



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 9. 12. 2019 | Tomáš Lebeda

Koření pro vůni a i lepší trávení v čajích a macerátech

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Koreni-pro-vuni-a-i-lepsi-traveni-v-cajich-a-maceratech__s10010x19542.html

Jak voní pravé české Vánoce? Pro někoho třeba jako smažený kapr nebo v teple obývacího pokoje usychající jehličí smrčku či jedličky. Pro většinu Čechů však typickou vůní bude exotika – koření z daleké ciziny. Anýz, badyán, fenykl a další zlepšují trávení.



Čaje pro lepší trávení

Vezměte si třeba perníčky, pokud je dáme na talíř a nejsou ošizené, během chvíle ucítíme směs **skořice, badyánu, hřebíčku, vanilky, možná i muškátového oříšku**. Vůně dalek, ale právě i nejkrásnějších svátků. Aroma, které nás dokáže přenést do dětství, obejmě, zahřeje, navodí pohodu, přiměje si kousnout... Jejich sladká chuť následně pomůže tyto pocity jen umocnit a obsažené koření zároveň **povzbudí, zaktivuje zažívání a pomůže zlepšit trávení**.

„Většina koření charakteristického pro období adventu a Vánoc má opravdu pozitivní vliv na trávení. S anýzem či [fenyklem](#) a čajem z nich se setkali snad všichni rodiče, když jejich děti měly bolesti bříška. Pomáhají **proti nadýmání**. Přispívají ale také ke zvýšení tvorby trávicích enzymů,“ popisuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová a doplňuje, že právě anýz a fenykl mají v případě miminek ještě jednu pozitivní vlastnost. Látky v nich obsažené totiž přecházejí do mateřského mléka, proto se doporučuje, pokud mají děti problémy, aby **čaj pily maminky**.

Stopička kmínky či anýzovky



Koření bývalo velmi vzácné, proto se možná začalo spojovat právě s Vánoci. Jeho účinky naši předci znali a využívali více, než si my dnes myslíme. Jeden z příkladů. Po dobrém jídle si rádi dáme malou **stopičku alkoholu „na trávení“**. Převzali jsme zvyk od našich

pradědů a prababiček, v současném podání jde však spíše o kalíšek-rozveselováček. V minulosti se do štamprle nalila **kmínka, anýzovka**. Destilát, v něm se několik týdnů koření macerovalo.

„Při pocitu plnosti po jídle nejsem zastáncem skleničky na trávení. Pro již tak zatížený organismus může být alkohol příslovečnou poslední kapkou a dojít ke zhoršení zdravotních obtíží, zejména **se slinivkou a žlučníkem**. Neriskujte a raději si uvařte čaj z bylinek a koření,“ upozorňuje Zuzana Douchová.

- V minulosti se pro podporu trávení jídal právě kousek zmiňovaného perníčku.

Voní po...

Anýz – první zmínka o něm jako o léku pochází z roku 1500 před n. l., dochovaná byla na takzvaném Ebersovu papyru. Anýz je původem z Egypta a jižního Středomoří. Hodí se pro sladkou i slanou kuchyni. V minulosti se semínka obalená v cukru podávala jako bonbony ulehčující trávení po bohatých hostinách. Látky v něm obsažené zároveň **mírně tlumí bolesti hladkých svalů, tedy střev.**

Badyán – látky v něm obsažené **zvyšují tvorbu žaludečních šťáv.** V oblasti Číny a Vietnamu, odkud pochází, se jeho léčivých účinků využívá více než tři tisíce let. U nás je používán zejména k ochucení dezertů a na přípravu perníkového koření. V jeho domovině se však využívá i při přípravě masa.

Hřebíček – sušená poupata hřebíčkovce kořeného pocházejí z Indonésie. Využívá se pro sladkou i slanou kuchyni. Látky v něm obsažené zvyšují vylučování žluči, pomáhají [zklidnit rozbouřený žaludek](#). Využívá se také k osvěžování dechu a dokáže účinně tlumit bolest v ústech, zubů, aftů...

Fenykl – pochází ze Středomoří a velmi oblíbený byl již ve starém Egyptě. Nejenom podporuje trávení a tlumí nadýmání, umí **zmírňovat bolestivé křeče zažívacího traktu**.

Skořice – bývá jí přezdíváno koření bohů. Zmínky o ní jsou 4000 let staré. Umí prohřívát organismus, pomáhá při bolestech žaludku a při žaludečních vředech, opatrní by však s její konzumací měli být **lidé s vysokým krevním tlakem**.

Zázvor – pochází z Číny. Pomáhá tlumit zažívací obtíže, zlepšuje trávení, umí uklidnit rozbouřený žaludek – a to nejen po jídle, ale **i při cestovní nevolnosti**. V zimě [dokáže prohřát organismus](#), a proto si nezapomeňte dát zázvorky do batohu při zimních túrách.

Copyright © 2024

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