



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 31. 3. 2020 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Aktivní látky v bylinkách mají preventivní i léčivé účinky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Aktivni-latky-v-bylinkach-maji-preventivni-i-lecive-ucinky__s10010x19627.html

Jarní paprsky přímo vybízí k tomu, abychom si za okno postavili květináče s bylinkami. Přestože nejsou nezbytnou součástí stravy, je dobré je do jídelníčku zařazovat a čerpat jejich benefity pro prevenci dýchacích, trávicích a jiných onemocnění.



Aktivní látky v bylinkách

Látky, jako jsou **alkaloidy, třísloviny, enzymy, éterické oleje, minerální látky a vitaminy** mají pro lidský organismus významnou funkci.

- **Alkaloidy** jsou dusíkaté látky, které mohou být toxické až jedovaté. V malém množství navozují pocit úlevy.
- **Třísloviny** jsou naopak bezdusíkaté látky, které vytvářejí sraženiny. Pomáhají tak při stavění krvácení a léčení průjmů.
- **Éterické oleje** jsou aromatické látky, které dodávají typickou vůni bylinkám, mají dezinfekční účinky. Působí na nervové, trávicí a močové ústrojí.
- **Minerální látky a vitaminy** jsou nutné pro správné fungování organismu. Podílí se na imunitním systému, stavbě kostí a tkání, funkci orgánů.

Interakce s jinými látkami



Přestože bylinky mají celou řadu [pozitivních účinků na lidské zdraví](#), je potřeba mít se na pozoru obzvlášť pokud **užíváme některé léky**. Užívání bylin společně s léky může snižovat účinek těchto léků, typicky například třezalka tečkovaná. Stejně tak šťavelany bylin

v kombinaci se zeleninou mohou přispět ke vzniku močových kamenů. Pozor bychom si taky měli dávat na různé exotické směsi bylin dovážené například z Asie, které mohou být kontaminovány toxickými látkami.

Při krátkodobém i dlouhodobém užívání konvenčních léků bychom se vždy měli poradit s lékařem o vhodnosti současného užívání bylin či bylinných čajů. Následky nevhodné **kombinace některých bylin a léků mohou být fatální**.

Bylinky zpestří jídelníček

Pokud nám zdravotní důvody nebrání v užívání bylinek, není potřeba se jim tedy vyhýbat. I přestože nemáte vlastní zahrádku, nebojte se vlastní bylinky

vypěstovat v květináči za oknem. Některé druhy jsou nenáročné a přežijí i začátečnické zahradnické rozpaky. Odměnou vám budou čerstvé lístky například **bazalky, máty, tymiánu či šalvěje**, kterými můžete zpestřit své pokrmy.

- Bylinky pomáhají zvýšit stravitelnost některých pokrmů.

Například přidáním **saturejky** během přípravy luštěnin se zbavíme nežádoucích nadýmavých látek. Díky své výrazné chuti pomohou dochutit jídlo a tím omezit používání soli, která je stále v naší populaci v nadbytku a přispívá vyššímu výskytu aterosklerózy. Díky bylinkám je snadné rozšířit jídelníček o nové pokrmy, protože **dochucením se řada potravin stává chuťově daleko atraktivnějšími.**

Po čem na jaře sáhnout

- Jedna z prvních bylin, která se s přicházejícím jarem objeví je oblíbený [medvědí česnek](#). Jakmile začnou rašit zelené lístky, neváhejte a vyražte s nůžkami na ně. Medvědí česnek obsahuje podobné látky jako klasický česnek, ale jeho silice nejsou tak silné. Má přirozené **antiseptické účinky, čistí ledviny a snižuje krevní tlak.** Je výborný do jarních salátů nebo těstovin v podobě pesta.



Do květináče na parapet vysadte **bazalku**. Je nenáročná na péči a najde široké uplatnění ve vaší kuchyni. Přidat ji můžete k rajčatům, do omáček, k masu a do jakýchkoli zeleninových salátů. Přispívá **k dobrému trávení, tlumí křeče a posiluje nervovou**

soustavu. Nejlépe její chuť vynikne v typickém italském pokrmu, tzv. caprese salátu, tedy s rajčaty, mozzarellou, kvalitním olivovým olejem a kouskem kvalitního pečiva.

- **Mladé kopřivy** jsou výborné jako prevence chřipek a viróz, podporují dobré trávení a používají se také jako přísada do šampónů, protože zajišťují jejich zdravý vzhled, růst a lesk. Nejčastěji se používají do čajových směsí, ale právě mladé kopřivy je dobré zpracovat i jako čerstvé listy do salátů a pomazánek.