

# Dúška materina

*Thymus serpyllum*

Podobne ako mäta, aj dúška je druh s množstvom poddruhov. Je to polokrovitá trváca trsovitá bylina. Stonky v dolnej časti drevnatejú a poliehajú, majú červenkastú farbu a môžu byť aj chlpaté. Listy sú drobné, podlhovasté a úzke, krátkostopkaté až sediace. Kvety vytvárajú guľovité až podlhovastý paklas, koruna kvetov je bledofialová, ružová, vzácné i biela. Kvitne od júna do septembra. Plody sú malé (0,6 – 0,8 mm) sploštené guľovité tvrdky.



## RECEPT

### Dúškový vínný odvar

2 lyžičky nakrájanej suchej vňate, ½ lyžičky anízového semena, 250 ml vína

Dúškovú vňať a aníz nasympeme do vína, uvedieme do varu a 15 minút lúhujeme. Odvar scedíme a pijeme teplý, môžeme ho prisladiť medom. Odporúča sa pri dlhotrvajúcom kataru priedušiek, pri žalúdočných kŕčoch a plynatosti, pri nervovej slabosti, nespavosti, migréne a závratoch, na prečistenie krvi, proti obličkovým aj močovým kameňom, pri vodnatelke a reumatizme.



## ZO STARÉHO HERBÁRA

Materina dúška uvarená vo víne ženám nielenže navracia, ale aj spravideľňuje ich mesačný čas a čistenie [menštruáciu], ženie moč, tíšii obličky, vyháňa kameň, lieči vnútorné poranenia a žranie [bolesť], otvára pečeň a pľúca a upokojuje priesil [presilenie]. Hojí vykašľávanie krvi, posilňuje hlavu, matku [maternicu] a žalúdok, hojí závrat a prináša dobrý a občerstvujúci spánok.

Juraj Fándly, Zelinkár,  
Trnava 1793 (prepracované  
vydanie Martin 1980)

**VÝSKYT:** Dúška materina je rozšírená takmer v celej Európe, ostatné poddruhy tohto agregátu rastú aj v Ázii, v Afrike v pohorí Atlas a v Etiópii, prenosené boli aj do Severnej Ameriky. U nás sa vyskytuje takmer na celom území na miestach s piesčitou pôdou, kde rastie hojne. Najčastejšie ju nájdeme na suchých slnečných stráňach, medziach, pri cestách, na pastvinách, čistínach, vo svetlých lesoch, v nížinách aj v horách, najmä v teplejších oblastiach.

**ČO, KEDY A AKO ZBIERAME:** Pri zbere odstrihávame alebo odrezávame nezdrevenatú kvitnúcu vňať tak, aby korene ostali v zemi, inak hlina drogu znehodnotí. Zbierame neodkvitnuté rastliny od júna do septembra, najlepšie za suchého slnečného počasia okolo poludnia, sušíme v tieni pri teplote do 35 °C a bez otáčania, aby lístky zbytočne neopadali.

**ĽUDOVÉ LIEČITEĽSTVO:** Kvitnúca vňať dúšky zvyšuje obranyschopnosť organizmu proti infekčným chorobám, ako sú chrípka či nachladnutie, blahodarne pôsobí pri bronchitíde a astme. Napomáha trávenie a tlmí plynatosť aj koliky, pretože dezinfikuje tráviacu sústavu, rovnako dezinfikuje aj močové cesty, zmierňuje kŕče pri menštruácii. Má neurastenické účinky – posilňuje nervy, zmierňuje depresie, nervovo podmienené závraty, migrény a šumenie v ušiach.

Vo forme kúpeľov prekrvuje, posilňuje a dezinfikuje. Vďaka výrazným antiseptickým účinkom zvonka pomáha pri zle sa hojacích ranách, vredoch či popáleninách od slnka. Pôsobí aj proti reume a dne. Ako kloktadlo sa užíva pri zápaloch v ústnej dutine.



# Fazuľa šarlátová

*Phaseolus coccineus*

Fazuľa šarlátová je v domovine trváca, v našich podmienkach jednoročná liana, dlhá približne 5 m. Existujú aj vyšľachtené kríčkové kultivary. Od fazule obyčajnej (*Phaseolus vulgaris*) sa líši väčším vzrastom. Má popínavú, ľavo ovijavú stonku, listy sú trojpočetné, dlhostopkaté a drsno chlpaté. Kvety bývajú červené, ale môžu byť aj červeno-biele alebo čistobiele. Kvitne od júna do augusta. Plod je mierne zahnutý struk, ktorý má spočiatku drsný povrch, v čase zrelosti je hladký, sivozelený až béžový. Semená sú podlhovasté, obličkovitého tvaru. Ich veľkosť, tvar aj farba veľmi variujú.



## RECEPT Odvar zo suchých strukov

4 hrste podvrvených fazu-  
lových strukov, 2 l vody

Podvrvené struky zalejeme studenou vodou a necháme niekoľko hodín napučať. Potom ich uvedieme do varu a na miernom ohni varíme, pokiaľ sa neodparí asi pol litra tekutiny. Tento zahustený odvar pijeme pred jedlom pri zadržívaní vody v tele, pri ochorení obličiek a močových ciest. Mierne znižuje krvný tlak.



## ZO STARÉHO HERBÁRA

Fazole majú obzvláštnú liečivú povahu a moc proti kousnutiu konem; rozkousané v ústach sa majú príkladať na ránu. Fazole, bob, vikev [vika] a hrách majú téměř tutéž moc odstraňovať bolesti v miestach tajných i jinde a môže se zcela dobře bráti jedno místo druhého.

*Pietro Andrea Gregorio Mattioli,  
Herbář neboli bylinář,  
Praha 1562*

**VÝSKYT:** Druh pochádza zo stredného Mexika, kde ho začali pestovať už pred vyše 2 000 rokmi. Do zvyšku sveta sa rozšíril až po objavení Ameriky roku 1492. Fazuľa šarlátová je náročná na svetlo a teplo, v porovnaní s fazulou obyčajnou potrebuje aj viac miesta, preto sa u nás pestuje iba občas a veľmi zriedka splnieva.

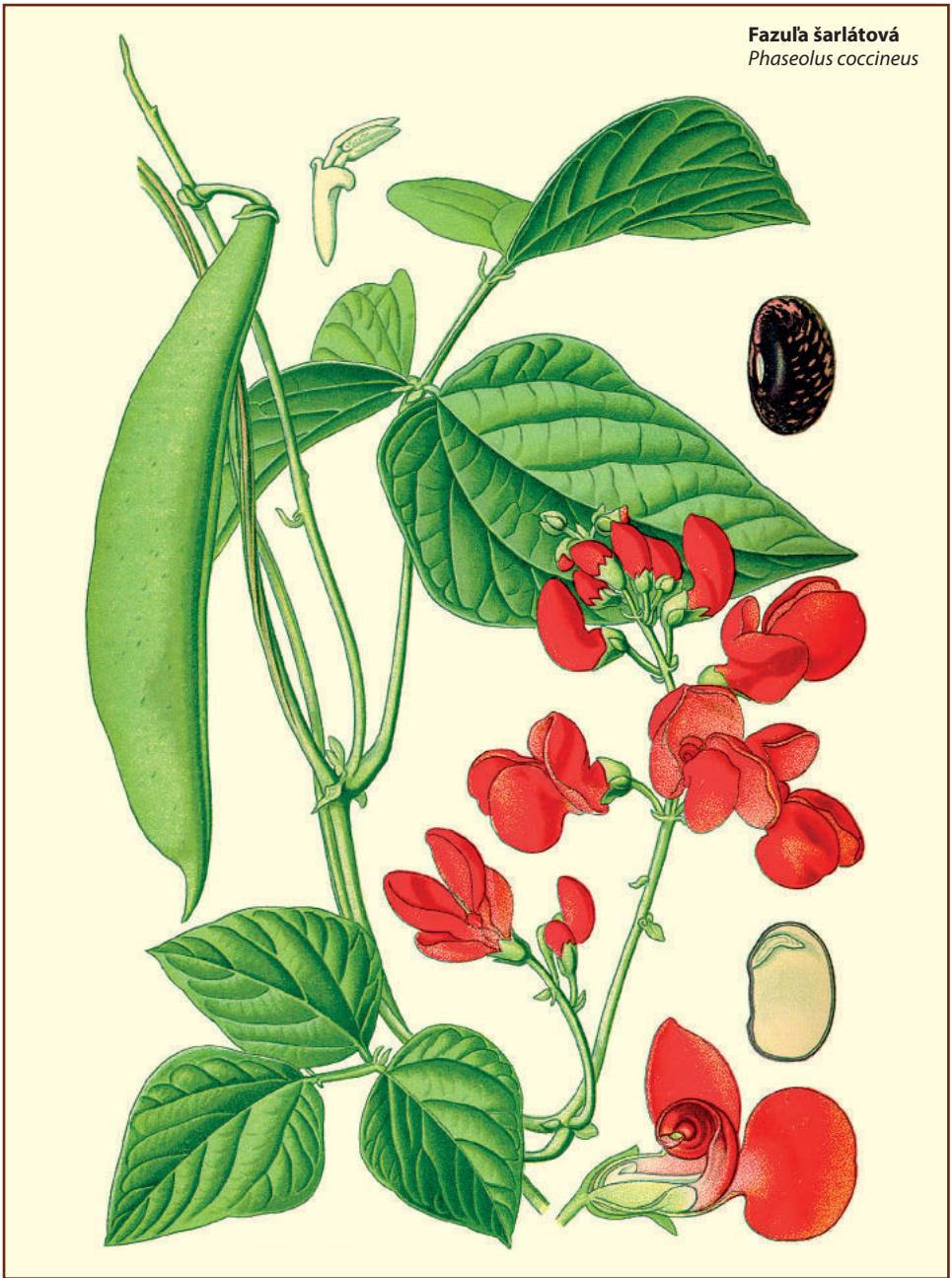
**ČO, KEDY A AKO ZBIERAME:** Na liečebné účely sa zbiera oplodie zreých plodov (struky bez semien). Dосуšuje sa v tieni a pomocou umelého tepla s teplotou asi 40 °C.

Ako potravina slúžia zrelé semená, ktoré sa zbierajú od júla do septembra, ako zelenina sa osvedčujú iba veľmi mladé struky, neskôr sú na kuchynskú úpravu priveľmi tuhé a chlpaté.

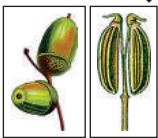
**ĽUDOVÉ LIEČITEĽSTVO:** Fazuľa šarlátová má rovnaké použitie ako rozšírenejšia fazuľa obyčajná. Čerstvé, najmä však sušené fazuľové struky a popíjanie odvaru z nich sa kedysi odporúčali na čistenie krvi, proti lišajom a vyrážkam, dnes sa cení ich schopnosť liečiť ľahšie formy cukrovky. Odvar zo strukov má silné močopudné účinky, prospieva obličkám a rozpúšťa močové kamene. Využíval sa aj ako nápoj proti melanchólii.

Fazuľa je výborná zdravá potravina, možno z nej bez tukov získať dostatok bielkovín, vitamínov, minerálnych látok a aminokyselín. Vysoký obsah vlákniny prospieva črevám. Fazuľa podporuje tvorbu červených krviniek, napomáha znižovať krvný tlak a udržiavať prijateľnú hladinu cukru v krvi.

Fazuľa šarlátová  
*Phaseolus coccineus*



Čo zbierame: ↓



Kedy zbierame: ➔

I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
					■	■ ■	■ ■	■ ■			



# Fenikel obyčajný

*Foeniculum vulgare*

Fenikel je jednoročná až trváca, najčastejšie však dvojročná bylina s dužnatým koreňom a rozkonárenou bylou, dorastajúca do výšky vyše 1,5 m. Má nitovité listy a kvety usporiadané do veľkých okolíkov zložených zo 4 až z 30 okoličkov. Kvitne nažlto od júla do septembra. Plody sú vajcovité podlhovasté holé dvojnažky s ostro vyčnievajúcimi rebrami.



## RECEPT

### Feniklový odvar

2 kávové lyžičky feniklových semien, 250 ml vody

Feniklové semená podrvieme v maziari, aby sa uvoľnilo čo najviac éterických olejov a ostatných účinných látok. Nasypeme ich do studenej vody, uvedieme do varu, odstavíme a pod pokrievkou lúhujeme 15 minút. Odvar precedíme a popijame teplý, 2 šálky denne. Malým deťom ho vodou alebo mliekom zriedime na polovičnú koncentráciu. Pomáha pri nachladnutí a bolestivej plynatosti.



## ZO STARÉHO HERBÁRA

Kto jedáva fenikel, posilňuje si žalúdok, napomáha tráveniu a rozháňa vetry. Fenikel dojčiam pridáva mlieko, narúša všelijaké lep-kavé a flegmatické vlhkosti [hlien]. Štáva z neho lieči slziace a hnisajúce oči, ak sa do nich kvapkáva ráno i večer, a zaháňa aj belmo, ktoré sa začalo tvoriť ešte len nedávno. Fenikel hojí závrat, vyháňa hlien a vetry, mierni kašeľ, ak sa užíva ako prášok.

Juraj Fándly, Zelinkár, Trnava 1793  
(prepracované vydanie Martin 1980)

**UPOZORNENIE:** Nadmerné užívanie fenikla nie je vhodné, pretože má hormonálne (estrogén) a mierne narkotické účinky. Vnútorne podaná denná dávka čistého éterického oleja by nemala presiahnuť niekoľko kvapiek. Pri použití odvaru sa neodporúča prekračovať množstvo 2 kávové lyžičky podrvenej drogy denne.

**VÝSKYT:** Fenikel pravdepodobne pochádza z oblasti Stredozemného mora a Prednej Ázie. Dnes sa pestuje takmer na celom svete v množstve vyšľachtených odrôd a foriem. Na farmaceutické účely sa používa varieta s menšími tmavými plodmi s vysokým obsahom éterických olejov, odrody s väčšími plodmi sa viac uplatňujú ako korenie. U nás sa fenikel pestuje v záhradách, zriedkavo aj na poliach. Oblubuje teplé, najlepšie vápenaté stanovišťa.

**ČO, KEDY A AKO ZBIERAME:** Z fenikla sa využívajú zrelé plody, zbierajú sa od júla do septembra. V júli a v auguste hrebeňom česeme najkvalitnejšie zrelé veľké nažky, tzv. hrebeňový fenikel. Drogu bežnej kvality zbierame v auguste a v septembri orezávaním zreých hnedastých okolíkov, ktoré viažeme do malých snopov. Tak ich necháme dosušiť, potom ich vymlátíme a na sitách vyčistíme. Keďže ide o drogu s vysokým obsahom éterických olejov, plody sa nesmú dosušať pri teplote nad 35 °C. Fenikel sa musí dobre uskladniť, najlepšie v suchu a chlade, dlhým skladovaním obsah éterických olejov klesá.

Šľachtením vznikla odroda sladkého fenikla, ktorého zdužnatené listové pošvy sa používajú v kuchyni ako čerstvá zelenina.

**ĽUDOVÉ LIEČITEĽSTVO:** Už v staroveku bol fenikel korením, zeleninou aj liečivou rastlinou. V medicíne sa využíva na uvoľnenie kŕčov hladkého svalstva, odstránenie plynatosti, pôsobí výrazne dezinfekčne, uvoľňuje hlieny pri zápaloch horných dýchacích ciest, upravuje aj činnosť tráviacej sústavy vrátane črevnej peristaltiky. Uplatňuje sa najmä v pediatrii, slúžil na výrobu sirupu alebo medu. Pitie feniklového čaju mimoriadne prospieva dojčiacim matkám, pretože podporuje tvorbu mlieka.

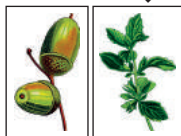
Zvonka sa odporúča na protizápalové kúpele očí. Silný odvar zo semien je výborná dezinfekčná ústna voda a kloktadlo pri bolestiach v hrdle.

Semená sa žuvajú po jedle na osvieženie dychu. Plody fenikla sú dodnes obľúbenou súčasťou celého radu liečivých prípravkov. Najnovšie sa fenikel odporúča po chemoterapii a ožarovaní.

**Fenikel obyčajný**  
*Foeniculum vulgare*



Čo zbierame: ↓



Kedy zbierame: →

I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
						■	■ ■	■ ■			

# Fialka trojfarebná

*Viola tricolor*

Fialka trojfarebná je jednoročná, niekedy prezimujúca bylina, dosahujúca výšku od 10 do 35 cm. Z krátkeho podzemku vyrastá riedko rozkonárená stonka s dlhostopkatými vajcovitými listami. Z pazúch listov jednotlivo vyháňajú až 8 cm dlhé stopky s kvetmi s 5 korunnými lupienkami na vrchole. Horné korunné lupienky bývajú fialové, ostatné bledo- a tmavožlté. Kvitne od mája do októbra. Plod je guľovitá tobolka.



## RECEPT Fialkový čaj

2 lyžičky pokrájanej  
sušenej fialkovej vňate,  
250 ml vody

Vňať zalejeme vriacou vodou a lúhujeme 15 minút. Potom scedíme a pijeme 2 šálky vychladnutého čaju denne. Deťom pripravujeme čaj z polovičnej dávky, čiže z 1 lyžičky na 250 ml vody. Podávame pri alergiách, na zmiernenie vyrážok, ekzémov, na zlepšenie zraku, pri studených nohách alebo na ľahšie odkašliavanie.

**VÝSKYT:** Okrem stredomorskej oblasti fialka rastie v celej Európe až po Ural, prenesená bola aj na Kanárske ostrovy. U nás všade rastie dosť hojne ako burina na poliach, na medziach, v záhradách, trávnikoch, popri cestách, v nížinách aj vo vyššie položených oblastiach.

**ČO, KEDY A AKO ZBIERAME:** Kvitnúca vňať bez koreňov a plodov sa zrezáva nízko nad zemou, a to dva až tri razy v období od mája do septembra. Niekedy sa zbierajú iba kvety. Keďže sa droga ľahko zaparuje, nesmieme ju priveľmi natlačiť, naopak, sušíme ju v tenkej vrstve v tieni. Umelé sušenie nesmie prekročiť teplotu 50 °C. Usušená rastlina si musí udržať rovnakú farbu ako čerstvá.



## ZO STARÉHO HERBÁRA

Kto vezme pol lota [1 lót = 17,5 g] koreňa fialky rozdrveného na prach a zmieša ho s medom alebo jačmennou vodou a pomaly ho bude púšťať do hrdla, bude mu to veľmi na osoh, ak má hlienom zanesené prsia a pľúca a z toho neprestajne kašle alebo ťažko dýcha; tento nápoj totiž rozrušuje všetky lepkavosti a vlhkosti [hlien] a uvoľňuje dýchanie. Kto vypije dve-tri lyžičky fialkového sirupu, znižuje páľčivú horúčku v prudkých zimniciach, podporuje oddych a spánok, zmäkčuje a otvára život [uvoľňuje zapečenosť], zmenšuje ťažobu v prsiach, osoží najmä deťom pri kašli, zmenšuje horúci opuch, posilňuje srdce, tíší klanie v boku a podáva základnú medicínu proti všetkým horúčkam.

*Juraj Fándly, Zelinkár, Trnava 1793  
(prepracované vydanie Martin 1980)*

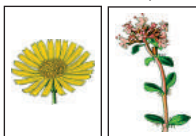
**ĽUDOVÉ LIEČITELSTVO:** Účinné látky vo vňati uľahčujú odkašliavanie, priaznivo pôsobia na vylučovanie moču a urýchľujú aj vylučovanie odpadových látok z organizmu. Celkovo aktivujú látkovú premenu, čo je prospešné pri dne a reumatizme, a liečia vyrážky, najmä u detí. Fialka dobre účinkuje pri cievnych chorobách, podporuje prekrvenie periférnych vlásočníc, napríklad v očnej sietnici alebo v obličkách. Podporuje usádzanie vápnika v kostiach, pôsobí proti alergiám a opuchom, tlmí krvácanie do tkanív.

Zvonka sa vo forme kúpeľov odporúča pri ekzémoch, uhrovitej pleti, lišajoch, oparoch a alergických vyrážkach. Obzvlášť vhodná je do detských kúpeľov na problémovú pleť. Odvarom umývame pokožku pri padaní vlasov.



**Fialka trojfarebná**  
*Viola tricolor*

Čo zbierame: ↓



Kedy zbierame: →

I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
				■ ■	■ ■	■ ■	■ ■	■ ■			