



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 11. 12. 2020 | Tomáš Lebeda

Hřebíček není jen koření - voní, chutná i léčí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Hrebicek-neni-jen-koreni---voni,-chutna-i-leci_s10010x19540.html

Po hřebíčku sáhněte nejen při pečení cukroví o Vánocích. Je kořením, které jídlu dodá vůni, ale dokáže i léčit tělo a duši. Hodí se celoročně na zmírnění bolesti i zubů. Má dezinfekční vlastnosti, tak se jeho odvar hodí ke kloktání v čase viróz.



Koření je obestřeno mnoha tajemstvími, vedle léčivých schopností i prostým faktem, že **často nevíme, co je které koření vlastně zač**. Například hřebíček je ještě zavřené poupě hřebíčkovce kořenného. Pupeny se trhají krátce před rozkvětem a poté se suší.

Prastarý a vzdálený

Hřebíček je prastarým kořením, poprvé byl zmiňován v indických a čínských spisech. Do Evropy se dostal pravděpodobně po hedvábné stezce přes Egypt a Turecko. Hlavním místem jeho pěstování je **Zanzibar**.

Mírní bolest a čistí

„Jeho hlavní složkou je eugenol, který má **antibakteriální a dezinfekční účinky**, mírní bolest a v lidovém léčitelství se využívá hlavně při bolestech zubů,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

- Příjemně kořeněné vůně se využívá i pro vonný dech v zubních pastách. Má také **hřejivé účinky a působí proti nevolnosti**.

K sladkému i k masu

Hřebíček, který můžeme použít jak celý, tak mletý podle potřeby, je to silné koření s mnohostranným využitím.

„Dává příjemnou chuť i vůni jak kompotům, tak [svaženému vínu](#). Přidává se do některého vánočního cukroví. Je **součástí například perníkového koření**. Spolu s cibulí dodává neatřelou chuť vařené rýži. Hodí se ale i k masu, například ke zvěřině,“ doporučuje Karolína Hlavatá.

- Hřebíček zároveň **zlepšuje chuť k jídlu a uvolňuje křeče v břiše** související se špatným trávením. Pomáhá i při nadýmání.

Vyčerpané „nakopne“



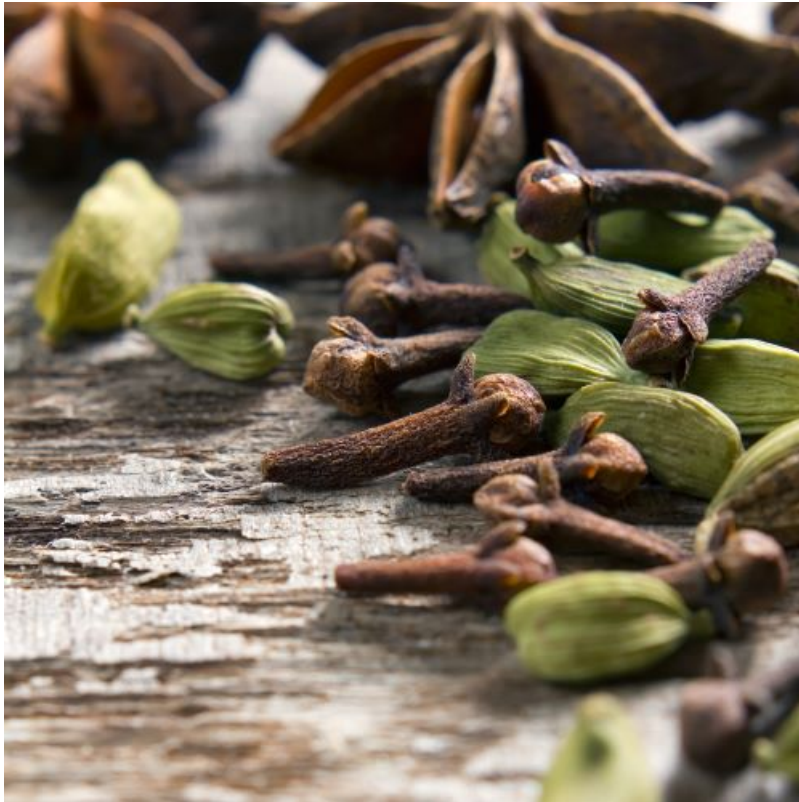
Hřebíček dokáže nejen vylepšit pokrm, zbavit nás bolesti a pročistit tělo, ale také [posílit naši psychiku](#). Když se cítíme oslabení, vyčerpaní, postrádáme energii cokoliv dělat, pobídne nás k akci.

Jako by nám řekl: „**I když tě to bolí, jdi a udělej to!**“ Tato jeho síla se může hodit právě nyní v předvánočním shonu. Nemusíme ho přímo jíst. Stačí, když si s ním provoníme byt.

- Lze ho například použít jako vykuřovadlo na plotýnku, nebo ho **v misce s vodou postavit na topení.**

Tip na Vánoce nabízí i Karolína Hlavatá: „Zapíchejte hřebíčky do pomeranče. Jako ozdoba navodí vánoční atmosféru ve vaší kuchyni a navíc ji krásně provoní.“

Prohřeje klouby



Využít můžeme také účinky éterického oleje z hřebíčku. Jen si je třeba uvědomit, že **silici nesmíme použít vnitřně** a na pokožku ji lze aplikovat pouze ředěnou, například v kvalitním rostlinném oleji, a to v jedna až maximálně tříprocentní koncentraci.

Můžeme si tak připravit **mazání na bolavé kluby či svaly**, které potřebujeme prohřát. Příznivý vliv má i na akné či afty.

Síla proti virózám

V době chřipek, viróz a nachlazení je také dobré dát pár kapek hřebíčkové silice do aromalampy nebo difuzéru.

- Jeho **inhalací desinfikujeme dýchací cesty** a léčíme průduškové záněty.

Copyright © 2024

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