

Kmín kořený - účinky, co léčí, použití, užívání, využití pro zdraví

Zveřejněno: 08.04.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |   | Zobrazeno: 4918



Kmín kořený

Kmín kořený (carum carvi) patří do čeledi miříkovité, je vysoký 30-80 cm, kvete v květnu až září. Je to dvouletá bylina. Lodyha řídce větvená, lysá, přímá. Listy dvouaž trojčetné, velice jemně zpeřené, dolní pár zpeřených lístků uspořádan do kříže, cípy listu většinou nejsou širší než 1 mm. Okolík s bílými a růžovými květy, většinou bez obalu a obalíčků. Semena tmavohnědá, s 5 světlými žebry, při sušení se rozpadají na srpovité dvounažky.

Účinky rostliny:

- nadýmání
- křeče trávicího traktu
- podpora činnosti jater
- podpora činnosti žlučníku
- plísňe ve střevech a kvasinky
- obnova mikroflóry po užívání antibiotik
- kašel
- antibakteriální účinky
- astma
- bolesti hlavy
- migréna
- trávení mateřského mléka
- tvorba mateřského mléka u žen (podpora laktace)

Výskyt a rozšíření

Louky a pastviny, okraje cest.

Záměna

S mnoha jinými miříkovitými bylinami, například fenyklem obecným (*Foeniculum vulgare*). Listy modrozelené, zpeřené, ještě jemnější a užší. Květy žluté, okolíčky s dlouhými řapíky tvoří ploché okolíky.

Kmín - koření i lék

Kmín roste planě na loukách nebo v bylinkových zahrádkách. Malé hnědé i zahnuté dvounažky, kterými se koření zelné pokrmy, chléb, cibulový koláč nebo pečené brambory, jsou jeho semena. K jejich vytvoření potřebuje rostlina dva roky.

Kmín je zdaleka nejlepším rostlinným lékem proti **nadýmání** a **křečím trávicího traktu**. Uklidňuje **podrážděný žaludek**, pomáhá lépe strávit potravu. **Podporuje činnost jater a žlučníku**. Při **střevních houbách (kvasinky, plísňe)** nebo **po užití antibiotik** pomáhá **obnovit střevní mikroflóru**. Uvolňuje křeče i v plicích, proto by si **astmatici** měli snídani okořenit kmínem. Eterický olej, který obsahuje, má **antibakteriální účinky**. Bylina je ceněna jako prostředek **proti kašli** a teplý obklad namočený do kmínového čaje pomáhá při **bolestech hlavy** a **migréně**. Kmín aktivuje **proudění lymfy**, u kojenců **podporuje trávení mléka** (1 lžička čaje do lahvičky) a u matek **tvorbu mateřského mléka**.

Na čaj plody rozdrťte v hmoždíři. Odeberte Ví lžičky, kmín zalijte 250 ml horké vody a nechejte pod pokličkou louhovat 10 minut.

Příbuzný kmínu římského

Botanické označení Carum je odvozeno od arabského karwija. Kmín pochází od latinského slova cuminum. Římané si nesmírně cenili kmínu římského (šabrej kmínovitý, *Cuminum cyminum*), který byl domovem ve Středomoří, a dnes si ho považují i v asijské kuchyni.