

# HEŘMÁNEK

## PRAVÝ

---

*Matricaria recutita*

---

Rumanček kamilkový



### ÚČINNÉ LÁTKY

Esenciální olej (alfa bisabolol, chamazulen), flavonoidy.

### ÚČINKY

Protizánětlivý, proti křečím, uklidňující, proti vředům, podporuje trávení, proti nadýmání, podporuje pocení.

### POUŽITÍ

Zevně na ekzémy, vyrážky, hojení. Jako čaj na různé trávicí potíže, zejména nadýmání a nevolnost nebo průjem z nervozity, průjem nebo nevolnost u dětí, vředy v zažívacím ústrojí, lehké problémy se spánkem. Do kosmetiky (také ve formě esenciálního oleje) pro citlivou pleť, na akné a do vlasové kosmetiky. Tradičně také na cestovní nevolnost, rýmu a problémy s menstruačním cyklem.

### BEZPEČNOST

Až na případy vzácné kontaktní alergie je heřmánek velmi bezpečnou bylinou. V těhotenství kategorie A dle FDA, lze užívat při kojení.

### ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

2-4 gramy (přibližně lžička) sušeného květu heřmánku zalít 300 ml vroucí vody, výluh pít 3x denně. Tinktura (1:5) 9-30 ml denně. Tekutý extrakt (1:2) 3-12 ml.

## Zdroje:

McKay, D. L., & Blumberg, J. B. (2006). A review of the bioactivity and potential health benefits of chamomile tea (*Matricaria recutita* L.). *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*, 20(7), 519-530.

EL MIHYAOUI, Amina, et al. Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.): A review of ethnomedicinal use, phytochemistry and pharmacological uses. *Life*, 2022, 12.4: 479.

Al-Snafi, Ali Esmail, and Lawahidh Fali Hasham. "Bioactive constituents and pharmacological importance of *Matricaria chamomilla*: A recent review." *GSC Biological and Pharmaceutical Sciences* 22.2 (2023): 079-098.

OSTOVAR, Mohadeseh, et al. Chamomile: A systematic review of adverse events. *Complementary therapies in medicine*, 2025, 91: 103192.

KAZEMI, Asma, et al. Effects of chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) on sleep: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 2024, 84: 103071.