



Rodový a druhový názov:

## FENIKEL OBYČAJNÝ

(*Foeniculum vulgare* Mill.)

**česky:** fenykl obecný  
**anglicky:** Fennel  
**nemecky:** Garten Fenchel  
**rusky:** фенхель обыкновенный

**OPIS:** dvojročná až trváca, zriedkavo jednoročná rastlina, so silným dužinatým, vretenovitým koreňom vytvára jemne ryhovanú, lysú stonku, dorastajúcu do výšky 2 m. V prvom roku vegetácie vyrastá prízemná ružica listov, ktoré sú jemné s nitkovitými úkrojkami. V druhom roku sú listy pošvovité, striedavé, krídlato perovité. Drobné kvietky, žltej farby, prenikavo voňajúce sú usporiadané do dvakrát zloženého plochého okolíka. Kvitnú v júni až júli. Plod je oválne pretiahnutá dvojnažka s piatimi rebrami. V ploške medzi rebrami sa nachádza vždy jeden silicový kanálik so žliazku schopnou tvoriť silice. Dĺžka nažky je 4 – 10 mm, šírka 2 – 4 mm. Hmotnosť tisíc semien je 2 – 7 g.

**ROZŠÍRENIE A VÝSKYT:** pochádza zo Stredomoria, u nás sa pestuje. Je to variabilný druh.

**MOŽNOSTI ZÍSKANIA:** zberom z pestovateľských plôch. Tradične sa pestuje v Čechách, k vyhľadávaným patrí tzv. moravský fenikel.

**DROGA:** pre farmaceutické účely je zrelý, usušený feniklový plod - *Foeniculi fructus*, špecifikovaný na feniklový plod sladký - *Foeniculi dulcis fructus* (svetlozelená farba) a feniklový plod horký - *Foeniculi amari fructus* (hnedozelená farba). Z plodov sa získava destiláciou vodnou parou feniklová silica - *Foeniculi aetheroleum*.

**OBSAHOVÉ LÁTKY:** silica (2 – 6 %), ktorá obsahuje anetol (do 90 %), fenichón (do 22 %), metylchavíkol,

anízový aldehyd, terpény (limonén,  $\alpha$ -pinén,  $\beta$ -pinén.), kamfén, limonén. Plod ďalej obsahuje proteíny (20 %), lipidy (12 – 18 %), sacharidy (4 – 5 %), organické kyseliny a flavonoidy. Podľa požiadaviek má feniklový plod horký obsahovať minimálne 4 % silice, 60 % anetolu, maximálne 15 % fenichónu a max. 5 % estragolu. Feniklový plod sladký by mal obsahovať minimálne 2 % silice, 80 % anetolu, maximálne 7,5 % fenichónu a max. 10 % estragolu.

**LIEČIVÉ VLASTNOSTI A ÚČINNOSŤ:** kaminatívum (tlmenie plynatosti), spazmolytikum (tlmenie a uvoľňovanie kŕčov žalúdka a čriev), stomachikum (podpora tvorby žalúdočných štiav a chuti do jedla).

**POUŽITIE:** plody sa odporúčajú užívať pri ľahších tráviacich ťažkostiach, zvlášť u detí, tiež pri pocite plnosti, nadúvaní a ľahkých formách kŕčov žalúdočno-črevného traktu vo forme záparu perorálne. Droga je zložkou kaminatívnych, laxatívnych čajovín, tinktúr a kvapiek. Z plodov sa získava feniklová silica, ktorá sa používa na výrobu likérov, terapeuticky sa používa ako spazmolytikum, kaminatívum a expektorans. V gastronómii sa feniklové plody používajú ako špecifické korenie pri príprave mäsitých jedál, rýb, pri ich úprave konzervovaním, údením, na prípravu omáčok, pečiva, cukroví a pri výrobe likérov.

**TOXICITA:** silica pôsobí dráždivo – môže vyvolať zápal čriev, rozširovať kapiláry a prekrvovať panvovú oblasť. Z tohto dôvodu je potrebné dodržať odporúčané dávkovanie (0,02 – 0,03 g jednorazovo).

Recept

**ZÁPAR** – jednu čajovú lyžicu podrvene drogy zaliať 200 ml horúcej vody a nechať vylúhovať 20 minút (pre dojčatá a deti). Pre dospelých sa zápar pripraví zaliatím 600 ml horúcej vody dvoch čajových lyžíc drogy a následným vylúhovaním.