	igen	3 - közepes	
Szociális szorongás kezelése	Zuardi, 1993	40	nem	3 - közepes	
Szociális szorongás kezelése	Zuardi, 2017	60	igen	3- közepes	A 150 és a 900 mg-os adag hatástalan volt, csak a 300-os dózisonál volt megfigyelhető a szorongásoldó hatás
Szociális szorongás kezelése	Linarez, 2019	57	Igen	4 - közepes	A 150 és a 600 mg-os adag hatástalan volt, csak a 300-os dózisonál volt megfigyelhető az enyhe szorongásoldó hatás

#### Felhasznált irodalom:

(7):1696-1703. PMID: 32147925 103037 Lattanzi S, Trinka E, Striano P, et al. Cannabidiol efficacy and clobazam status: A systematic review and meta-analysis. *Epilepsia*. 2020;61(6):1090-1098

Appiah-Kusi E, Petros N, Wilson R, et al. Effects of short-term cannabidiol treatment on response to social stress in subjects at clinical high risk of developing psychosis. *Psychopharmacology (Berl)*. 2020 Jan 8

Bergamaschi MM, Queiroz RH, Chagas MH, et al. Cannabidiol reduces the anxiety induced by simulated public speaking in treatment-naïve social phobia patients. *Neuropsychopharmacology* 2011;36(6):1219-26.

Campos AC, Guimaraes FS. Activation of 5HT1A receptors mediates the anxiolytic effects of cannabidiol in a PTSD model. *Behav Pharmacol* 2009;20:S54.

Carlini EA, Cunha JM. Hypnotic and antiepileptic effects of cannabidiol. *J Clin Pharmacol* 1981;21(8-9 Suppl):417S-27S

Casarotto PC, Gomes FV, Resstel LB, Guimaraes FS. Cannabidiol inhibitory effect on marble-burying behavior: involvement of CB1 receptors. *Behav Pharmacol* 2010;21(4):353-8.

Crippa JA, Derenusson GN, Ferrari TB, et al. Neural basis of anxiolytic effects of cannabidiol (CBD) in generalized social anxiety disorder: a preliminary report. *J Psychopharmacol* 2011;25(1):121-30

de Faria SM, de Moraes Fabrício D, Tumas V, et al. Effects of acute cannabidiol administration on anxiety and tremors induced by a Simulated Public Speaking Test in patients with Parkinson's disease. *J Psychopharmacol*. 2020 Jan 7:269881119895536.

Epidiolex (cannabidiol) prescribing information. Greenwich Biosciences, Inc., Carlsbad, CA, 2019. Available at: [https://www.epidiolex.com/sites/default/files/EPIDIOLEX\\_Full\\_Prescribing\\_Information.pdf](https://www.epidiolex.com/sites/default/files/EPIDIOLEX_Full_Prescribing_Information.pdf) (accessed 5/9/2019)

Guimaraes FS, Chairetti TM, Graeff FG, Zuardi AW. Antianxiety effect of cannabidiol in the elevated plus-maze. *Psychopharmacology (Berl)* 1990;100(4):558-9

Linares IM, Zuardi AW, Pereira LC, et al. Cannabidiol presents an inverted U-shaped dose-response curve in a simulated public speaking test. *Braz J Psychiatry*. 2019 Jan-Feb;41(1):9-14. Epub 2018 Oct 11.

Moreira FA, Aguiar DC, Guimaraes FS. Anxiolytic-like effect of cannabidiol in the rat Vogel conflict test. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry 2006;30(8):1466-71

Morgan CJ, Das RK, Joye A, et al. Cannabidiol reduces cigarette consumption in tobacco smokers: preliminary findings. Addict Behav 2013;38(9):2433-6.

Onaivi ES, Green MR, Martin BR. Pharmacological characterization of cannabinoids in the elevated plus maze. J Pharmacol Exp Ther 1990;253(3):1002-9.

Pickens JT. Sedative activity of cannabis in relation to its delta'-trans-tetrahydrocannabinol and cannabidiol content. Br J Pharmacol 1981;72(4):649-56

Zuardi AW. Cannabidiol: from an inactive cannabinoid to a drug with wide spectrum of action. Rev Bras Psiquiatr 2008;30(3):271-80.

Wade, D. T., Robson, P., House, H., Makela, P., and Aram, J. A preliminary controlled study to determine whether whole-plant cannabis extracts can improve intractable neurogenic symptoms. Clin.Rehabil. 2003;17(1):21-29.

Antonio W Zuardi, Natália P Rodrigues, Angélica L Silva, Sandra A Bernardo, Jaime E C Hallak, Francisco S Guimaraes, José A S Crippa, Inverted U-Shaped Dose-Response Curve of the Anxiolytic Effect of Cannabidiol during Public Speaking in Real Life, Front Pharmacol. 2017 May 11;8:259.

## Golgotavirág

### Szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatok

Vizsgálat célja	Kutató és a kutatás időpontja	A kutatásban részt vevő személyek száma	Hatásos volt a kezelés?	A kísérlet megbízhatósága (JADAD skála szerint, 0-5)	Megjegyzés
Szorongás kezelése	Bourin, 1997	182	igen	4 - jó	A készítmény másik öt gyógynövénnyel együtt tartalmazta a golgotavirágot, ezért a kutatásból ezt a vizsgálatot kizártuk.
Szorongás (GAD) kezelése	Akhondzadeh, 2001	36	igen	3 - közepes	6-7 éves gyerekekkel, fogászati vizsgálat előtt végzett kutatás
Szorongás kezelése szociális stressz alatt	Meier, 2018	72	igen	4 - jó	A készítmény másik három gyógynövénnyel együtt tartalmazta a golgotavirágot, ezért a kutatásból ezt a vizsgálatot kizártuk.
Szorongás kezelése	Gerhard, 1991	20	nem	2 - rossz	A vizsgálat rossz minősége miatt a kutatásból kizárva

**Klinikai vizsgálatok eredményei alapján kapott pontszám: 1**

Felhasznált irodalom:

Akhondzadeh S, Naghavi HR, Shayeganpour A, et al. Passionflower in the treatment of generalized anxiety: a pilot double-blind randomized controlled trial with oxazepam. J Clin Pharm Ther 2001;26:363

Ansseau M, Seidel L, Crosset A, Dierckxsens Y, Albert A. A dry extract of Passiflora incarnata L. (Sedanxio) as first intention treatment of patients consulting for anxiety problems in general practice. Acta Psychiatrica Belgica 2012;112(3):5-11.

Appel K, Rose T, Fiebich B, et al. Modulation of the gamma-aminobutyric acid (GABA) system by Passiflora incarnata L. Phytother Res 2011;25:838-43.

Grundmann O, Wang J, McGregor GP, Butterweck V. Anxiolytic activity of a phytochemically characterized Passiflora incarnata extract is mediated via the GABAergic system. Planta Medica 2008;74:1769-73.

Meier S, Haschke M, Zahner C, et al. Effects of a fixed herbal drug combination (Ze 185) to an experimental acute stress setting in healthy men - An explorative randomized placebo-controlled double-blind study. Phytomedicine. 2018 Jan 15;39:85-92.

Miroddi M, Calapai G, Navarra M, et al. Passiflora incarnata L: ethnopharmacology, clinical application, safety and evaluation of clinical trials. J Ethnopharmacol 2013;150:791-804.

Mori A, Hasegawa K, Murasaki M, et al. Clinical evaluation of Passiflamin (passiflora extract) on neurosis - multicenter double blind study in comparison with mexazolam. Rinsho Hyoka (Clinical Evaluation) 1993;21:383-440.

Nojoumi M, Ghaeli P, Salimi S, Sharifi A, Raisi F. Effects of Passion Flower Extract, as an Add-On Treatment to Sertraline, on Reaction Time in Patients with Generalized Anxiety Disorder: A Double-Blind Placebo-Controlled Study. Iran J Psychiatry. 2016;11(3):191-97.

## Orbáncfű

### Szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatok

Vizsgálat célja	Kutató és a kutatás időpontja	A kutatásban részt vevő személyek száma	Hatásos volt a kezelés?	A kísérlet megbízhatóság a (JADAD skála szerint 0-5)	Megjegyzés
Szorongás kezelése	Panijel, 1985	100	igen	3	A hatását valeriánával együtt vizsgálták

### Klinikai vizsgálatok eredményei alapján kapott pontszám: 1

Felhasznált irodalom:

Bauer S, Stormer E, Johne A, et al. Alterations in cyclosporin A pharmacokinetics and metabolism during treatment with St John's wort in renal transplant patients. Br J Clin Pharmacol 2003;55:203-11.

Chrubasik-Hausmann S, Vlachojannis J, McLachlan AJ. Understanding drug interactions with St John's wort (Hypericum perforatum L.): impact of hyperforin content. J Pharm Pharmacol. 2018.

Ernst E. St. John's Wort supplements endanger the success of organ transplantation. Arch Surg 2002;137:316-9.

Hall SD, Wang Z, Huang SM, et al. The interaction between St John's wort and an oral contraceptive. Clin Pharmacol Ther 2003;74:525-35.

Henderson L, Yue QY, Bergquist C, et al. St John's wort (*Hypericum perforatum*): drug interactions and clinical outcomes. *Br J Clin Pharmacol* 2002;54:349-56.

Kasper, S. Treatment of seasonal affective disorder (SAD) with hypericum extract. *Pharmacopsychiatry* 1997;30 Suppl 2:89-93

Linde K, Ramirez G, Mulrow CD, et al. St. John's wort for depression: an overview and meta-analysis of randomized clinical trials. *BMJ* 1996;313:253-8.

Linde K, Mulrow CD. St. John's wort for depression. *Cochrane Database Syst Rev* 2000;(2):CD000448.

Linde K, Knuppel L. Large-scale observational studies of hypericum extracts in patients with depressive disorders - a systematic review. *Phytomedicine* 2005;12:148-57

Linde K, Mulrow CD, Berner M, Egger M. St John's Wort for depression. *Cochrane Database Syst Rev* 2005;(3):CD000448

Markowitz JS, Donovan JL, DeVane CL, et al. Effect of St. John's wort on drug metabolism by induction of cytochrome P450 3A4 enzyme. *JAMA* 2003;290:1500-4

Pakseresht S, Boustani H, Azemi ME, et al. Evaluation of pharmaceutical products of St. John's wort efficacy added on tricyclic antidepressants in treating major depressive disorder: a double blind randomized control trial. *Jundishapur J Nat Pharm Prod* 2012;7(3):106-10.

Panijel M. [Treatment of moderately severe anxiety states]. *Therapiewoche* 1985;35(41):4659-4668.

Pfrunder A, Schiesser M, Gerber S, et al. Interaction of St John's wort with low-dose oral contraceptive therapy: a randomized controlled trial. *Br J Clin Pharmacol* 2003;56:683-90.

Soleymani S, Bahramsoltani R, Rahimi R, Abdollahi M. Clinical risks of St John's Wort (*Hypericum perforatum*) co-administration. *Expert Opin Drug Metab Toxicol.* 2017;13(10):1047-62

## Orvosi citromfű levél

### Szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatok

Vizsgálat célja	Kutató és a kutatás időpontja	A kutatásban részt vevő személyek száma	Hatásos volt a kezelés?	A kísérlet megbízhatósága (JADAD skála szerint, 0-5)	Megjegyzés
Szorongás kezelése	Kennedy, 2004	18	igen	4 - jó	
Szorongás kezelése	Pardo-Aldave, 2009	90	igen	3 - közepes	6-7 éves gyerekekkel, fogászati vizsgálat előtt végzett kutatás
Szellemi stressz csökkentése	Kennedy, 2002	20	igen	4 - jó	A kutatásban javult a kísérleti alanyok nyugalmi állapota, gyorsult matematikai megoldó-képességük
Szorongás kezelése	Cases, 2010	20	igen	1 - rossz	A kutatás megbízhatatlansága miatt a vizsgálatból kizárva



Felhasznált irodalom:

Büchner KH, Hellings H, Huber M, et al. [Double blind study as evidence of the therapeutic effect of Melissengeist on psycho-vegetative syndromes (author's transl)]. Med Klin. 1974 Jun 7;69:1032-6.

Cases J. Leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. Mediterr J Nutr Metab. 2010;4(3):211-218.

Cerny A, Schmid K. Tolerability and efficacy of valerian/lemon balm in healthy volunteers (a double blind, placebo-controlled, multicentre study). Fitoterapia 1999;70:221-8.

Dressing H, Kohler S, and Muller WE. Improvement in sleep quality with a high dose valerian-melissa preparation. Psychopharmakotherapie 1996;3:123-130.

Kennedy DO, Little W, Scholey AB. Attenuation of laboratory-induced stress in humans after acute administration of Melissa officinalis (Lemon Balm). Psychosom Med. 2004 Jul-Aug;66:607-13.

Muller SF, Klement S. A combination of valerian and lemon balm is effective in the treatment of restlessness and dyssomnia in children. Phytomedicine 2006;13:383-7

PARDO-ALDAVE K, DIAZ-PIZAN ME, VILLEGAS LF, et al. Child behaviour modulation during first dental visit after administration of lemon balm, Poster Sessions. International Journal of Paediatric Dentistry 2009;19(1):66-170.

Scholey A, et al. Anti-stress effects of lemon balm-containing foods. Nutrients. 2014;6(11):4805-4821. doi: 10.3390/nu6114805.

St-Onge MP, Jones PJ. Physiological effects of medium-chain triglycerides: potential agents in the prevention of obesity. J Nutr 2002;132:329-32..

## Orvosi levendula

### Szorongással kapcsolatos klinikai vizsgálatok

Vizsgálat célja	Kutató és a kutatás időpontja	A kutatásban részt vevő személyek száma	Hatásos volt a kezelés?	A kísérlet megbízhatósága (JADAD skála szerint, 0-5)	Megjegyzés
Szorongás kezelése	Kasper, 2010	221	igen	5	Nagy bizonyító erejű alapos vizsgálat!
Szorongás kezelése	Woelk, 2010	77	igen	4	Jól tervezett vizsgálat: levendula benzodiazepinnel összehasonlítva
Szorongás kezelése	Muzzarelli, 2006	118	nem	3	Aromaterápiás kutatás, ezért nem szerepel az értékelésben
Szorongás kezelése	Graham, 2003	313	nem	3	Aromaterápiás kutatás, ezért nem szerepel az értékelésben
Szorongás kezelése	Grunebaum, 2011	30	nem	2	A kutatás gyenge megbízhatósága miatt kizárva

Szorongás kezelése	Bradley, 2009	97	nem	2	A kutatás gyenge megbízhatósága miatt kizárva
Szorongás kezelése	Saeki, 2000	10	igen	1	A kutatás gyenge megbízhatósága miatt kizárva
Szorongás kezelése	Dunn, 1995	122	igen	1	A kutatás gyenge megbízhatósága miatt kizárva
Szorongás kezelése	Kritsidima, 2010	340	igen	0	A kutatás gyenge megbízhatósága miatt kizárva
Szorongás kezelése	Braden, 2009	150	igen	0	A kutatás gyenge megbízhatósága miatt kizárva
Szorongás kezelése	Motomura, 1998	42	igen	0	A kutatás gyenge megbízhatósága miatt kizárva
Szorongás kezelése	Lehrner, 2005	200	igen	0	A kutatás gyenge megbízhatósága miatt kizárva

#### Felhasznált irodalom:

Braden, R., Reichow, S., and Halm, M. A. The use of the essential oil lavandin to reduce preoperative anxiety in surgical patients. *J Perianesth.Nurs.* 2009;24(6):348-355.

Bradley, B. F., Brown, S. L., Chu, S., and Lea, R. W. Effects of orally administered lavender essential oil on responses to anxiety-provoking film clips. *Hum.Psychopharmacol.* 2009;24(4):319-330.

Dunn C, Sleep J, and Collett D. Sensing an improvement: an experimental study to evaluate the use of aromatherapy, massage and periods of rest in an intensive care unit. *J Adv Nurs* 1995;21(1):34-40.

Duan, X., Tashiro, M., Wu, D., Yambe, T., Wang, Q., Sasaki, T., Kumagai, K., Luo, Y., Nitta, S., and Itoh, M. Autonomic nervous function and localization of cerebral activity during lavender aromatic immersion. *Technol Health Care* 2007;15(2):69-78

Elisabetsky, E., Marschner, J., and Souza, D. O. Effects of Linalool on glutamatergic system in the rat cerebral cortex. *Neurochem.Res* 1995;20(4):461-465

Graham PH, Browne L, Cox H, Graham J. Inhalation aromatherapy during radiotherapy: results of a placebo-controlled double-blind randomized trial. *J Clin Oncol* 2003;21:2372-6

Grunebaum, L. D., Murdock, J., Castanedo-Tardan, M. P., and Baumann, L. S. Effects of lavender olfactory input on cosmetic procedures. *J Cosmet.Dermatol* 2011;10(2):89-93

Kasper, S., Gastpar, M., Muller, W. E., Volz, H. P., Moller, H. J., Dienel, A., and Schlafke, S. Silexan, an orally administered Lavandula oil preparation, is effective in the treatment of 'subsyndromal' anxiety disorder: a randomized, double-blind, placebo controlled trial. *Int Clin Psychopharmacol.* 2010;25(5):277-287

Kasper, S., Gastpar, M., Muller, W. E., Volz, H. P., Moller, H. J., Dienel, A., and Schlafke, S. Efficacy and safety of silexan, a new, orally administered lavender oil preparation, in subthreshold anxiety disorder - evidence from clinical trials. *Wien Med Wochenschr.* 2010;160(21-22):547-556.

- Kritsidima, M., Newton, T., and Asimakopoulou, K. The effects of lavender scent on dental patient anxiety levels: a cluster randomised-controlled trial. *Community Dent Oral Epidemiol* 2010;38(1):83-87.
- Lehrner J, Marwinski G, Lehr S, et al. Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office. *Physiol Behav* 2005;86(1-2):92-5.
- Motomura N, Sakurai A, and Yotsuya Y. A psychophysiological study of lavender odorant. *Memoirs of Osaka Kyoiku University, Series III* 1999;47(2):281-287.
- Muzzarelli L, Force M, Sebold M. Aromatherapy and reducing preprocedural anxiety: A controlled prospective study. *Gastroenterol Nurs* 2006;29(6):466-71
- Saeki Y. The effect of foot-bath with or without the essential oil of lavender on the autonomic nervous system: a randomized trial. *Complement Ther Med* 2000;8(1):2-7.
- Woelk, H. and Schlafke, S. A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. *Phytomedicine*. 2010;17(2):94-99