



Fialka, violka vonná - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 29.09.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 9197



Fialka

Fialka vonná (viola odorata) - koho by nepotěšila kytička violek, něžných, krásně vonících kvítků? Violky se objevují v písních i v básních, staly se symbolem lásky. Vždy je radostné najít v řídkém lese nebo na louce tento jarní kvítek, který má mimo svůj milý vzhled a nádhernou vůni i velkou léčivou sílu.

Účinky rostliny:

- kašel
- astma
- zahlenění
- chrapot
- čistí [krev](#) (detoxikace)
- kožní choroby a nemoci
- dna
- revma, revmatoidní artritida, revmatismus
- záněty svalů
- dráždivý kašel, "dávivý kašel"

Na rozdíl od její trojbarevné sestry, kterou poznáme podle barev, nejlepším odlišením violky vonné od jiných podobných květů velké rodiny violkovitých je právě její pronikavá vůně. **Čím jsou květy tmavěji fialové a čím silnější je vůně, tím je [bylina](#) lepší** a určení spolehlivější. Při sběru violky platí, že odtrháváme pouze nadzemní část a kořen necháme pro budoucí kvetení. Violce však vůbec nemusíme v přírodě ubližovat, neboť bylinu běžně dostaneme v lékárně. Stejně tak dodržujeme zásadu, že **nepoužíváme pěstované okrasné druhy.**

Violka vonná patří mezi naše nejstarší léčivé rostliny. Psali o ní už Dioskorides a Plinius st. , v jejich dobách se doporučovalo přivonět k ní při bolesti hlavy. Nyní se využívá především k **tišení a zastavování kašle**, v čemž patří mezi nejlepší rostliny vůbec. Violka léčí **astma**, uvolňuje a **rozpuští hleny**, **uklidňuje dýchací orgány a pomáhá při chrapotu**. Na všechna tato

[onemocnění](#), ale i při chřipce a silném nachlazení pijeme teplý violkový [čaj](#) oslazený medem. Velmi dobře působí hlavně na děti a starší lidi, menším dětem můžeme [připravit](#) místo čaje výluh v mléku.

Violky **čistí krev (detoxikace)** a pomáhají při **kožních chorobách**. To platí i pro violku vonnou. Při tomto použití může nahradit i v tomto směru prvořadou violkou trojbarevnou. Při vnějším použití má violka vonná mimo léčení kožních chorob ještě jedno dobré uplatnění. Blahodárně působí, když vtíráme tinkturu do pokožky na bolavých místech při **dně, revmatismu a zánětech svalstva**. Violka vonná nemá žádné nepříznivé účinky, pouze je třeba dávat pozor na **předávkování, neboť vyvolává zvracení**.

Voňavé květy v březnu

I když violka vypadá křehce, její kořeny jsou tuhé a pevné. Po odkvětu vytváří černá semínka, která s oblibou šíří mravenci. Současně se [rostlina](#) rozmnožuje nadzemními výhonky, které si [hledají](#) nové místo k zakořenění. Příští jaro zde znovu vykvetou nové voňavé květy.

Posiluje, uklidňuje a léčí

Saponiny obsažené ve violce uvolňují zarputilý kašel, metylsalicylát příbuzný s acylpirinem zmírňuje bolesti hlavy a voňavý odoratin snižuje krevní tlak a uklidňuje. Violky posilují vápníkem kosti a železem krev — a vitaminy A a C podporují imunitní systém.

Čaj a krém z fialky (violky)

Čaj uklidňuje díky slizovým látkám zanícené a suché sliznice, čistí [pokožku](#) a zmírňuje kožní onemocnění. Zvláště chutný je čaj z čerstvých květů. Můžete k nim přidat i několik listů. Hrst květů zalijte 500 ml vody teplé 60 °C, čaj přikryjte a nechejte táhnout 5 minut. Když nevypijete všechn, zbytek můžete použít k péči o pokožku. Violkový krém — podle Hildegardy z Bingen - zmírňuje [bolest](#) v jizvách a urychluje hojení, zvláště po operacích prsou a ozařování.

Čajová směs proti dráždivému kašli:

- *nať violky vonné 5 (díly)*
- *nať dobro myslí 3 (díly)*
- *list podbělu 3*
- *plod fenyklu 2*
- *nať popence 2*
- *květ a list slézu 2*

Dvě lžice dobře pro míchané směsi zalijeme půllitrem vroucí vody a necháme 20 minut přikryté vylouhovat. Čaj přecedíme, podle chuti osladíme medem a pijeme ho vlažný po malých doušcích po celý den.