

KONTRYHEL OBECNÝ/ ALCHEMILKA OBYČAJNÁ



Kontryhel obecný má mnoho poddruhů a množství kříženců, které lze od sebe poznat jen těžko, ale mají podobné účinky.

POZOR! pro okrasu se může na zahrádkách pěstovat kontryhel měkký (má jiné léčivé účinky) nebo kontryhel ozdobný (bez účinků). Kontryhel obecný je oproti nim maličký.

Sbírá se kvetoucí nať i listy od května do září, nejlépe kolem 9 hodiny dopoledne. **POZOR!** v září můžou na jeho listy sednout tzv. padlí - bílé skvrny na listech, stonku. Pak už se nesbírá.

Po usušení by si listy měly zachovat zelenou barvu a nedrolit se. Pokud zhnědnou, je to známka znehodnocení.

Kontryhel obsahuje hlavně třísloviny, hořčiny, organické kyseliny, minerální látky, vitamín C a také malé množství kyseliny salicylové (působí mírně analgeticky při bolestivé menstruaci, ale i u bolestech hlavy).

Kde nám pomáhá:

- gynekologické potíže:
 - při silné a bolestivé menstruaci
 - k otěhotnění
 - po porodu - zavádí dělohu do původního stavu, podporuje tvorbu mléka
 - nepříjemné příznaky v klimakteriu
 - gynekologických infekce, bílý výtok – vnitřně i jako výplachy nebo koupele
- močový systém - je močopudný - čistí a dezinfikuje
- spánek
- křečovitě bolesti v trávicím ústrojí
- proti krvácení z nosu
- krvácející dásně
- bolest - při menstruaci, hlavy

POZOR! Doporučuji užívat 14 dní a pak týden vynechat. Může ovlivňovat hladinu ženských hormonů. V těhotenství: Starší herbáře ho doporučují jako prevenci potratu, pro optimální vývoj plodu a snazší porod, nyní se v těhotenství spíše užívat nedoporučuje, jedině až před porodem.

Co z něj:

- čaj – samostatně nebo v kombinaci s dalšími bylinkami. na gynekologické potíže – s řebříčkem a květem měsíčku, červeným jetelem jako sedativum – s kozlíkem, vřesem, petrklíčem nebo chmelem, na zastavení akutního krvácení – s kopřivou, přesličkou nebo černohlávkem
- tinktura – buď samostatně nebo jako ženská tinktura s dalšími bylinkami
- odvary na výplachy, sedací koupele – na 1l vody 5 lžic sušeného kontryhelu nebo 5 hrstí čerstvého. Nechte max. 5 minut projít mírným varem přikryté pod pokličkou, pak ještě nechte 10-15 minut louhovat přikryté. Scedíte a můžete využít na výplachy při svědění, bílém výtoku nebo hemeroidech nebo jako sedací koupel.
- odvar na pleťovou vodu a kloktadlo – slabší odvar – jen 2 lžice sušeného kontryhelu nebo 2 hrstí čerstvého – postup stejný jako u odvaru na výplachy. Hodí se na zpevnění povadlé pleti, její regeneraci a rozzářením, k omývání špatně se hojících ran, na oční záněty, bércové vředy a na výplachy dutiny ústní při krvácení dásní.