



HERBÁŘ ROSTLIN 06. 02. 2012

Heřmánek pravý /*Matricaria recutita*/

Heřmánek pravý je jednoletá vonná bylina s 15 až 50 cm vysokou lysou a málo listnatou lodyhou. Listy jsou drobné a úzké. Bílé okvětní lístky vedle...

Heřmánek pravý - popis

Heřmánek pravý je jednoletá vonná bylina s 15 až 50 cm vysokou lysou a málo listnatou lodyhou. Listy jsou drobné a úzké. Bílé okvětní lístky vedle sebe mají válcovitý až kuželovitý tvar okolo žlutě zbarveného uprostřed uloženého klenutého květního lůžka, které je uvnitř duté. Plodem je drobná neochmýřená nažka asi 1 mm dlouhá. Je snadno zaměnitelný s heřmánkem římským - lze je odlišit jenom podle vůně.

Heřmánek pravý - léčivé účinky

Heřmánek pravý má nesmírně uklidňující účinky. Jeho protizánětlivý, protikřečový a protiinfekční účinek dokáže prospět celému tělu - vně i uvnitř. Užívá-li se heřmánek pravý vnitřně, tiší žaludeční

nevolnosti, uvolňuje křeče a zklidňuje nervy. Účinkuje však také zevně na kůži a sliznici dutiny ústní i oční, zklidňuje vyrážky, bolesti a záněty v krku.

Pokusy na zvířatech prokázaly, že heřmánek pravý obsahuje látky působící na stejné části mozku a nervového systému jako léky, které jsou podávány proti úzkostným stavům. Navíc podporuje psychické uvolnění a zmírňuje stres.

Heřmánek pravý má mírně sedativní účinek, ale mnohem důležitější je, že celkově uklidňuje tělo a usnadňuje usínání. Má také mírně relaxační a protizánětlivý účinek na hladké svalstvo zažívacího traktu. Heřmánek pomáhá zmírňovat celou řadu zažívacích potíží včetně špatného trávení, obtíží při divertikulózách a zánětlivých procesech tlustého střeva. Jeho uvolňující účinek na svaly může zmírňovat menstruační bolesti.

Při zevním použití pomáhá heřmánek pravý zklidňovat kožní záněty. Heřmánek obsahuje protibakteriální složky, které mohou rovněž urychlit léčení infekcí. Obklad z heřmánkového odvaru může být také úspěšný při léčení lehčích popálenin. Při slunečních spáleninách se může heřmánkový olej přidávat do koupele nebo ve směsi s mandlovým olejem vtírat do spálených ploch. Olej musí být před použitím vždy naředěný a nesmí se nikdy používat vnitřně. Heřmánkové krémy rovněž zmírňují sluneční spáleniny a některé ekzémy. Jinak se heřmánek užívá k léčení zánětů v dutině ústní a na oční spojivce. Oční koupele z vychlazeného odvaru heřmánku zmírňují zarudnutí a podráždění spojivky. **Heřmánkový čaj** může přinést úlevu při léčení aft na sliznici dutiny ústní a pomoci v prevenci zánětu dásní.

Použitelné části heřmánku pravého: květ

Období květu: červen až srpen

Heřmánek pravý - použití v kuchyni a pěstování

Silice z heřmánku pravého jsou součástí řady kosmetických přípravků. Pokud si budete heřmánkovým nálevem pravidelně oplachovat vlasy, docílíte světlejšího odstínu. Vlasy získají lesk a pevnost. Pleťové vody s obsahem heřmánku jsou vhodné zejména k ošetření suché a vráscité kůže. S heřmánkem pravým se u nás setkáme celkem často. Vyskytuje se zejména v teplejších oblastech podél cest, v polích a na loukách. Původně rostl **heřmánek pravý** pouze v oblasti jižní a jihovýchodní Evropy.

Tip: Heřmánková koupel

Koupel je uvolňující a může přinést úlevu vysušené, svědivé kůži nebo kůži spálené sluncem. Do chladné koupele přidejte 4 až 5 kapek heřmánkového oleje nebo několik šálků heřmánkového čaje a ponořte se do ní na půl hodiny nebo déle.