



PLAHTICA

(Alchemilla vulgaris)



Značilnost plahtice so eterične srebrne kapljice vode, ki se nežno zbirajo na njenih listih, preden sonce dokončno povzroči izhlapevanje jutranje rose. Že samo ta lep pogled je morda dovolj za gojenje te za gojenje enostavne rastline, a plahtica ponuja še mnogo mnogo več. V angleščini ima ime Lady's Mantle – ženski plašč.

V preteklosti so plahtico uporabljali za celjenje ran, zaustavljanje močnih krvavitev in za blaženje mnogih težav, še posebej tistih povezanih s preobilnimi izcedki.

Energetika

Plahtica hladi in suši in je grenkega okusa.

Plahtica kot Astringent

Plahtica je bogata s tanini in ima zmerne astringentne lastnosti. Astringentne rastline uporabljamo za krepitev in »zategovanje« ohlapnih, puščajočih ali otečenih tkiv. Ta lastnost je uporabna tako pri celjenju ran, kot tudi pri manjšanju prekomernih izločkov.

Zgodovinsko so plahtico uporabljali pri mnogih splošnih težavah, kjer bi uporabili astringentno zelišče. Nemška komisija je npr., odobrila plahtico za zdravljenje blage in ne-specifične driske; ima pa plahtica že dolgo zgodovino uporabe pri menstrualnih težavah in poporodni negi.

Tradicionalno so plahtico nabiralo med cvetenjem, vendar so ugotovili, da je kasneje v sezoni bogatejša s tanini.



Plahitica za celjenje ran

Obstaja mnogo zgodovinskih zapisov, kjer so plahitico uporabljali za celjenje ran – za sušenje ran, blaženje vnetja ter celo kot pomoč pri inficiranih ranah. To zgodovinsko uporabo plahitice za celjenje ran potrjujejo tudi študije. Zasedila sem tudi eno študijo, kjer se je glicerit (namakanje plahitice v glicerinu) odlično izkazal pri zdravljenju ustnih mehurčastih izpuščajev kot npr. pri aftoznem stomatitisu.

Plahitica za krepitev maternice in prsi

V današnjem času se plahitico najpogosteje uporablja v povezavi z težavami zaradi ohlapnih tkiv v maternici ter vaginalnih mukoznih membran – še posebej v povezavi s prekomernimi izcedki, npr:

- Pri prekomerni menstrualni krvavitvi oziroma za uravnavanje menstrualnega cikla
- Za lajšanje menstrualnih bolečin
- Za odpravo pretiranega izcedka iz nožnice (levkoreja)
- Za reševanje fibroidov in endometrioze

Poleg tega, da plahitica ustavlja pretirani izcedek iz nožnice, pa deluje tudi kot emenagog – pomaga spodbuditi pretok krvi v maternico in spodbuja pravočasno menstruacijo. Ta sposobnost, da poveča cirkulacijo, kot tudi ustavlja prekomerne tokove/izcedke, nam je v opomin, da zelišča resnično ne delujejo v črno-belih okvirih, temveč so to kompleksne rastline, ki pogosto delujejo na zapleten način.

Plahitico uporabljamo tudi za spodbujanje plodnosti. Pogosto jo kombiniramo z drugimi zelišči, kot je list maline, rdeča detelja in kopriva.

Plahitico opisujejo tudi kot dragoceno zaveznico za ženske, ki se spopadajo z bulami v dojkah ali so otečene in boleče pred menstruacijo. Lahko se uporablja kot čaj, kopel ali obloga. Neka škotska zeliščarka je v 18. stoletju celo opisala, da obloge plahitice dobro delujejo na dojke in jih pripeljejo do večje čvrstosti.

Poleg tega, da krepi tkiva, nekateri plahitico priporočajo tudi za čustveno oporo – pri npr. različnih čustvenih ali fizičnih travmah in je dobro pomisliti nanjo pri npr. splavih, operacijah, razpočenih cistah jajčnikov ali pri vnetni medenični bolezni.

Plahitica za poporodno nego

Plahitica ima mnogo vrlin za poporodno nego – tako za splošno okrevanje kot za bolj specifične težave. Kot dopolnilo je lahko koristna pri prolapsih (izpadlem tkivu). Lahko se uporablja kot sedeča kopel za raztrganine med porodom, hemorodih ali pri splošnem poporodnem okrevanju. V tem namene se pogosto lahko kombinira s trpotcem, rmanom in ognjičem.

Zgodovinsko se je plahitica uporabljala pri poporodnih krvavitvah, čeprav je to lahko življenjsko ogrožujoče stanje in je v tem primeru potrebno poiskati tudi medicinsko pomoč.

Pomaga lahko tudi pri krepitvi dojk po laktaciji -poročajo o spodbudnih rezultatih pri uporabi plahitice v obliki oblog močnega čaja ter dnevne pitju čaja oziroma tinkture.



Plahtica za podpro v menopavzi

Plahtico lahko uporabljamo kot splošno pomoč pri tranziciji med menopavzo, še posebej jo priporočajo pri prekomerni menstruacijski krvavitvi v tem obdobju.

Priprava

Plahtico lahko uporabljamo kot čaj, tinkturo, obloge ali kot kopel.

Predlog doziranja

Čaj: 5-15 g posušenih listov in cvetov na dan

Tinktura (iz sveže rastline): 1:2, 40% alkohol, 3-5 ml, 3 x na dan

Previdnostni ukrepi

Plahtica se smatra za varno za vse uporabnike.