Heřmánek uklidňuje a hojí kůži



Heřmánek pravý

Heřmánek pravý (modrý) je skromná a nenáročná bylina, kterou najdeme jako plevel podél cest, na polích i na loukách. **Od heřmánku římského (neboli heřmánku žlutého či také rmenu) a heřmánku nevonného jej spolehlivě poznáme podle dutého květního lůžka a kořenité a příjemné vůně.**

Proč je heřmánek zdravý?

Heřmánek obsahuje nejvíce modrých silic, jejichž hlavní složkou je chamazulen. Ten **působí protizánětlivě, dezinfekčně a uvolňuje křeče**. Heřmánek **dále podporuje celkově uvolnění a zmírňuje úzkosti a nespavost**. Užívá se **jako čaj k úpravě zažívacích potíží, při menstruačních křečích a ke zklidnění nervů**. Recept na heřmánkový čaj máme ZDE

Jeho protizánětlivý účinek dokáže prospět tělu i zvnějšku. Při péči o kůži se využívá protizánětlivého účinku chamazulenu velice často – **heřmánková mast uklidňuje kožní vyrážky a lehčí spáleniny, urychluje proces hojení kůže, snižuje bolest a tvorbu jizev po popálení**. Heřmánkový odvar slouží jako **přírodní zesvětlovač vlasů**. Pravidelné pití 1 hrnku heřmánkového čaje denně **zlepšuje nečistou pleť**. Heřmánek **rovněž hojí afty a léčí nemoci dásní**. Heřmánková **koupel přináší úlevu vysušené, svědivé kůži nebo kůži spálené sluncem**.

Jak jej sbíráme?

Květy heřmánku sbíráme asi 3 až 5 dní po rozkvětu, až když jsou plně rozvité. Spolu s květem uštipujeme i kousek stonku. Čerstvé květy jsou chutné a jedlé a přidávají se proto do salátů. **Pokud heřmánek chceme sušit, děláme to na chladném, suchém a vzdušném místě.** Usušené květy skladujeme v uzavřených nádobách.

Náš tip: Domácí heřmánková mast

250 g vepřového sádla (popř. bambuckého másla nebo vazelíny), 2 hrsti čerstvých (případně 1 hrst sušených) heřmánkových květů

Sádlo (bambucké máslo, vazelínu atd.) rozehřejeme a vsypeme do něj heřmánek. Necháme vzkypět, promícháme a odstavíme z ohně. Přikrytou směs necháme přes noc proležet na chladném místě. Druhý den mast znovu mírně zahřejeme a vymačkáme přes lněné plátno. Důkladně promícháme a přelijeme do menších kelímků, které uchováváme v chladu a temnu.

Náš tip: Domácí heřmánkový olej

heřmánkové květy (nejlépe čerstvé, ale mohou být i sušené), olivový olej extra virgin

Do tmavé láhve nastrkáme nejprve čerstvé nebo sušené heřmánkové květy. Zalijeme olivovým olejem a uzavřeme. Láhev postavíme na teplé a slunné místo, kde jednou za pár dnů protřepeme. Asi po 5 týdnech scedíme přes plátýnko a přelijeme do menších tmavých lahviček. Uchováváme v chladu a používáme například při spáleninách od slunce, kdy do chladné koupele přidáme 4 až 5 kapek heřmánkového oleje a ponoříme se do ní zhruba na půl hodiny.

Pozor na alergii!

Heřmánek je mírný prostředek a lze ho užívat velmi dlouho. V doporučených dávkách je **heřmánek bezpečný i pro děti, těhotné a kojící ženy**, je také součástí tzv. dětského čaje pro kojence.

Bohužel však **heřmánek je jeden z vůbec nejčastějších alergenů** – v České republice má tuto závažnou alergii dokonce každý desátý člověk. Mezi lehčí alergické reakce pak patří **vyrážka a svědění při používání kosmetiky s obsahem heřmánku, v horším případě se alergik po vypití heřmánkového čaje může začít i dusit**.