
HEŘMÁNEK je bylina Čechů

HEŘMÁNEK je bylina Čechů



Nejoblíbenější bylinou Čechů je heřmánek. Lékaři, bylinkáři, lékárníci i běžní uživatelé se shodli na tom, že se oblibě těší díky své všestrannosti a tradici.

V těsném závěsu za ním stojí máta, meduňka, ostropestřec a kopřiva. Třezalka je zase velmi populární v sousedním Německu – lékaři, kteří zde byliny sami předepisují, ji používají jako nejběžnější prostředek proti depresím.

Heřmánkový čaj vede

Léčivé účinky heřmánku lidé znali již ve starověku. Obyvatelé Skandinávie ho dokonce považovali za posvátnou rostlinu, kterou uctívali jako symbol slunce. „Heřmánek pravý je nejpoužívanější léčivou rostlinou v Evropě již od dávných časů, a také jednou z nejprozkoumanějších bylin z hlediska obsahových látek,“ vysvětluje doktorka Jana Karlíčková z Farmaceutické fakulty UK v Hradci Králové. Z heřmánku, nazývaného též kamilka, marunka, harmaníček nebo rumánek, se sbírá květ. Nejčastěji se užívá ve formě nálevu, a to vnitřně i zevně – k pití, inhalacím, výplachům dutiny ústní či na obklady. To potvrzují i informace lékárníků a bylinářů – podle nich heřmánkový čaj mezi lidmi stále vede!

Všestranná bylina

Heřmánek je protizánětlivý, zklidňující a má antimikrobiální účinky. „Zlepšuje odchod nahromaděných střevních plynů, uvolňuje křeče. Je používán u nosního kataru, při cestovní nevolnosti, neklidu a podrážděnosti, zvláště pak při zažívacích potížích spojených s nervovou podrážděností u malých dětí,“ doplňuje Jana Karlíčková. Zatímco dříve se heřmánek hojně používal jako lék proti zimnicím, nemocem jater, jako prostředek proti křečím a bolestem hlavy, dnes se nejčastěji užívá při střevních a zažívacích potížích. Díky svému protizánětlivému a močopudnému účinku je dobrý také při zánětu močových cest. Obklady z heřmánku se často přikládědli dají na špatně se hojící rány. „Místně se heřmánek používá při hemoroidech, zánětu prsní žlázy a bérkových vředech. Hojně se využívá v kosmetickém průmyslu, bývá také častou součástí koupelí,“ dodává lékařka. Heřmánek proto najdete v nejrůznějších šamponech, mastích i pleťových vodách. Ale pozor – u citlivých jedinců může vyvolat i alergickou reakci.

Lidé se častěji léčí bylinami

K přírodní léčbě se obrací stále více lidí, vypovídá o tom i zjištění Světové zdravotnické organizace – podle ní se bylinami lidé na celém světě léčí tři- až čtyřikrát častěji než pomocí tablet a pilulek. Z výzkumů také vyplývá, že k přírodě než k chemickým lékům inklinují více ženy a starší lidé. I když v jejich případech mohou být – podle lékárníků – důvodem jak vedlejší účinky léčiv, tak stále se zvyšující doplatky.

Při některých obtížích dokáží být byliny velmi dobrou alternativou pro všechny, kterým klasická léčba z jakéhokoli důvodu nevyhovuje. Například pro ženy v klimakteriu, kterým nesedí hormonální léčba, je vhodná kombinace výtažků červeného jetele s dalšími bylinnými přísadami. Vrbovka malokvětá se zase osvědčila při potížích s prostatou a jako prevence proti její rakovině. Kozlík lékařský se stále více uplatňuje nejen při poruchách spánku, ale používá se i ke zklidnění a při střevních neurózách. Na podobné potíže se hojně užívá i meduňka. Ve velkém množství komerčních přípravků se objevuje také máta peprná, a to nejen v bylinných doplncích stravy, ale i v zubních pastách a ústních vodách. Je zvláště účinná při poruchách zažívání, pomáhá uvolňovat ucpaný nos a příjemně osvěžuje dech.

Nejsou všelékem

Podle odborníků lidé příliš podléhají klamavé reklamě o zázračné síle bylin a zapomínají, že sice byliny mohou zmírnit jejich obtíže, ale nesmí se kvůli nim zanedbat také klasická léčba. „Byliny jsou v podstatě slabé léky a podle toho je třeba s nimi zacházet. Člověk si nemůže bezmyšlenkově nakoupit, co se mu líbí, protože by si mohl vybrat směs na snížení tlaku a má nízký tlak,“ vysvětluje odborník na zdravou výživu Pavel Suchánek. „Bez porady s lékařem či lékárníkem to nejde,“ upozornil. A zvláště tehdy, pokud užíváte nějaké léky, jejichž účinky s bylinami se mohou křížit.

Bylinky sice pomáhají, ale nejsou zázračným všelékem. „Nejsou samy o sobě schopné léčit třeba dlouhodobé nemoci. Mají ale výborné účinky při řadě onemocnění, například při žaludečních potížích, anebo při nemocích dýchacích cest,“ vysvětluje léčitelka Lenka Perníčková z Olomouce.

Stejně jako léky i některé byliny mohou mít navíc nežádoucí vedlejší reakce. Při užívání bylinek je potřeba se u odborníka informovat o tom, jak dlouho a v jakých dávkách se mohou bezpečně užívat. A navíc i zde platí tvrzení – byliny, a také bylinné čaje, je třeba střídat.