

Fenykl pomůže na bolavý žaludek a podrážděné oči



Fenykl byl používán jako léčivé koření již od středověku, sbírají se jeho kořeny, semena a kvetoucí vrcholky. Obsahuje škroby, vysoký obsah vlákniny ...

Fenykl je známá aromatická bylina, kterou používáme nejen jako koření v kuchyni, ale také přináší nemalé léčivé benefity. Má sladkou, kořeněnou vůni, výborně se hodí při poruchách trávení, jako bojovník proti nemoci a jako esenciální olej pro podporu nervového systému a protistresové činidlo.

Fenykl obecný - koření

Fenykl byl používán jako **léčivé koření již od středověku**, sbírají se jeho kořeny, semena a kvetoucí vrcholky. Obsahuje škroby, vysoký obsah vlákniny (pektin), vitamín C, provitamin A a karoten. Je ceněný v boji proti **obtížnému trávení, při bolestech žaludku** u kojenců, dětí i dospělých. **Působí účinně proti nadýmání**, zároveň funguje jako relaxační prostředek, stimuluje trávení, přináší úlevu při menstruačních křečích. Podporuje **odvádění přebytečné vody z těla**, protože funguje jako diuretikum, fenykl se také využívá pro zlepšení tvorby mléka u kojících matek. S jeho pomocí vyřešíte zácpu, pročistíte dýchací cesty při zimních onemocněních. Díky schopnosti fenyklu uvolnit hladké svalstvo trávicího traktu si **poradíte s přílišnou plynatostí**. Fenykl lze používat vnitřně i zevně ve formě čajů, odvarů, kloktadla, obkladů, ale také jako esenciální olej do masážních směsí, aromalampy či difuzéru.

Fenykl: Účinky na zdraví

Fenykl je primárně používaný hlavně při **poruchách trávicího systému**, zahrnujících plynatost, dyspapsii. Ale je indikovaný i při nechutenství, kdy **podporuje chuť k jídlu**. Jeho schopnost zvyšovat odvádění přebytečné vody z těla prospívá lidem, trpící otoky. Po fenyklu sáhněte také, potřebujete-li **ulevit od nepříjemného kašle a nachlazení**, funguje jako expektorant plicního hlenu, **uvolňuje zanesené dýchací cesty**. Taktéž působí jako antimykotikum. Ženy a dívky ocení jeho sílu nejen při snaze o potlačení menstruačních křečí, je výborný také pro vyvolání zpožděné periody. Ve formě obkladů se může fenykl využít hlavně při očních zánětech, otocích, různých podrážděních. Pro přípravu obkladu lze využít buď klasickou infuzi anebo hydrolát, který je velmi praktický a ušetří váš čas. Obsahuje 1% ve vodě rozpustných částí éterického oleje, jeho použití je bezpečné u všech věkových kategorií včetně kojenců od ukončeného třetího měsíce věku a těhotných žen.

Esenciální olej fenykl

Esenciální olej fenykl se hodí, pokud **potřebujeme při léčbě použít vyšší koncentraci účinných látek** a podpořit tak rychlejší průběh uzdravení. Jeho hlavní předností je, že působí antisepticky, obsahuje vysoký podíl anetholu (až 75 %). **Funguje proti křečím** jak v dýchacích cestách, tak svalech, střevech i nervovém systému. **Uvolňuje hleny a usnadňuje vykašlávání**. Má uklidňující účinek na dýchací ústrojí i střeva, přináší rychlou úlevu. Podílí se na zmírnění projevů hypertenze.



Ničí červy a parazity, např. dětské roupy. **Zlepšuje celkovou imunitu**. Lze jej využít při revmatu, artritických bolestech i dně. Esenciální olej fenykl napomáhá lepší činnosti peristaltiky, působí jako lehké projímadlo, léčí zácpu. **Zmírňuje nadýmání a efektivně odstraňuje plyn ze střeva**, brání dalšímu jeho vzniku a mírní bolesti břicha i žaludku. Zvyšuje frekvenci vylučování moči a odvodňuje, působí potopudně. Esenciální olej fenykl také **napomáhá lepší činnosti žaludku**, udržuje normální funkci tvorby trávicích kyselin a žluči. **Potlačuje chuť k jídlu a zlepšuje proces látkové výměny**.

Fenykl koření i jako přírodní lék

Esenciální olej fenykl ocení ženy, které bojují s **nepravidelnou a bolestivou menstruací**. Spouští zablokovanou periodu, zlepšuje její pravidelnost a poskytuje úlevu od nepříjemných příznaků, které

mohou provázet toto období. Mírní bolesti hlavy, závratě a změny nálad. **Fenykl je hormonální olej, podporuje vylučování estrogenu.** Může se míchat do směsí pro usnadnění porodu. Podporuje přirozené děložní kontrakce. Esenciální olej fenykl se používá v aromapsychologii, protože stimuluje mozek a jeho aktivitu. **Pomáhá proti únavě, mírní závratě a deprese.** Nastoluje schopnost relaxace, zklidňuje podrážděné nervy, zbavuje emocionálního stresu, úzkostí, odplavuje strach. Buduje lepší sebevědomí, napomáhá sebezpřijetí, posiluje lásku k sobě samému i ostatním. Zlepšuje duchovní prožívání.

Fenykl: Kontraindikace

Esenciální olej fenykl by neměly používat **těhotné ani kojící ženy.** Citlivé osoby by měly před aplikací provést test snášenlivosti. Není vhodný pro pacienty s onkologickými onemocněními, obzvláště ženy s rakovinou dělohy a prsu. Ve velkých dávkách má fenykl narkotické účinky, které mohou být provázeny halucinacemi a křečemi. **Nedoporučuje se epileptikům a astmatikům.** Není vhodný pro děti do deseti let věku. Může vyvolat alergickou reakci. Neměl by se používat v dlouhodobém horizontu. To znamená ne déle než 10 dní.