



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 5. 12. 2018 | Klára Marešová

Zdravá vůně kořeněných Vánoc. Skořice, Vanilka, Badyán ... a další

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-vune-korenenych-Vanoc.-Skorice,-Vanilka,-Badyan-...-a-dalsi__s10010x19033.html

Ač nejsou vánoční svátky zrovna nejvhodnějším obdobím diet a zdravého životního stylu, existuje v tomto směru přece jen jedna kategorie, která je pozitivními přínosy pro naše těla přímo provoněna.



Zavřete oči a vybavte si, čím odjakživa voní vaše Vánoce. Vsadíme se, že většina z vás si jako první vzpomene na klasické vánoční koření. A právě to má, kromě navození příjemné uklidňující atmosféry, také úžasnou schopnost udržet i naše těla **v perfektní kondici**.

Pravda, i když zkonsumované množství koření i přes jeho sváteční prime time není příliš závratné, nebude od věci si právě teď připomenout benefity jednotlivých druhů a v případě, že se naše tělo v budoucnu ohlásí s prosbou o pomoc, budeme vědět, po jakém **přírodním léku** sáhnout jako první.

Skořice



Věděli jste, že jde o všelék, který se při dlouhodobé konzumaci blahodárně promítne skoro do všech úrovní zdraví? Jde o [přírodním antibiotikum](#), poradí si s viry, bakteriemi i plísněmi. V kombinaci s medem se účinky ještě zvyšují. Je ideálním

prostředkem **při prevenci i tišení nachlazení**, ale také infekci močových cest. Antioxidační účinky mají vliv na posílení imunity, povzbuzení dobrého stavu pokožky, mírní akné.

Kloktání skořice s vodou desinfikuje ústní dutinu a udržuje dech svěží. Skořice

prohřívá tělo a je dokonalým kořením pro zimní období. Trpíte-li na chlad nebo studené končetiny, přidejte si jí **do čaje**. Mimo jiné snižuje hladinu cholesterolu a podporuje tak dobrý stav krevního oběhu, zabraňuje krevním sraženinám, snižuje tlak, posiluje srdeční tep a chrání srdce.

Vanilka



Jedním z nejdražších koření, které k Vánocům neodmyslitelně patří, je právě vanilkový lusk. Vyniká schopností **klidnit nervovou soustavu**. V hektickém předvánočním čase přijde více než vhod.

Trpíte-li stresem a napětím, vanilka dokáže povzbudit k dobré náladě a příjemnému duševnímu stavu. Mírní dokonce i svalové napětí a zejména ženy ji ocení při tišení menstruačních bolestí. Známa je svými **afrodiziakálními účinky**. Obsažené antioxidanty opět posilují imunitu, chrání před volnými

radikály, rakovinovým bujením, viry a bakteriemi a samozřejmě také udržuje pokožku svěží a vitální. Antimykotické účinky vanilky bojují proti plísním i Candidě. Povzbuzuje látkovou výměnu, a tím harmonizuje trávicí proces.

Muškatový oříšek



Proslul svými afrodisiakálními účinky, ale také ve větším množství jako nebezpečná droga. Pokud byste zkonsumovali přibližně 5 jader muškátového plodu najednou, **hrozí zástava srdce**. Pocit nevolnosti a nepříjemných stavů navodí u dospělého přibližně polovina

čajové lžičky. V případě, že trpíte na srdeční slabost, ho užívejte velmi opatrně. Jeho aroma je ale natolik silné, že vždy postačí jen nepatrné množství.

I tak ale vyniká ve zdravotních přínosech, a to především **v oblasti trávení**. Předchází plynatosti, střevním problémům, zácpám i žaludečním křečím. Mírní bolesti při revmatismu. Pomáhá při zánětu dásní. Tišící efekt se dostavuje i do

oblasti nervové, tudíž pomáhá při psychické zátěži a podporuje [zdravý spánek](#).

Badyán



Nádherné plody hvězdicového tvaru, známé také jako anýz, jsou vynikajícím zdrojem antioxidantů. Vynikají **antiseptickými a antibakteriálními účinky** a jsou účinnou prevencí proti chřipce a nachlazení. Brání před nápoem kvasinkových

a plísňových infekcí. Badyán celkově velmi posiluje imunitu, což se především v zimním období více než hodí.

Odvar z badyánu tlumí nachlazení a vzpomeňte si na něj vždy při potížích s horními cestami dýchacími. Podporuje **odkašlávání a zbavuje hlenu**. Jeho tišící účinky uvítají opět ti, co trpí na stres, psychické napětí i nespavost. Mimo to detoxikuje játra a napomáhá k jejich regeneraci. Semena, nesoucí vůni lékořice, prosluly pro schopnost vypořádat se s trávicími problémy všeho

druhu. Pomáhá jak při průjemových onemocněních, tak i při odstranění zácpy a plynatosti. Velkou službu prokáže těm, kteří trpí na zápach z úst a **zánět dásní**.

Kardamon



Zaměřme se na nejpřínosnější druh kardamonu, a tedy **ten zelený**. Hnědý nepálský je jen jeho méně povedenou náhražkou a v obsahu prospěšných látek dvakrát nevyniká.

Pravý kardamon umí ale dopřát tělu pestré benefity. Množství antioxidantů chrání buňky před volnými radikály a je účinnou prevencí proti rakovinovému bujení. Působí protizánětlivě, antimykoticky a chrání před virovým onemocněním. Zahání problémy s trávením, klidní trávicí trakt, tiší střevní křeče a je prevencí před **nadýmáním i pálením žáhy**. Podporuje látkovou

výměnu a také povzbuzuje chuť k jídlu. Harmonizuje kardiovaskulární systém, reguluje krevní tlak. I kardamon blahodárně působí na nervový systém a povzbuzuje mozkovou činnost, takže vám pomůže k soustředění a **udržení duševního klidu**. Jeho aroma je využíváno pro osvěžení dechu.

Copyright © 2025

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