



STAROČESKÉ OKÉNKO 22. 09. 2024

Heřmánek pravý ve třech čajových variacích: Zpříjemněte si podzim a podpořte své zdraví se známou bylinkou!

Kdo by neznal heřmánek pravý, který se s oblibou používá k přípravě voňavých a léčivých čajů. A kdy jindy se u šálku heřmánkového čaje zahřát, nežli na podzim! Deštivé, podmračené, větrné a sychravé dny přímo svádí k relaxaci a právě tato bylinka ji skvěle podpoří. Pokud jste milovníkem čajových dýchánek, určitě si z našich tří jednoduchých a chutných receptů vyberete!

Už ve starověku lidé poznali léčivé účinky heřmánku pravého. Římané, Řekové či Egypťané jej například používali k uklidnění žaludku a proti úzkostem. Na piedestalu se ovšem tato světoznámá bylinka drží i dnes, a tak ji lidé pro její blahodárnost užívají nejen ve formě čajů, ale i v mastích, krémech, olejích, extraktech, kapkách, kapslích nebo třeba tabletách. Nechte se tedy hýčkat v heřmánkové náruči!

Charakteristika heřmánku pravého

Heřmánek pravý patří do rostlinné čeledi Asteraceae a mnohými lidmi je označován jako „hvězda mezi léčivými druhy“. **Původ této byliny lze hledat v jižní a východní Evropě, přičemž dnes se s oblibou pěstuje například v Německu, Francii nebo Maďarsku - to je největším heřmánkovým producentem.** Heřmánek pravý lze ale nalézt také na ostatních světadílech, kam byl s postupem doby zavlečen. Bylinka je široce užívaná nejen ve farmaceutickém průmyslu, ale i v kosmetice, aromaterapii a v potravinářství.

Jaké účinky má heřmánek pravý?

Možná, že i vy máte ve svých domácích zásobách heřmánek pravý a vaříte si z něj pravidelně chutné čaje. Využít lze ale bylinku i na různé obklady, výplachy a podobně. **Objevte širokospektré léčebné využití heřmánku!** Použít jej můžete konkrétně v těchto případech:

- **k urychlení rekonvalescence při nachlazení** (čaje)
- k podpoře lepšího spánku a relaxace (čaje)
- proti zánětu dásní (výplachy)
- **k zmírnění příznaků spojených s premenstruačním syndromem** (čaje)
- při hemeroidech (sedací koupele s heřmánkem pravým)
- **při trávicích obtížích, jako je průjem, plynatost, nevolnost či zvracení** (čaje)

Výtečně si také heřmánek pravý poradí s jakýmkoliv **kožními neduhy**, jako jsou abscesy, ekzémy, vřidky v ústech, lupénka, akné, infikované rány a podobně – v tomto ohledu se používá buď v masti nebo oplachové formě.



3 chutné čajové variace s heřmánkem pravým

Chcete-li si zpříjemnit nejen podzimní dny lahodnými a léčivými čaji s heřmánkem pravým, máme pro vás hned tři tipy na různé variace:

1. ZAHŘÍVACÍ ČAJ S HEŘMÁNKEM PRAVÝM

Potřebovat budete tyto ingredience:

- 2 čajové lžičky sypaného čaje z heřmánku pravého
- 2 tyčinky celé skořice
- 1 polévková lžíce čerstvě nastrohaného zázvoru
- ¼ lžičky kardamomu
- 1 lžička medu nebo javorového sirupu
- asi 300 ml vody

Do menšího rendlíku si nalijte vodu a přiveďte ji k varu. Poté do ní vložte všechny výše uvedené ingredience včetně heřmánku pravého, promíchejte a nechte ještě 5 až 10 minut mírně provařit. Nakonec odvar scedte do hrníčku, oslaďte medem nebo javorovým sirupem a podávejte.

2. HEŘMÁNKOVÝ ČAJ S KOKOSOVÝM MLÉKEM

Máte-li v oblibě netradiční chutě, vyzkoušejte tuto variaci čaje s heřmánkem pravým a kokosovým

mlékem. Potřebovat budete následující ingredience:

- 1 vrchovatá polévková lžíce sušených květů heřmánku pravého
- 1 hrnek vroucí vody
- 1/4 hrnku kokosového mléka
- 1 lžička medu

Nejprve sušené květy heřmánku pravého nasypte do středně velké konvičky. Poté k bylince nalijte vroucí vodu a promíchejte. Heřmánkový čaj nechte louhovat asi 5-10 minut. Mezitím si v malém hrnci zahřejte kokosové mléko, dokud nebude teplé (nesmí vřít). Nakonec nalijte heřmánkový čaj přes sítko do hrnku, přidejte teplé kokosové mléko, osladte medem, promíchejte a podávejte.

3. UKLIDŇUJÍCÍ ČAJ S HEŘMÁNKEM PRAVÝM A LEVANDULÍ

Potřebujete čas od času „vypnout“ hlavu, pořádně si odpočinout, anebo toužíte lépe spát? Pak vsadte na tento uklidňující čaj s heřmánkem pravým a levandulí. Připravte si následující ingredience:

- 2 lžičky květů heřmánku
- 2 lžičky květů levandule
- 2 lžičky medu (volitelně)
- 2 šálky vody

K ruce si vezměte větší konvičku a vložte do ní sušené květy heřmánku pravého a levandule. Poté bylinky zalijte dvěma hrnky vroucí vody a nechte asi 5 až 10 minut louhovat. Nakonec heřmánkový čaj scedte, osladte a popíjejte dle libosti – buď po náročném pracovním dni nebo před spaním.

Heřmánek pravý a upozornění na závěr

Pověstinou je [heřmánek](#) pravý v jakékoliv formě dobře tolerován, avšak objevit se u některých lidí mohou alergické projevy jako kožní vyrážka, otok hrdla či dušnost - opatrnost a obezřetnost se tedy při jeho užívání vyplácí. Při náhlé silné alergii (spojené s otokem hrdla a potížemi s dýcháním) pak neváhejte kontaktovat rychlou zdravotnickou pomoc, případně si vezměte vámi tolerované volně prodejné léky proti alergickým reakcím. Pro [těhotné](#) ženy je pak [bylinka](#) obecně bezpečná, měly by ji ale konzumovat v omezeném množství – ideální je poradit se s lékařem.

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)