



Komonice - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 22.10.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 2710



Komonice lékařská (latinsky melilotus officinalis) léčí kašel, cévy, trombózy, snižuje srážlivost [krve](#). Je to dvouletá lysá až metr a půl vysoká [bylina](#). Má vřetenovitý kořen, poléhavý rozvětvený stonek. Listy 3četné, řapíkaté. Lístky zubaté. Květy žluté na krátkých stopkách, uspořádané v hroznech. Plodem jsou lusky, asi 4 mm dlouhé, vejcovité, lysé.

Účinky rostliny:

- kašel
- bronchiální astma, astma bronchiale
- [zánět](#) průdušek, bronchitida
- nemoci cév, křehkost cév (fragilita kapilár)
- nemoci žil, křečové žíly, varixy, městky
- srážlivost krve - snižuje srážlivost krve - [prevence](#) trombózy, embolie
- hemoroidy, hemeroidy, zlatá žíla
- migréna
- [bolest](#) hlavy
- nespavost

- kožní vředy
- bércové vředy
- zánět očních víček - oplachy, obklady

Komonice kvete od června do začátku října. Pronikavě voní.

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: Dodržujte dávkování. Při předávkování komonicí hrozí bolesti hlavy, zvracení, závratě, nespavost atd.

Používané části:

Sbírá se kvetoucí nať.

Léčivé vlastnosti:

Komonice se používá **hlavně při žilních chorobách**, zvyšuje pružnost cév a zároveň omezuje jejich lámavost. Léčí se s ní **křečové žíly**, **hemoroidy**, náchylnost k děláni "modráků" (modřin) atd. Komonice **snižuje srážlivost krve**, čehož se využívá při léčbě i prevenci **trombóz** a z toho plynoucích **embolií**.

V neposlední řadě se komonice hodí do čajových směsí proti **kašli**, **astmatu**, **bronchitidě**. Uvádí se též působení **protikřečové** a **protizánětlivé**. Pomáhá i při **migrénách a bolestech hlavy**.

Nespavost - podávaná před spaním slouží jako hypnotikum. Přivnějším použitím se hodí na **omývaní vředů**, **bércových vředů**, **hemoroidů**, **zánětů očních víček**.

Způsob použití:

Při samostatném použití se používá buď nálev, nebo macerát. Pijí se maximálně 3 šálky **denně**. Většinou se však komonice dává do směsí, buď do žilních, nebo **čajů** proti kašli. Dalším vhodným způsobem použití je kornonicové víno. Do litru červeného vína se vloží asi 10-15 gramů sušené natě a nechá se 10 dnů vyluhovat. Užívá se 3x denně jedna kávová lžička před jídlem. Z komonice je též možné dělat tinkturu, která se přidává do směsi cévních tinktur (ginkgo, kaštan, routa ...).

Kontraindikace:

Drogu (bylinu) by neměli užívat lidé, kteří mají problém se srážlivostí krve (nedostatečnou srážlivostí způsobenou nemocí nebo léky). V tom případě mohou vzniknout vnitřní krvácení.

Použití v kosmetice:

Komonici lze přimíchat do mastí proti křečovým žilám.

Použití v kuchyni:

Mladé listy lze v omezené míře přidávat do salátů.

Recepty z komonice:

- **Komonicové víno** - recept: do 1 litru kvalitního červeného vína naložíme na 10 dní 10 g sušené nati komonice, občas protřepeme, poté slijeme. Užíváme 3x denně kávovou lžičku před jídlem po dobu 14 dnů (pokud přípravek dobře snášíme, můžeme po 3-5 dnech zvýšit dávku až na 3x denně polévkovou lžící). Nepřekračujeme dobu 14 dnů, další opakování minimálně po 3 měsících, maximálně 4x ročně. Toto víno zlepšuje krevní oběh a regeneruje menší cévy (červené popraskané žilky).
- **Obklad z komonice** připravíme z odvaru - 2 polévkové lžíce kvetoucí nati zalijeme půl litrem horké vody, necháme vařit 10 minut, ihned slijeme a používáme na obklady nohou při křečových žilách nebo k omývání bércových vředů. Aby léčba měla náležitý výsledek, musí se obklady přikládat 3x denně, vždy na 1-2 hodiny a potřetí na noc.

Rozšíření a výskyt:

Komonice se vyskytuje v Evropě a Asii. Většinou roste jako plevel na skládkách, rumišťích, podél cest, na okrajích polí, na náspech atd.

Sběr:

Sbírá se kvetoucí nať během celého léta. Nať by neměla být ve stadiu odkvětu.

Možnost záměny:

Komonici lékařskou lze zaměnit s komonicí bílou. Jediným hlavním rozlišovacím znakem je bílá barva květů. Pro domácí léčení záměna vůbec nevádí.

Obsahové látky:

Kumarinové glykosidy, třísloviny, slizy, flavony, éterický olej atd.

Zajímavosti:

Komonice se někde kvůli svému aroma přidává do baličího tabáku.

Poznámky:

Sušená komonice v plátěném pytlíku může sloužit jako odpuzovač molů ve skříních.