

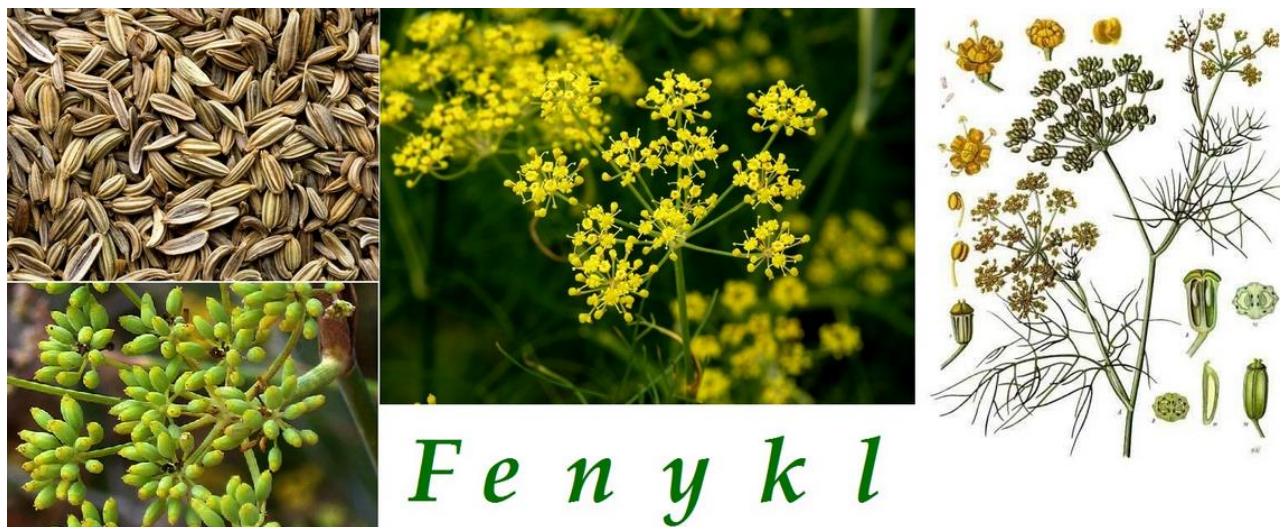


Fenykl - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 18.11.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 7989



F e n y k l

Fenykl obecný (latinsky foeniculum vulgare) léčí tlumí křeče v trávicím ústrojí, tlumí nadýmání, tlumí kašel, zvyšuje tvorbu mateřského mléka. Fenykl je dvou letka, někdy i trvalka. Má dužnatý kořen a až 2 m vysoký stonek, přímý, jemně rýhovaný. Má nit'ovité listy s blanitými stopkami. Žluté květy rostou v bohatých okolících. Plodem je podlouhlá dvounažka žlutošedé barvy. Má charakteristickou vůni a chuť.

Účinky:

- nadýmání
- trávení
- křeče žaludku
- křeče střev
- tvorba trávicích šťáv
- kojení
- mateřské mléko - stimulace tvorby
- zahlenění, hleny
- kašel
- nemoci močopohlavního systému
- zrak - podrážděné, unavené oči

Používané části:

Užívá se především plod. K okamžité spotřebě (v kuchyni) se dají použít i listy. Občas se používá i kořen.

Léčivé vlastnosti:

Semeno se používá proti **nadýmání**, ke zlepšení **trávení**, proti **křečím v žaludku a střevech**. Fenykl **zlepšuje tvorbu trávicích šťáv**. Dále se fenykl používá do **kojících čajů**, neboť krom výše uvedeného i **zvyšuje tvorbu**

mateřského mléka. Fenykl dále **tlumí kašel**, podporuje **vykašlávání hlenů**. Fenykl se též používá jako **tonikum pro slezinu a ledviny a při onemocněních urogenitálního traktu**. Zevně se fenykl používá k **výplachu unavených a podrážděných očí**.

Způsob použití:

Používají se drcená semena, tedy prášek. Denní dávkuje až 10 gramů, rozdělená do tří. Dá se užívat jak čistý prášek, tak podrcená semena adělat z nich nálev. Obojí lze přidávat do směsí. Prášek se dá též rozmíchat v mléce a vypít. V praxi se nadrtí (v hmoždíři) jedna kávová lžička, přelije se asi 2-3 dl vroucí vody a nechá se 10 minut vyluhovat. Užívá se 2-3krát denně. Z celé čerstvé natě lze dělat i tinkturu, která se přidává do směsi žaludečních tinktur. Kořen se používá k léčení močového traktu, při močových kamencích. Kvýplachům očí se používá dobře přefiltrovaný nálev fenyklu a světlíku (případně měsíčku) v poměru 1 : 1.

Kontraindikace:

Fenykl nemá žádné kontraindikace a užívá se i do čajů pro malé děti a kojící matky. Nesmí se však užívat příliš vysoké dávky, zvláště v těhotenství.

Použití v kosmetice:

Fenyklový nálev se užívá jako pleťová voda pro mastnou pleť. Dále jako přísada do vlasových vod k mytí vlasů. Silice izolované z fenyklu se dávají do zubních past, ústních vod, mýdel i vod po holení.

Použití v kuchyni:

Kořeny se kdysi vařily jako zelenina. Sušené stonky mají použití v provensálské kuchyni. Měkké listy a vrcholky se používají k ochucení salátu ajidel. Jsou výborné na balkánské a řecké sýry. Slouží jako přísada do polévek, omáček, rybích jídel. Fenykl má samozřejmě své upotřebení i v cukrářství i pekařství. Taktéž lze jeho aroma najít v nejrůznějších likérech.

Rozšíření a výskyt:

Fenykl je stará kulturní rostlina, která se hojně pěstovala ve starověku. U nás se pro léčivé užití pouze pěstuje v teplých oblastech, může však snadno zplanět. Divoce rostoucí rostliny lze najít v jižní Evropě. V Austrálii se stal invazivním plevelem. Roste všude tam, kde je dlouhé, suché, teplé léto.

Sběr:

Sbírají se hlavně plody - semena, a to druhým rokem až 2-3krát během sezony. Zralé trsy plodů odstříhneme a dáme sušit nad papír nebo do sáčků, abychom zachytili semena. Po úplném uschnutí je zdrháme a oddělíme od zbytku stonků a listů. Semena se sbírají v druhé části léta, nejlépe ráno v časných hodinách.

Možnost záměny:

Možnost záměny s jinými okoličnatými rostlinami (planě a jedovatými rostoucími) je velká, proto sbírejme pouze fenykl, který si sami pěstujeme.

Pěstování:

Semena lze sehnat v každém dobrém zahradnictví. Pozor na záměnu s „bulvovými fenyklem“, který se pěstuje jako kořenová zelenina. Semena fenyklu se někdy v květnu, červnu sázejí do humózní, dostatečně vápenaté půdy. Fenykl vyžaduje teplé, slunné stanoviště, chráněné před větrem. Během sucha dobře zalévat. Malé sazeničky zavčas přesadit. Fenykl nemá růst v přílišné blízkosti kopru, neboť [byliny](#) se vzájemně opylují. Fenykl se dobře množí samovýsevem.

Poznámky:

Ve světě se pěstuje mnoho různých odrůd fenyklu, které slouží zvláště pro potravinářský a kosmetický průmysl.