

ŘEBŘÍČEK OBECNÝ

Achillea millefolium

Řebříček obyčejný



ÚČINNÉ LÁTKY

Silice obsahuje chamazulen, pinen, sabinen a jiné terpeny, dále jsou v obsahových látkách zastoupeny flavonoidy, třísloviny, kumariny.



ÚČINKY

Je proti křečím, podporuje trávení, zvyšuje vylučování žluče, má protizánětlivý a antioxidační účinek. Slibné výsledky ze studií u diabetu na neuropatie, zlepšení lipidového profilu a jaterních enzymů.



POUŽITÍ

Při bolestivé menstruaci, tradičně se používá i na další ženské problémy, jako silné krvácení nebo nepravidelná menstruace i obtíže klimakteria, dále pak u křečí v trávicí soustavě a na podporu chuti k jídlu; zevně na záněty, rány, hemoroidy.



BEZPEČNOST

Obsahuje thujon, proto se nesmí používat dlouhodobě a je nevhodný pro kojící a těhotné ženy a epileptiky. Užití s léky zpomalujícími srážení krve může způsobit tvorbu modřin a krvácení. Riziko kontaktní dermatitidy.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Z rostliny se využívá květ a nať jako nálev (2-4g na 250 ml vody, až 3x denně), tinktura (1:5) 2-4ml 3x denně, sedací koupel nebo ženská napářka.

Zdroje:

FAR, Bahareh Farasati; BEHZAD, Golnaz; KHALILI, Hasti. Achillea millefolium: Mechanism of action, pharmacokinetic, clinical drug-drug interactions and tolerability. *Heliyon*, 2023.

KHADEMI, Nasim; MATOURIPOUR, Pegah; VAKILIAN, Katayoun. Effect of hydro alcoholic extract of Achillea Millefolium on menorrhagia. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*, 2019, 22.2: 34-41.

POTRICH, Francine Bittencourt, et al. Antiulcerogenic activity of hydroalcoholic extract of Achillea millefolium L.: involvement of the antioxidant system. *Journal of ethnopharmacology*, 2010, 130.1: 85-92.

AYOOBI, Fatemeh, et al. Bio-effectiveness of the main flavonoids of Achillea millefolium in the pathophysiology of neurodegenerative disorders-a review. *Iranian journal of basic medical sciences*, 2017, 20.6: 604.

INNOCENTI, G., et al. In vitro estrogenic activity of Achillea millefolium L. *Phytomedicine*, 2007, 14.2-3: 147-152.

irouzabadi M, Pourramezani N, Balvardi M. Comparing the Effects of Yarrow, Honey, and Breast Milk for Healing Nipple Fissure. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2020 Jun 17;25(4):282-285. doi: 10.4103/ijnmr.IJNMR_133_19. PMID: 33014738; PMCID: PMC7494169.

JENABI, Ensiyeh; FERIDOONY, Bitā. Effect of Achillea millefolium on relief of primary dysmenorrhea: a double-blind randomized clinical trial. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 2015, 28.5: 402-404.

DANESHVAR-GHAHFAROKHI, Shole, et al. Achillea millefolium capsule improved liver enzymes and lipid profile compared to placebo in patients with type 2 diabetes: a double-blind randomized clinical trial. *BMC nutrition*, 2025, 11.1: 21.

BASIRAT, Elham, et al. The effect of Achillea millefolium a widely used plant in Persian Medicine on hemoglobin glycosylate and neuropathy symptoms in type 2 diabetic patients: A randomized clinical trial. *Journal of Medicinal Plants*, 2025, 24.94: 46-58.