



Heřmánek římský, rmen (rmenec) sličný - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 28.05.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3598



Rmen(ec) sličný

Heřmánek římský (latinsky chamaemelum nobile) - jde o vytrvalý druh heřmánku, kterému se také říká rmen sličný. Je to nížoučná rostlinka, která se pěstuje ve dvou variacích - buď plnokvěté, nebo s květy podobnými heřmánku pravému. Oba druhy mají shodné léčivé účinky, jsou nízké (15-30 cm) a neodebírají z půdy téměř žádná živiny, proto se hodí i jako zelený koberec na záhony všeho druhu.

Účinky rostliny:

- menstruační křeče
- žaludeční křeče
- střevní křeče
- mírně sedativní účinky
- zlepšuje trávení
- sklidňuje trávicí trakt

Rmen sličný můžeme pěstovat i v trávníku, kde tvoří velice dekorativní porosty, nevadí mu sešlapání a při sekání nádherně voní. Nevytváří však semínka, množit se může pouze vegetativně, takže jediná možnost je zakoupit sazeničku. Sbírají se květy, suší se ve stínu.

Léčivé účinky má **podobné jako heřmánek pravý, mírní křeče** všeho druhu (menstruační, žaludeční, střevní), **uklidňuje nervy**, zlepšuje **trávení** a čistí **žaludeční trakt**. Má ale trochu jiný mix účinných látek, proto ho většinou snáší i lidé, kteří jsou na heřmánek alergičtí.

Nálev heřmánku římského alias rmenu sličného - kávovou lžičku květů zalijeme 1/4 l vroucí vody, necháme 15 minut vyluhovat, pijeme 2-4x denně.