magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 2. 2016 | tla

Přichystejte si bylinkový rok

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Prichystejte-si-bylinkovy-rok__s10010x9595.html

Každé roční období přináší našemu organismu určitou zátěž, s níž se musí tělo popasovat. V zimě to bývají virózy a chřipky, na jaře jarní únava, snížená imunita a potřeba načerpat nové síly. V létě zápolíme s horkem a na podzim přicházejí první nachlazení a nové virózy. Velkým pomocníkem k tomu, abychom zůstali fit, jsou bylinky.

Zdroj: Various fresh herbs hanging in bundle on a rod to dry z Shutterstock

Než se ale pustíme do jejich konzumace, je dobré mít na paměti, že i to, co nám za jistých okolností prospívá, je třeba užívat s rozmyslem a v přiměřeném množství. **„Nesmíme zapomínat na to, že v každé léčivce je účinná část, a tak je většinou potřeba bylinné čaje střídat a nelze z nich dělat základ pitného režimu,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Některé bylinky jsou dokonce přímo nevhodné při užívání některých léků nebo

při některých onemocnění či zdravotních stavech. **„Například třezalka by se neměla užívat v těhotenství kvůli možným předčasným stahům dělohy,“** objasňuje Karolína Hlavatá. Je proto důležité, dříve než bylinku začneme užívat, zjistit si o ní základní informace.

Výjimkou jsou některé byliny, které lze bez problémů pít neomezeně po celý rok. **Patří mezi ně například kopřiva, máta, heřmánek, maliník, jahodník.**

Je čas se připravit

Co s bylinkami právě v tomto období? Je třeba začít myslet na to, že už brzy nastane nová bylinková sezóna. **„Základem, aby nám bylinky prospívaly, je jejich správné trhání, sušení a uchovávání. Na to je třeba se už nyní přichystat. Je dobré si pořídit košík, papírové sáčky, síta na sušení. Je také vhodný čas načíst si informace o bylinách, abychom věděli, kdy se sbírají listy, kdy květy, za jakého počasí, jaké kvality, na jakém místě je sušit, v kolika vrstvách a tak dále,“** vysvětluje dietoložka.

Jste-li připraveni, rozvrhněte si, jaké bylinky můžete v určitém ročním období sbírat či nejvíce potřebovat.

Jaro

Kopřiva chutná a léčí

Na jaře jsme po zimě unavení a naše tělo si říká o očistu. Skvělou službu nám udělá kopřiva. **Obsahuje řadu minerálních látek a vitamínů.** Kromě toho, že nasušená poslouží k očistě organismu po celý rok, na jaře je ideální čerstvá i do pokrmů. **Lze z ní připravovat polévky, kopřivový špenát, přidávat ji do nádivek a podobně.** Chutná a zároveň léčí.

Zatočte s rýmou a kašlem

Na jaře rozhodně nepřehlédněte **prvosenku jarní. Působí na dýchací orgány, uvolňuje hleny, léčí prochlazení, chřipku a astma.** Pomáhá při suchém kašli. Sbírat lze také podběl, který má dezinfekční a protizánětlivé účinky a používá se při zánětech horních cest dýchacích k lepšímu odkašlávání. **Sbírají se i čerstvé listy maliníku či jahodníku.**

Pampeliška dodá chuť k jídlu

Smetánka lékařská neboli pampeliška pomáhá při nechutenství, žlučníkových či ledvinových kamenech, příznivě působí na činnost jater, pomáhá regulovat množství cukru v krvi při cukrovce.

Bylinky naložte

„Bylinky nemusíme zpracovávat jen sušením. Právě na jaře je ideální doba například na výrobou kostivalové masti. Připravit si můžeme i tinktury, když bylinky naložíme do lihu nebo do francovky,“ doporučuje Karolína Hlavatá.

Léto

Máta ochladí

V létě už většinou náš organismus srší energií a to co nás trápí, je horko. I při osvěžení se bylinky skvěle uplatní. **„Pro toto období je nejlepší máta do pití, salátů i sladkých dezertů. V salátech nás osvěží i bazalka,“** radí dietoložka. Zklidnit dokáže při přehřátí také čaj z meduňky, který snižuje tlak.

Lichořeřišnice posílí

Výbornou bylinkou léta je i lichořeřišnice, která je nejen zdrojem vitaminů a minerálních látek, ale také posiluje imunitu a je účinným přírodním antibiotikem a pomáhá například při salmonelóze. **Čerstvá dokáže příjemně ochutit i ozdobit například saláty.**

Podzim

Lipový květ sníží horečku

Na podzim při prvních virózách a chřipkách přijde vhod lipový květ. **„Čaj z lipového květu je účinný proti chřipce. Má silný potopudný účinek a schopnost snižovat horečku. Odlehčuje průduškám a je proti kašli,“** říká Karolína Hlavatá.

Divizna zlepší dýchání

Ve vaší bylinkové lékárničce by neměla chybět ani divizna velkokvětá. Uvolňuje hleny, čistí průdušky při chrapotu. **Zmírňuje dráždění horních dýchacích cest.**

Zažeňte angínu

Není nad prevenci, a tak se pro podzimní a nakonec i zimní dny zásobte šalvějí a tymiánem. Mají šetrný antibiotický účinek, a tak při pravidelném umírněném užívání eliminují chřipky a angíny již v zárodku a tím posilují náš organismus.

Zima

Vytvořte čajové směsi

„V zimě je výborné vytvořit si z bylinek, které jsme během roku nasušili, směsi. Popíjet z nich čaje, a tím posilovat organismus,“ doporučuje dietoložka. Samozřejmě bychom měli mít při ruce i šípek, co je zdroj vitamínu C.

Zahřeje exotika

A jelikož nás v této části roku nejvíce sužuje chlad a zima, můžeme sáhnout i

po exotickém koření, které nás prohřeje. Ideální je kurkuma skořice, chilli, kari či hřebíček.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz