

Heřmánek - léčivá rostlina, ze které si můžete snadno připravit čaj, koupel či léčivé masti



Heřmánek je pravděpodobně jedna z nejznámějších bylin, typická pro český venkov a rozkvetlé louky s typickou nezaměnitelnou vůní, kterou si každý ihned vybaví. Heřmánek pravý je léčivá rostlina z čeledi hvězdnicovitých, která dorůstá výšky až 50 centimetrů s typickými bílými okvětními lístky. Jde o jednoletou vonnou bylinu, která kvete v období od června do srpna a na území naší republiky se vyskytuje opravdu hojně, často jako plevel. Pěstuje se také na polích pro další zpracování.

Heřmánek je nenáročný na půdu i podmínky, **uchytí se téměř kdekoliv**, proto jej můžeme najít jak v nížinách, tak v podhůří na území prakticky celé naší republiky. **Heřmánek pravý** je rozšířen nejen u nás a v části Evropy, ale také a v Asii, v Severní Americe i Austrálii.

Když se řekne heřmánek, spousta lidí si hned představí **heřmánkový čaj**. A není se co divit, právě čaj z heřmánku je jedním z nejčastěji připravovaných čajů z bylin, který má spoustu pozitivních účinků na náš organismus, **uklidňuje mysl** a navozuje pocit uvolnění.

Heřmánkový čaj

Heřmánkový čaj se samozřejmě dá běžně koupit v obchodě, ať už v sypané formě, či v podobě čajových sáčků, nicméně mnohem lepší a zároveň levnější je čaj přímo z heřmánku, ideálně podomácku usušeného.

Na **přípravu heřmánkového čaje** si vezměte dvě lžičky heřmánkových květů, zalijte je hrnkem vařící vody a nechte **5-10 minut odstát**. Poté čaj zcedte. Velmi dobře si heřmánkový čaj rozumí s **medem**, který krásně podtrhne jeho chuť.

V jakých situacích heřmánkový čaj připravený z nálevu pomáhá?

- při nadýmání
- při kašli
- při střevních potížích
- při bolestech žaludku
- při nespavosti
- při bolestivé menstruaci
- při křečích v břiše
- při průjmu
- při zánětu močových cest
- při zácpě

Kromě toho také heřmánkový čaj uklidňuje a navozuje pocit uvolnění.

Heřmánkové koupele a obklady

Heřmánek pravý se však nehodí pouze k vnitřnímu užití, pomáhá také při aplikaci na pokožku v podobě **heřmánkových obkladů a koupelí**.

Kdy **heřmánkové koupele a obklady** pomáhají?

- při kožních vyrážkách
- při ošetřování spálenin
- při bolestech ledvin
- při zánětu močového měchýře
- na jizvy a špatně se hojící rány
- při revmatickém otoku
- při hemeroidech

A v neposlední řadě je heřmánek pravý vhodný také ke **kloktání**, kdy pomáhá léčit záněty v dutině ústní, případně záněty mandlí a hrtanu, a nebo k inhalaci kdy pomáhá při rýmě.

Z heřmánku je možné vyrobit také **heřmánkový olej** (tedy nechat heřmánek vylouhovat v oleji po dobu minimálně 3 týdnů), který se hodí jako kosmetický prostředek a k masážím či péči o suchou pokožku. Heřmánek se používá také jako přísada do různých **krémů a mastí**.

Heřmánková mast

Jak si snadno, rychle a levně připravit **heřmánkovou mast**, která mnohdy udělá lepší službu, než drahé krémy, které jsou navíc často plné zbytečné chemie? Budete potřebovat jen **sádlo a květy**

heřmánku.

250g vepřového sádla rozehřejte a přisypte dvě hrsti čerstvých **květů heřmánku**. Důkladně promíchejte, odstavte a nechte vychladnout. Nechte odležet minimálně přes noc na chladném místě nebo v lednici, a poté opět zahřejte. Roztopené sádlo s heřmánkovými květy procedte přes jemný cedník nebo protlačte přes plátno, aby v masti nezůstávaly květy. Výsledkem je hladká **heřmánková mast** - tu rozdělte do uzavíratelné nádoby nebo malých kalíšků a skladujte v lednici.

Heřmánek - jak jej pěstovat, sklízet a uchovávat?

Nejrůznější heřmánkové produkty, od čajů přes masti, krémy či sušené bylinné směsi, běžně seženete **v prodejnách zdravé výživy**, na různých e-shopech a mnohdy i v drogerii či běžném supermarketu. Čerstvému doma **vypěstovanému heřmánku** či poctivě usušeným květům a z nich připraveným čajům či koupelím se však nic nevyrovná.

Pokud máte možnost si na zahrádce heřmánek vypěstovat, neváhejte a zasejte si semínka. Jelikož **heřmánek** mnohdy roste jako plevel, je poměrně nenáročný a nevyžaduje složitou péči.

Jak heřmánek pravý pěstovat?

Heřmánek má nejradši **teplá místa**, chráněná před větrem, avšak přizpůsobit se dokáže i méně ideálním podmínkám. Kde se mu však příliš nedaří jsou místa s písčitou, kamenitou a přeschlou, nebo naopak přemóčenou půdou, a špatně by rostl i v půdě překyselené. Lehčí, **vápenité půdy** s dostatkem humusu jsou naopak prostředím, které je pro heřmánek ideální.

Heřmánek můžete vysévat jak na začátku podzimu od poloviny srpna do poloviny září, tak na jaře od března do dubna (čím dříve, tím lépe). V případě **podzimního setí heřmáněk přezimuje** v podobě malé listové růžice. Pokud budete zasévat heřmánek na jaře, na konci května vám již bude krásně kvést a vy si budete moci vychutnávat **heřmánkový čaj** nebo si užívat voňavé heřmánkové koupele.

Při vysévání heřmánku dávejte semínka v řádku přibližně **15 cm od sebe**, aby měly rostlinky dostatek prostoru. Semínka nezakrývejte ani nezasypávejte, a dbejte na to, aby byla půda stále **dostatečně vlhká** a zbavena plevelu, který by mohl heřmánek vytlačit.

A jak heřmánek pravý sklízet?

Uvádí se, že květy je nejlepší sbírat se stopkami dlouhými alespoň centimetr nebo dva, a to ideálně **tři dny po rozvnutí** okvětních lístků. Pokud však nebudete sklízet heřmánek, který si sami vypěstujete a nebudete tak mít ponětí o tom, jak dlouho kvete, ani to není takový problém a dobrý čaj či koupel si z něj připravíte tak jako tak. Dávejte však pozor, abyste si heřmánek pravý nespletli s **jinými druhy heřmánku**, které jsou na pohled velmi podobné, ale nemají typickou vůni.

Kde a jak heřmánek pravý uchovávat?

Nejprve květy usušte na papíře či sítu. Květy vždy sbírejte za suchého počasí, aby nebyly vlhké. Při sušení s květy nemanipulujte, aby se nepolámaly a nerozdrobily.

Po usušení uchovávejte heřmánek v papírových či látkových pytlících na suchém místě, aby heřmánek nenavlhnul. Nikdy nedávejte **sušený heřmánek** do igelitového sáčku.