



## Heřmánek pravý - účinky, vliv na lidské zdraví

Zveřejněno: 08.06.2012 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 4292



*Tato rostlina s bílými květy představuje jeden z nejstarších a nejznámějších léčivých prostředků. Heřmánek byl známý už ve starém Egyptě a jako léčivá bylina se využívá dodnes. Za jeho léčivými účinky stojí celý soubor aktivních látek a díky nim je heřmánek považován za univerzální léčivku. Jak asi víte, velmi často se plete s jinou rostlinou - rmenem. Níže jsou k nahlédnutí obrázky rmenu a heřmánku.*

## Účinky rostliny:

- křeče břicha
- [bolesti](#) břicha
- nadýmání
- průjem
- vyrážka
- bolesti žaludku
- poruchy menstruace, menstruačního cyklu (vynechání menstruace)
- nespavost
- horečka, zvýšená teplota
- bolesti zubů
- bolestivé rány
- zánět nadvarlete, nadvarlat (epidydimitida)
- pocení, vypocení
- protizánětlivý účinek, desinfikuje
- zánět spojivek, konjunktivitida
- mokvavé kožní vyrážky
- svědění, svrbění
- bolest zubů - kloktání
- omývání ran
- nálady, rozlada, nervozita, popudlivost, výbušnost
- vyčerpatnost, únava
- kvalita vlasů
- hemeroidy, hemoroidy, zlatá žíla
- rýma
- zánět vedlejších nosních dutin (sinusitida)
- neuralgie, neuralgiformní bolesti
- bolesti močových cest a močového měchýře
- nedoslýchavost, poruchy sluchu
- [únava](#) očí
- zástava močení, anurie
- 

**TIP ZBYŇKA MLČOCHA:** **Hermánkový čaj pijte jen při potížích, nikdy ho nepoužívejte [dlouhodobě](#). Má účinky jako antibiotikum a může po dlouhodobějším užívání zlikvidovat střevní mikroflóru.**

## Účinky heřmánku pravého na lidské zdraví

Heřmánek se používá při

- nachlazení,
- žaludečních a střevních potížích,
- žaludečních vředech,
- kožních nemocech,
- akné,

- ekzému,
- má protizánětlivé a zklidňující účinky, zmírňuje podráždění a podporuje hojení ran,
- využitelný i jako kloktadlo při zánětech v dutině ústní, po operaci zubů, na otlaky od protéz apod. ,
- využívá se také při [léčbě](#) dětských a ženských potíží.

### Jaké látky obsahuje heřmánek

Chcete-li jej využít k léčení, pak si nasbírejte jeho voňavé květní úbory. Obsahují vysoce účinné látky - **éterické oleje s chamzulenem a bisabololem, kumarin, flavonoidy a slizové látky**. Při sběru se však vždy přesvědčte, že se skutečně jedná o heřmánek pravý, často je totiž zaměňován za velmi podobný rmen. Heřmánek poznáte podle typické intenzivní vůně a žlutého vyklenutého středu květů

- **uvnitř musí být dutý.**

### Způsoby užití heřmánku

Bylinu lze využívat vnitřně ve formě **čajů, výtažků a tinktur** i zevně ke **koupelím, obkladům a výplachům**. Účinné látky bývají součástí pečujících **kosmetických přípravků**.

#### *Čaj z heřmánku na žaludeční a střevní potíže:*

Polévkovou Ižici květů přelijte větším šálkem vroucí vody a nechte 5-10 minut louhovat. Čaj přecedte a pijte vlažný, neslazený, nejlépe mezi jídly.

#### *Čaj k vnějšímu použití:*

Heřmánkový čaj se hodí také k inhalacím, výplachům či jako kloktadlo. Lze jej využít také na obklady a sedací koupele.

#### *Heřmánková tinktura:*

Připraví se přelitím sušeného heřmánku 45% lihem v poměru 1:10. Na teplém místě v uzavřené nádobě louhujte 3 týdny, občas protřepte. Tinktura je výborná na kožní vyrážky.

### Rozdíl mezi heřmánkem a rmenem - obrázky



Vlevo heřmánek pravý, vpravo rmen rolní