magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 20. 10. 2018 | tla

Zima se blíží. Jaké koření a bylinky nás zahřejí?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zima-se-blizi.-Jake-koreni-a-bylinky-nas-zahreji__s10012x11208.html

Zahřívací koření si můžeme dopřát sladce i slaně. Co česká kuchyně přidá do bábovky, tím například indická či asijská ochutí maso. Jednoduše řečeno fantazii a chuti se meze nekladou. Nicméně právě u většiny zahřívacích ingrediencí bychom měli být obezřetní. Jaké jsou výhody? A rizika - kdo by si měl dát pozor?

Podzim už přinesl sychravá rána, chladné večery a noci. Nastal čas, kdy si naše tělo bude stále častěji říkat o zahřátí. Kromě teplého oblečení a deky jsou skvělými ohřívači koření a některé byliny. Mnohé z nich nás nejen zahřejí, ale také na zimu posílí naši imunitu a jsou přírodním lékem při nachlazení a virózách.

Neléčí každého

Koření a bylinky, které nás zahřívají, mají v sobě látky, které způsobují rozšíření cév a prokrvení tkání. Podle dietoložky Karolíny Hlavaté ale právě to nemusí být vždy žádoucí, například pokud má člověk vysoký krevní tlak, žaludeční vředy či zažívací potíže obecně nebo v těhotenství.

> „Když se podíváme na danou problematiku z pohledu ajurvédy, tak energie ohnivých typů pitta se pod vlivem zahřívajících potravin jen znásobí. Naopak mohou ale prospívat lidem s převahou životního principu vatta," říká dietoložka.

- K zahřívacímu koření a bylinkám bychom proto měli přistupovat **s citem a rozumem**.

> „Konzumace velmi horkých a kořeněných pokrmů také souvisí se zvýšeným výskytem nádorů jícnu a žaludku u asijské populace, pro které jsou ostře kořeněná jídla typická," upozorňuje Karolína Hlavatá.

Pokud se ale budeme držet onoho známého „všeho s mírou“, pak můžeme najít v koření a bylinách silné spojence v souboji **se zimou, prochladnutím a viry**.

Skořice a hřebíček

V žádné kuchyni zřejmě nechybí skořice. Ovoní a také zvýší zahřívací účinek čaje, ideální je v kombinaci s pomerančem nebo jablkem. Příjemná je rovněž v kávě či kávových nápojích a rozhodně by neměla chybět ve svařeném víně.

Kdo má rád exotická jídla, může ji přidat také do polévek, a to nejen rajské či dýňové. Zajímavou chuť dodá i polévce fazolové či dokonce drůbeží.

Skořice nás nejen prohřeje, ale také má **dezinfekční účinky** a působí jako přírodní antibiotikum. Podobně funguje i hřebíček, který lze se skořicí kombinovat. Citliví jedinci však mohou být na tato koření **alergičtí.**

I zázvor zdomácněl

I když je zázvor nepostradatelnou součástí především indické a čínské kuchyně, i u nás si už vydobyl nepostradatelné místo. Přidává se do polévek, omáček i pod maso. Při **nachlazení a jako prevence proti chřipce** splní svou léčebnou roly nejlépe spařený jako čaj s medem a citrónem.

Co je pikantní, to hřeje

Pokud vás čaje a exotika s příchutí skořice, vanilky či zázvoru neoslovují, postačí v chladnu pokrm pikantně okořeněný **pepřem nebo chilli**. Piperein obsažený v pepři stimuluje nervový systém, a tak rovněž podporuje prohřátí těla. Podobně fungují chilli papričky, v nichž je zase obsažen takzvaný kapsaicin povzbuzující krevní oběh.

„Zatopte“ si sladkým

Už jen při samotné představě vanilky se člověku tělem rozlévá příjemné teplo babiččiny kuchyně. Nejde ale jen o psychický klam vyvolaný vzpomínkou na dětství. I vanilka dokáže příjemně zahřát, a to jak v nápojích, tak v bábovce, pudinku, krému a dalších pokrmech. Avšak pozor. Důležité je, abychom kořenili

skutečně **pravou vanilkou** a ne její náhražkou, která je například v prodávaném vanilínovém cukru.

Se sladkým je spojován i **badyán**, typická vůně perníku. Přidává se také do kompotů, povidel, některých omáček a do čajů. Jeho aroma a chuť jsou rovněž zajímavé v kombinaci s masem, děláme-li ho na sladko, například kachní.

Dary „babiččiny zahrádky“

Zkřehlé či nachlazením nebo virózou oslabené tělo nám pomohou prohřát a **posílit také bylinky.** V jejich případě nemusíme sahat po „pokladech“ exotických krajů, ale bohatě stačí „babiččina zahrádka“.

Potřebujeme-li se pořádně vypotit, pomůže osvědčená **lípa**. Uvařit si můžeme lipový čaj, anebo si dopřejeme z lipových květů koupel. Její teplota by ale

neměla přesáhnout 38 stupňů. S ohledem na silný potící účinek je lepší podstoupit kůru spíše večer, abychom už nikam nemuseli a mohli si zalézt rovnou do postele.

Zahřívací jsou také čaje z **heřmánku a mateřídoušky**. Můžeme je pít zvlášť, nebo z nich vytvořit směs. Léčivý čaj se doporučuje pít dvakrát denně. Zatímco jemný heřmánek si můžeme dopřávat bez omezení a je vhodný i pro děti, mateřídouška by se měla konzumovat jen krátkodobě. Velmi účinná je při onemocnění horních cest dýchacích. Při nachlazení a chřipce pomáhá také **černý bez**.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz