

# VŘES OBECNÝ

---

*Calluna vulgaris*

Vřes obyčejný



## ÚČINNÉ LÁTKY

Flavonoidy kvercitrin a myricitrin, kyselina křemičitá, třísloviny, silice, sliz, saponiny.



## ÚČINKY

Podporuje tvorbu moči (diuretikum), protizánětlivý, mírně antiseptický, podporuje pocení, podporuje vyplavování kyseliny močové.



## POUŽITÍ

Proti otokům, při detoxikačních kúrách. Při dně a revmatismu. Záněty močových cest. Přisuzují se mu magické ochranné účinky.



## BEZPEČNOST

Není dobře prozkoumaná, tudíž nemáme dostatek údajů. Doporučuje se užívat maximálně 3 měsíce v kuse.



## ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Nálev ze sušené natě 1 čl/250 ml.

Zdroje:

CUCU, Alexandra-Antonia, et al. *Calluna vulgaris* as a Valuable Source of Bioactive Compounds: Exploring Its Phytochemical Profile, Biological Activities and Apitherapeutic Potential. *Plants*, 2022, 11.15: 1993.

SAABY, Lasse; RASMUSSEN, Hasse B.; JÄGER, Anna K. MAO-A inhibitory activity of quercetin from *Calluna vulgaris* (L.) Hull. *Journal of Ethnopharmacology*, 2009, 121.1: 178-181.

MANDIM, Filipa, et al. *Calluna vulgaris* (L.) Hull: Chemical characterization, evaluation of its bioactive properties and effect on the vaginal microbiota. *Food & function*, 2019, 10.1: 78-89.