



HERBÁŘ ROSTLIN 15. 02. 2012

## Smil písečný /*Helychrisum arenarium*/

**Smil písečný je drobná vytrvalá bylina s krátkým oddenkem a trsem slabých lodyh, nahoře větvitých, vlnatých, až 30 cm vysokých. Listy jsou malé,...**

### Smil písečný - popis

**Smil písečný** je drobná vytrvalá bylina s krátkým oddenkem a trsem slabých lodyh, nahoře větvitých, vlnatých, až 30 cm vysokých. Listy jsou malé, podlouhle vejčité nebo podlouhle kopinaté, celokrajné, vlnatě plstnaté. Chocholičnatá květenství jsou složena ze žlutých úborů, které mají zákrov ze široce kopinatých, citrónově zbarvených listenů a žluté kvítky s chmýrem. Shoduje se v úborech, a stavbě květů s protěží a liší se tím, že zákrovní listeny se po odkvětu hvězdovitě nerozkládají. Smil písečný je známější pod názvem **protěž písečná** nebo pod lidovým označením **myší ouško**.

### Smil písečný - léčivé účinky

Tato bylinka není zatím u nás příliš probádaná, přestože třeba v Rusku patří k velmi často užívaným léčivkám. Látky obsažené ve **smilu písečném** působí proti bakteriím a zvyšují vylučování žluči. Navíc mírní křeče v zažívacím traktu, snižuje kyselé sekrety z jater, zlepšuje činnost nadledvin,

mírně zvyšuje tvorbu moči a celkově napomáhá zlepšení látkové výměny. Pro zlepšení tvorby žluči je dobrý **odvar směsi pelyňku, řebříčku a smilu**.

Užívá se též k dezinfekci ledvin zejména při chronických zánětech a usnadňuje průtok a vylučování moči. Bylina se také užívala k odstraňování některých druhů parazitických škrkavek. Silné aroma smilu je nepříjemné hmyzu, a proto se též přidává do směsí s levandulí, afrikánem a dalšími, které mají obtížný hmyz zapudit.

**Použitelné části:** květ a listy

**Období květu:** červenec až srpen

## **Smil písečný - Použití v kuchyni a pěstování**

**Listy smilu písečného** se mohou používat jako aromatické koření při pečení masa. Smil písečný roste v celé Evropě, u nás hlavně na písčítých a kamenitých stráních v nížině a pahorkatině.

### **Tip: Čaj pro lepší trávení**

2-3 čajové lžičky smilu písečného smíchejte se 3/4 litru vody, povařte 3 minuty a scedte. Popíjejte v průběhu dne. Čaj můžete lehce přisladit medem.