



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 24. 2. 2021 | Tomáš Lebeda

Síla kořenů dodá sílu i člověku. Rozhodně patří do jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sila-korenu-doda-silu-i-cloveku.-Rozhodne-patri-do-jidelnicku__s10010x19759.html

Díky kořenům získávají rostliny živiny a vitalitu. Obdobný účinek mají i na člověka. Napájejí ho fyzickou i duševní energií, zahřívají jeho tělo. Dodávají mu stabilitu i ukotvení. Kořeny rozhodně patří do zdravého jídelníčku.



Nejznámější je u nás kořenová zelenina

„Je výborným zdrojem vlákniny a celé řady antioxidantních látek,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Jiné kořeny, které hojně užívali naši předkové, jsme upozadili. Mnohé z nich v poslední době zažívají svou renesanci, třeba **černý kořen, pampeliška, čekanka**. Kořeny jsou plné minerálních látek a vitamínů důležitých pro naše zdraví. Podle tradiční čínské medicíny jsou nejen životabudiči, ale i **zdrojem energie moudra**.

„Spíše se řadí mezi léčivky. Jejich širší použití může hatit to, že většinou mají hořkou chuť,“ uvádí Karolína Hlavatá.

Pampeliška neboli smetánka lékařská

Kořen smetánky čistí krev, díky hořčinám podporuje trávení. Posiluje ledviny, **má regenerační účinek na játra, žlučník a slinivku**. Snižuje krevní tlak, hladinu cukru v krvi, je dobrou prevencí kardiovaskulárních chorob a prospívá srdci.

„Obsahuje také inulin, což je rozpustná vláknina, která napomáhá snižování cholesterolu a je přínosná pro diabetiky,“ dodává dietoložka.

Z kořene pampelišky si můžeme vařit **čaj**, užívat ho jako **sirup či tinkturu**.

Černý kořen



Na první pohled nevypadá vábně. Ještě před čtyřiceti lety byl ale [oblíbenou a lahodnou přísadou zimních salátů](#). Nezaslouženě upadl téměř do zapomnění.

Do Evropy se začal šířit ze Španělska v 17. století. O jeho síle ledacos napovídá i to, že se mu říká také **hadí mord španělský** a v minulosti byl využíván jako léčivá bylina proti hadímu uštknutí a proti moru.

Při dobré úpravě je lahodný. **Má ořechové aroma** a konzistencí připomíná mrkev nebo pastinák.

- Proč ho jíst? Má vysoký obsah především draslíku a železa. Rovněž díky

velkému množství inulinu **prospívá diabetikům**. Je doporučován i při potížích s dnou a revmatickými chorobami.

V kuchyni bohaté uplatnění. Může být součástí krémových polévek, salátů. Hodí se jako **příloha k masu, do omáčky na těstoviny i do rizota**. Lze ho přidat do vaječné omelety nebo podobně jako chřest povařit v osolené vodě s citronem a servírovat s opraženou strouhankou a máslem.

Čekanka obyčejná není obyčejná

Při pohledu na modrý kvítek u cesty, si málokdo dnes uvědomí, jak **chutný má čekanka kořen**. Již naši předkové ho sušili, případně míchali s jinými kávovinami, a zalitý vařící vodou pili jako cikorku. Čekanka pomáhá při poruchách trávení a střevních potížích a je rovněž zdrojem inulinu.

Křen selský "český ženšen"



Křen, obsahuje kromě jiného vitamín C, silice, flavonoidy a patří mezi kořeny, které si svůj post ve zdravé výživě udržují po staletí. Ne nadarmo se mu říká "český ženšen".

Má silné **antibiotické a desinfekční účinky**. Pomáhá při zánětech dýchacích i močových cest. Při kašli ulevuje od zahlenění. Pozitivně ovlivňuje metabolismus. Má močopudný účinek. Léčivé účinky má také při vnějším užití.

- Křenové placky se tradičně přikládají při bolestí zad, revmatických potíží. Při rýmě a silném kašli **je vhodný k inhalacím**.

Jídelníček zpestří jako příloha **k masu nastrohaný či ještě promíchaný s jablky**. Oblíbený je rovněž s kysaným zelím jako salát a podobně. Chutná je i křenová omáčka.

Děhel lékařský neboli andělíka archangelika

Andělíku používali jako léčivou rostlinu lidé už ve středověku. Má silně nahořklou chuť. To už samo o sobě napovídá, že pomáhá zejména **při trávicích potížích, nechutenství, žaludeční neuróze.**

- Tlumí nadýmání, působí proti křečím. Bývá proto součástí žaludečních likérů.

Doma si kořen můžeme naložit do portského vína nebo vodky a pak nápoj po menších dávkách užívat. Účinkuje také při nachlazení, jelikož **podporuje uvolnění a odstranění hlenu z dýchacích cest.** Jako odvar příznivě ovlivňuje nervovou soustavu. Při zánětu ústní dutiny je odvar vhodný jako kloktadlo.

Hořec žlutý na trávení

Hořců je mnoho a většinou se pěstují jako okrasné rostliny. Hořec žlutý je však také léčivkou. Nejčastěji se používá **do žaludečních bylinných likérů** společně s pampeliškou. Obsahuje totiž hořčiny podporující trávení.

- Ať už ve formě likéru nebo tinktury se podává zejména **při trávicích**

potížích a slabé činnosti jater a žlučníku.

Zázvor ověřený tisíciletími



K známějším kořenům, které se hojně využívají i u nás, patří zázvor. Je [považován za všelék](#) už asi 3000 let, kdy byl oblíbený na Dálném východě.

Je zdrojem vitamínů A, B1, B2, B6, C, E, draslíku, hořčíku, sodíku, fosforu, vápníku, železa.

Svou jemně citrónovou vůní je skvělý jako čaj, a to zejména v zimním období, kdy nejen prohřívá, ale zároveň **posiluje obranyschopnost organismu**.

- Je prevencí chřipek a nachlazení nebo zmírňuje jejich příznaky.
- Lze jím nahradit i ranní kávu, jelikož zvyšuje tlak.

- Je výborný k ochucení masa či salátů.
- Je veleben pro mnohé účinky, například pro prevenci civilizačních chorob, prospívá trávicímu systému, podporuje chuť k jídlu, zároveň pomáhá při hubnutí.
- Má protizánětlivé, analgetické a antibakteriální vlastnosti.
- Některé zdroje uvádějí, že **posiluje paměť a prospívá při Alzheimerově chorobě** a tak dále.

Copyright © 2023

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