



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 26. 2. 2013 | bno

# Dnes objevte tajemství kustovnice

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-objevte-tajemstvi-kustovnice\\_\\_s10010x7571.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-objevte-tajemstvi-kustovnice__s10010x7571.html)

Jak v sobě mohou tak malé červené bobulky obsahovat tolik síly a látek přínosných pro náš organismus? Pojďte objevit tajemství kustovnice!



## **Odkud kustovnice pochází?**

Kustovnice čínská pochází z Asie, a jak již její druhový název vypovídá, roste především v jižních oblastech Číny. Je to keřovitá trvalka, která dorůstá výšky až tři metry. Jejími plody jsou oranžovočervené bobule elipsoidního tvaru o délce přibližně 1 až 2 centimetry. Plody dozrávají v závislosti na počasí od srpna do října, kdy se také sbírají a suší. Svým vzhledem se plody kustovnice podobají šípku, sušené pak vypadají jako větší červené borůvky. Kustovnice je však na chuť sladší než šípek.

## **Tradiční čínská medicína bez kustovnice? Ale kdepak!**

Kustovnice je klenotem tradiční čínské medicíny a samotnými Číňany je považována za nepostradatelný potravinový doplněk. Kustovnice obsahuje celou řadu látek, které našemu organismu prospívají. Najdeme v ní velké množství betakarotenu, vitamínu C, B1 a B2, aktivní polysacharidy, aminokyseliny včetně esenciálních aminokyselin a mnoho potřebných stopových prvků – zinek, selen, železo, vápník a další.

## Kdy kustovnice může pomoci?

- obsahuje látky, které působí antibakteriálně, snižuje riziko rakoviny a léčí kašel
- zpevňuje šlachy a má silné antioxidační účinky
- pomáhá také při cukrovce a bolestech kloubů
- příznivě harmonizuje činnost jater a ledvin, výrazně posiluje obranyschopnost organismu
- stimuluje také tvorbu bílých a červených krvinek a má vliv na snižování krevního tlaku
- zvlhčuje plíce, čímž působí proti astmatu a některým druhům alergií

A co více? Kustovnice také posiluje zrak, uklidňuje podrážděné oči a zlepšuje ostrost vidění. **Zajímavostí je i příznivý vliv kustovnice na sexuální funkce a následky nadměrného užívání alkoholu.**

## Jak si kustovnici připravit

Sušené plody kustovnice můžeme zolat třeba místo oříšků nebo rozinek a pochutnáme si na nich ještě více, neboť víme, že prospíváme svému zdraví! Z kustovnice si můžeme připravit také lahodný čaj. Stačí, když hrstku plodů zalijeme vroucí vodou, necháme 20 minut louhovat a slijeme. Čaj můžeme ochutit třeba medem a citrónem. Kustovnici můžeme přidávat do polévkových vývarů či do rýže.

Výborná je také do koláčů – doporučujeme např. nahradit rozinky v mrkvovém koláči právě kustovnicí. Pokud máte rádi spíše něco ostřejšího, naložte 80

gramů plodů kustovnice do jednoho litru 40% lihu a nechte 2 měsíce vyluhovat. Potom přidejte trochu medu a užívejte 3 lžičce výluhu i s plody dvakrát denně nalačno. **A pokud existuje lektvar nesmrtelnosti, pak vezte, že je to právě tento!**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)