

ŘEBŘÍČEK OBECNÝ

Achillea millefolium

Rebříček obyčejný



VÝSKYT

Roste na mezích, loukách, polích, u cest, na okrajích lesů od nížin po horské oblasti.



SBĚR

Sbíráme květenství na začátku květu a sušíme ve stínu do 35 stupňů.



ÚČINKY

Je proti křečím, podporuje trávení, zvyšuje vylučování žluče a má protizánětlivý účinek.



POUŽITÍ

Při bolestivé menstruaci, tradičně se používá i na další ženské problémy, jako silné krvácení nebo nepravidelná menstruace i obtíže klimakteria. Zevně na záněty, rány, hemoroidy.



BEZPEČNOST

Obsahuje thujon, proto se nesmí používat dlouhodobě a je nevhodný pro kojící a těhotné ženy a epileptiky.



ZPŮSOBY POUŽITÍ

Nálev, sedací koupel nebo ženská napáěrka.