



Traditional and wild



EUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL
DEVELOPMENT FUND

This project is implemented through the CENTRAL EUROPE Programme co-financed by the ERDF.



Autor fotografie: J. Králík

Heřmánek: tradiční bylina zemí Střední Evropy

Heřmánek je pravděpodobně nejznámější a nejpoblárnější léčivá rostlina v Evropě. Kvalita maďarského, slovenského, českého a polského heřmánku je známa po celém světě. Kromě sběru se v uvedených zemích pěstuje. Je to rostlina s vysokým obsahem aktivních látek. V lidovém léčitelství se používá pro vnější léčbu abscesů, vředů a kožních zánětů. Staří Egypťané a Řekové též užívali heřmánek k hojení a též pro sakrální účely k uctívání svých bohů. Je též používán jako analgetikum a antipyretikum, k léčení bolestí hlavy, ledvin, jaterních a krevních onemocnění.

Jak a kde jej sbírat?

Heřmánek je rozšířen podél cest a zaplevelených míst. Velikost rostlin dosahuje od několika málo centimetrů až 60 cm výšky.

Přestože je heřmánek znám jako léčivka, mnoho lidí jej stále zaměňují s jinými, velice podobnými aromatickými, ale nepříjemně vonícími rostlinami. V podmínkách České republiky lze květy s krátkými stopkami sbírat od května do konce léta. Ke sběru se používá zvláštní nástroj nazvaný sběrač heřmánku. Skladování květů vyžaduje zvýšenou péči. Protože mohou rychle zplsnivět, musí se rozprostřít a rychle vysušit. Pokud jsou vysušeny, musí se květy skladovat v papírových krabicích tak, aby se zabránilo zvlhnutí.



Traditional and wild



EUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL
DEVELOPMENT FUND

This project is implemented through the CENTRAL EUROPE Programme co-financed by the ERDF.

K čemu se heřmánek používá?

Moderní medicína potvrzuje tradiční léčebné využití látek obsažených v heřmánku. Nejaktivnější složkou obsaženou v silice vyrobené z květů je chamazulen. Kromě silice květy obsahují flavonoidy. Heřmánek může být užíván vnitřně formou čaje, externě se používá silice nebo olejový extrakt při množství zdravotních potíží. Nejvíce znám je svými protizánětlivými a antiseptickými účinky, jako sedativum a pro své imunstimulační účinky.

K přípravě nálevu použijeme pouze vařící vodu a jednu čajovou lžičku květů. Po 10 minutách je čaj připraven ke konzumaci. Abychom dosáhli účinku na respirační trakt, ústa a hrtan, použijeme nálev. Čaj používáme k léčbě množství gastroenterologických potíží. Může být též používán při akutních zažívacích potížích. Pro kohokoliv, kdo žije stresujícím životním stylem, je dobré namísto syntetických preparátů nebo jiných léků více užívat pro své zdraví heřmánkový čaj. Chutná výborně a je prevencí proti nemocem pro své imunstimulační účinky.

Externě je heřmánek používán často též v kosmetice. Aplikace mastí s heřmánkem zabraňuje vysychání a zánětům pokožky. Extrakt má čistící a protizánětlivé účinky a mírně vysušuje. Šampóny a ostatní vlasové preparáty obsahující aktivní složky heřmánku čistí vlasovou pokožku. Heřmánek má pouze mírný účinek. I když není překročeno doporučené dávkování a je užíván obezřetně, mohou se přesto u sensitivních jedinců vyskytnout alergické kožní reakce, a sice vlivem příměsí ostatních heřmánkovitých druhů. Proto je třeba věnovat pozornost při sběru správnému určení druhů a neplést si heřmánek s heřmánkovcem.

Závěrečné informace:



Traditional and wild



EUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL
DEVELOPMENT FUND

This project is implemented through the CENTRAL EUROPE Programme co-financed by the ERDF.

Tyto informace jsou poskytnuty Ústavem léčivých a aromatických rostlin Zahradnické fakulty Korvinovy univerzity v Budapešti (Department of Medicinal and Aromatic Plants, Faculty of Horticultural Sciences, Corvinus University of Budapest). Údaje vykazují vysoký vědecký standard a byly připraveny ve spolupráci s tímto Ústavem.

Sběr těchto informací a zázemí výzkumu je součástí projektu Traditional and Wild.

Tento projekt je součástí programů CENTRAL EUROPE Programme spolufinancovaných Evropským fondem pro regionální rozvoj.

Překlad: Ing. Stanislav Novák

Revize české verze: Ing. Gabriela Růžičková, Ph.D.



Traditional and wild



**CENTRAL
EUROPE**
COOPERATING FOR SUCCESS.



EUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL
DEVELOPMENT FUND