



HERBÁŘ ROSTLIN 19. 01. 2012

## **Řebříček obecný /*Achillea millefolium*/**

**Řebříček obecný - popis** Když se podíváte na řebříček obecný, zjistíte, že má úkrojků a lístků nepočítaně. Právě podle tvaru jeho lístků vzniklo i...



čeleď: hvězdčicovité

## Řebříček obecný - popis

Když se podíváte na řebříček obecný, zjistíte, že má úkrojků a lístků nepočítaně. Právě podle tvaru jeho lístků vzniklo i české jméno, připomíná totiž prastarý žebřík, zvaný ostrev, který neměl dvě ráhna jako současné žebříky, ale jen jedno středové. **Řebříček obecný** je bylina dorůstající až 80 cm. Lodyha je chlupatá přímá, nahoře větvená. Listy přisedlé, střídavé, někdy krátce řapíkaté. Květenstvím je chocholík. Květy jsou bílé nebo narůžovělé.

## Řebříček obecný - léčivé účinky

**Řebříček obecný** se používá jako aromatický a hořký prostředek na zlepšení chuti k jídlu a ke zvýšení vylučování žaludečních šťáv při dyspepsii a hyperaciditě. Podporuje srážení krve a působí na zastavení krvácení (děložního a ledvinného), při hemoroidech, krvácení z nosu nebo dásní, při léčbě ran. Účinkuje adstringentně (stahující účinek) při průjmu, stomatitidě, gingivitidě a protizánětlivě při gastritidě, kolitidě s průjmem, kolikách, zánětech ledvin a močového měchýře, revmatizmu. Používá se jako choleretický prostředek při dyskinézách, poruchách funkce žlučníku a při žloutence. Zesiluje stahování dělohy (při nedostatečné a nepravidelné menstruaci), zvyšuje vylučování moče při hypertonii, účinkuje proti původcům malárie a proti hlístům.

**Použitelné části řebříčku obecného:** květ, listy i nať

**Období květu:** květen až září

## Řebříček obecný: použití v kuchyni a pěstování

K zevnímu použití lze doporučit zápar připravený přelitím 10 g (asi 4 polévkové lžíce) 1 l vařící vody a ponechaný asi 15 min. vyluhovat. Používá se ke kloktání při zánětech dásní, ke koupelím při hemoroidech, rozpraskaných rukách, kožních vyrážkách a zánětlivých kožních poraněních. Řebříček obecný je v lidovém léčitelství velmi oblíbený, nedoporučuje se však dlouhodobější používání ani překračování uvedených denních dávek. Některé obsahové látky, zejména v silici obsažený thujon, jsou značně toxické a vyvolávají nervové poruchy, které se v mírném stupni projevují bolestmi hlavy a závratěmi. Roste hojně na suchých místech a rumišťích.

## Tip: Zápar z řebříčku obecného proti kašli

Byly prokázány i baktericidní a antimykotické účinky, navíc uvolňuje křečové stahy průdušek při dětském bronchiálním astmatu alergického původu. Vnitřně se doporučuje zápar připravený ze dvou

čajových lžiček řezané nati na šálek třikrát denně.