

VIOLKA VONNÁ/ FIALKA VOŇAVÁ



Violka nebo také lidově fialka je typická jarní rostlinka, která oznamuje příchod jara a nádherně voní i vypadá.

Sbírají se květy nebo celou kvetoucí nať (oddenky s kořínky ne). Violka může mít různou barvu květů – fialové, růžové nebo bílé. Nesbírejte okrasné a šlechtěné fialky.

Celá nať fialky obsahuje:

- hodně saponinů, které usnadňují vykašlávání, pomáhají rozpouštět a uvolnit hlen
- slizovité látky – skvělé na kašel, chrapot, zklidňují dýchací orgány
- sloučeninu kyseliny salicylové – díky tomu má protizánětlivý účinek
- menší množství vápníku, vitamín C a A

Kde nám pomáhá:

- při chřipce, nachlazení
- na záněty
- při detoxikaci, k podpoře látkové výměny
- při kožních problémech
- na astma
- podporuje ukládání vápníku do kostí

Fialku můžou i malé děti, nemá žádné vedlejší účinky.

Co z něj:

- čaj - samostatně nebo do směsí
- tinktura – vykašlávání hlenů
- olej - na kožní problémy, ekzémy, spáleniny (od slunce i z kuchyně), na masáž při problémech s dolními cestami dýchacími, na ucpané čelní dutiny, na zklidnění nebo při bolestech hlavy k masáži spánků
- ocet – na plet a do salátů
- do medu – při kašli do čaje
- cukr – rozmixovat fialky s cukrem a zakapat citronovou šťávou (podrží barvu), nechat dobře proschnout - do čajů, na ozdobu dezertů
- květy na ozdobu jídel - jsou jedlé

