magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 30. 5. 2013 | jra

Proti jarní únavě pomohou i bylinky

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Proti-jarni-unave-pomohou-i-bylinky__s10012x7742.html

Nejen ovoce a zelenina našemu tělu prospívají. Zapomínat byste neměli ani na bylinky, a to nejen pro jejich chuťové vlastnosti.

Bylinky jsou zázrak, který jídlu a našemu tělu dodá řadu prospěšných látek a bezpochyby patří ke zdravému životnímu stylu. Obsahují vitamíny, ale také silice, flavanoidy nebo chlorofyl. Bylinky se přidávají nejen do pokrmů, ale můžete z nich také připravit bylinkový olej, ocet, čaj, koupele anebo masti.

Nejlepší je používat bylinky **čerstvé**. Pokud máte malou zahrádku nebo místo na balkóně či za oknem, nic vám nebrání v tom, abyste měli alespoň základní bylinky vždy čerstvé a po ruce. K tomu vám mohou pomoci například i rostlinky zařazené do iniciativy Vím, co jím, které najdete v prodejnách Albert.

Které bylinky byste neměli na jaře opomenout?

Z **pampelišky neboli smetanky lékařské** můžete sbírat listy, květy i kořeny. Samozřejmě ne u silnice a pokud možno suché. Pampeliška má příznivé účinky

na trávicí ústrojí, působí proti vzniku zánětů močových cest a ledvinových kamenů. Odstraňuje také svědění kůže, lišeje a vyrážky. Jarní pampelišky jsou vhodné na přípravu salátů, protože **obsahují vitamíny C a B2**.

Kopřiva dvoudomá – u této rostliny sbírejte zejména nať s listy, které se hodí do salátů, nádivek nebo k přípravě čaje. Kopřiva **čistí krev a organizmus celkově**, stimuluje krevní oběh a působí proti revmatismu. Pomáhá také slinivce udržet hladinu cukru v krvi. Často se kopřiva využívá i zevně, například v podobě koupelí.

Máta peprná – výtažky z listů máty peprné povzbuzují nervovou soustavu, ulehčí při trávení, povzbuzují chuť k jídlu nebo zeslabují střevní bolesti a potíže. Ve velkých dávkách máta omezuje nebo zahání spánek. Vedle čaje je prospěšná **mátová koupel**, kterou připravíte tak, že přelijete 100 gramů listů máty 2 litry vroucí vody a přidáte do koupele. Je to vynikající prostředek pro uvolnění nervového napětí a posílení imunity.

Sedmikráska obecná nám pomáhá při onemocnění dýchacích cest. Díky obsahu saponinů a silic dezinfikuje, usnadňuje odkašlávání a celkově zklidňuje sliznice. Flavonoid apigein zase uvolňuje křeče, což mohou ženy využít při menstruačních bolestech. Odvar z květů je výborný k obkladům unavené pleti i k **celkovým osvěžujícím koupelím**. U sedmikrásky obecné sbíráme hlavně květ a lístky do salátu a polévek.

Tymián obsahuje poměrně velké množství účinných látek jako silice, třísloviny, hořčiny, flavony, aromatické kyseliny nebo triterpenické kyseliny. Stimuluje produkci bílých krvinek i krevní oběh, čímž zvyšuje **odolnost organizmu**. Dobře působí proti průjmům, nadýmání nebo při zánětech zažívacího traktu. Tymián je také jednou z nejsilnějších antiseptických drog, které jsou účinné proti bakteriím a parazitům. Pozor ale, nadužívání tymiánu může způsobit tyreotoxikózu (zvýšenou činnost štítné žlázy), proto by se k jeho použití hlavně ve formě čaje mělo přistupovat s mírou a poradit se s lékařem.

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