



STAROČESKÉ OKÉNKO 04. 11. 2022

Kontryhel obecný ocení zejména dámy. Pomůže při menstruačních bolestech i menopauze

Kontryhel obecný (lat. *Alchemilla vulgaris*) je rostlina nejen estetického vzhledu, ale i léčivého charakteru. Z historického hlediska ji lidé oceňovali zejména pro hojivé účinky. Dnes je známá především jako velká pomocnice mnoha žen. Uplatní se totiž nejen při klimakteriu, ale i při bolestivé menstruaci. A co dalšího tato „bylina alchymistů“, jak je jí občas přezdíváno, umí?

Původ kontryhelu obecného bychom mohli hledat v Evropě. Nejedná se tedy o nikterak

exotickou rostlinu. Patří do rodu *Alchemilla*, který čítá více než 300 jiných rostlinných druhů. Ve volné přírodě najdete kontryhel po většinou na stinných stanovištích s vlhčí půdou. Již však přibývá i cílených pěstitelů této cenné bylinky.

O kontryhelu obecném

Kontryhel obecný je rostlina dorůstající do výšky až třiceti centimetrů. Listy mají půlkruhový tvar a jsou vroubkované (tak trochu mohou připomínat vějíř na ovívání nebo dámskou sukni). Na povrchu listů můžete také pozorovat jemné chloupky. **Malé žlutavé květy se rozvíjí u rostliny během jara a říká se, že nejvyšší účinky má právě v tomto období.** Lidově lidé kontryhel nazývají například takto: bylina gynekologická, bylina panny Marie, husí nožka, deštníček nebo kondolík. Léčivá je tato bylina pro značný obsah prospěšných látek na organismus. Najdete v ní třísloviny, vitamin C nebo kyselinu salicylovou. Proto se pyšní antiseptickými a antioxidačními vlastnostmi.

Účinky kontryhelu obecného

Jak již bylo uvedeno výše, kontryhel obecný je velmi často v hledáčku mnoha žen a není divu.

Nabídne jim totiž skutečně mnoho benefitů a účinků:

- Kontryhel obecný **zmírňuje menstruační bolesti**.
- Používá se **k léčbě nadměrného vaginálního výtoku**.
- Zaznamenány jsou i jeho **příznivé účinky při endometrióze a myomech**.
- **Mírní silnou menstruaci** a reguluje menstruační cyklus.
- Funguje jako **podpora plodnosti**.
- **Podporuje léčbu bolavých prsou** s výtokem.
- **Vhodný je čaj z kontryhele i při traumatech**, jak těch emocionálních, tak fyzických (např. potrat, operace, ruptura cysty na vaječníku, záněty pánve).
- Kontryhel obecný též **podporuje zotavení v rámci poporodní péče** (historicky se používal bylinkářkami k stavění krvácení při porodu) a podpoří i laktaci mateřského mléka.
- **Bylinku ocení i ženy v klimakteriu**, neboť mírní nepříjemné projevy menopauzy.

A jaké jsou další účinky kontryhele obecného? Příznivé účinky prokazuje i při diabetu, roztroušené skleróze, epilepsii, anémii, svalové slabosti, kožních obtížích (podpora hojení), nespavosti či při horečkách.



Kontryhel obecný: Jak na sběr, zpracování a skladování?

Bylinku zvanou kontryhel obecný můžete sbírat po poměrně dlouhé období, a to od jara do podzimu. **Konkrétně začněte se sběrem v květnu, konec sběrné sezóny pak bývá v září.** Ideálním časem jsou dopolední hodiny, kdy opadne ranní rosa. Trhají se nejen listy, ale i kvetoucí nať. Natrhanou rostlinu sušte (při pravidelném obracení) nejlépe v závěsných síťovaných sušičkách, aby byl zajištěn dostatečný proud vzduchu. A jak poznáte, že jste kontryhel nasušili správně? Tak, že nezmění barvu (listy zůstanou zelené). Chuť je pak jemně nahořklá. Bylinu skladujte nejlépe v papírovém sáčku, na suchém a tmavém místě.

Co z kontryhele obecného připravit?

Kontryhel obecný můžete použít mnoha různými způsoby. Připravit si z něj můžete jak léčivý čaj, tak třeba koupel. Vhodné je připravit i odvar na omývání ran nebo zábaly a obklady. A co je zajímavé,

čerstvou rostlinu je možné použít i ve studené a teplé kuchyni! Pojdme se podívat na konkrétní zpracování:

- **Čaj z kontryhele obecného:** jednu vrchovatou lžičku sušeného kontryhele přelijte 250 ml převařené vody. Nechte krátce louhovat (5 až 10 minut), pak čaj scedte a popíjejte ideálně ráno na lačný žaludek (max. 2x za den).
- **Koupel z kontryhele obecného:** 200 gramů sušeného nebo čerstvého kontryhele vložte do džbánu se studenou vodou a nechte máčet přes noc. Druhý den tekutinu zahřejte, přecedte a následně vlijte do koupele.
- **Obklad z kontryhele obecného:** je nejlepší z čerstvé rostliny, kterou krátce omyjete, poválíte válečkem nebo sklenicí (aby se uvolnily silice) a přikládáte na inkriminované místo s obvazem.
- **Kontryhelový sirup:** potřebujete 1500 ml vody, několik čerstvých listů kontryhele, 500 g třtinového cukru, citronovou šťávu z dvou kusů citronů. Bylinu povařte krátce ve vodě, tu pak scedte a svařte v ní cukr s citronovou šťávou (než sirup zhoustne). Sirupem lze sladit třeba [bylinkový čaj](#).
- **Další užití kontryhele obecného v kuchyni:** jemně nasekanou rostlinu je možné v čerstvém stavu (mladé lístky) použít třeba do těsta na knedlíky, do dipů z jogurtů a majonéz, do polévek, salátů nebo pomazánek různých druhů.

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)