

SMIL PÍSEČNÝ

Helichrysum arenarium
Helichrysum italicum -
Smil italský

Slamiha piesočná
Slamiha talianská



Nesmí se v žádném případě trhat ve volné přírodě, v ČR silně ohrožený druh!



ÚČINNÉ LÁTKY

Polyfenoly, flavonoidy, silice, kumariny, mangan, chrom, měď, zinek, železo.



ÚČINKY

Antioxidační, antimikrobní, chrání játra, podporuje vylučování žluči, podporuje tvorbu moči, podporuje pocení, pozitivní účinky na střevní mikrobiom. Snižuje hmotnost, hladinu cukru, tuků a LDL cholesterolu.



POUŽITÍ

Očista těla, metabolický syndrom, tradičně revmatismus, zánět močového měchýře, dna.



BEZPEČNOST

Není stanovena ani v těhotenství ani při kojení, pokládá se za bezpečnou rostlinu vzhledem k dlouhodobému tradičnímu používání.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Používá se nálev :1g kvetoucí natě do 200ml vody, 10min vyluhovat.

Zdroje:

ZHELJAZKOV, Valtcho D., et al. Chemical profile and antimicrobial activity of the essential oils of *Helichrysum arenarium* (L.) Moench and *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don. *Plants*, 2022, 11.7: 951.

DĂNĂILĂ-GUIDEA, Silvana Mihaela, et al. *Helichrysum arenarium*: od kultivace po aplikaci. *Aplikované vědy*, 2022, 12:20: 10241.

JUDZENTIENE, Asta, et al. Antioxidant and toxic activity of *Helichrysum arenarium* (L.) Moench and *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don essential oils and extracts. *Molecules*, 2022, 27.4: 1311.

KRAMBERGER, Katja, et al. A comparative study of the antioxidative effects of *Helichrysum italicum* and *Helichrysum arenarium* infusions. *Antioxidants*, 2021, 10.3: 380.

Kenig S, Kramberger K, Šik Novak K, Karnjuš I, Bandelj D, Petelin A, Jenko Pražnikar Z. *Helichrysum italicum* (Roth) G. Don and *Helichrysum arenarium* (L.) Moench infusions in reversing the traits of metabolic syndrome: a double-blind randomized comparative trial. *Food Funct.* 2022 Jul