



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 5. 10. 2017 | tla

Zázvor léčí už tři tisíce let. Dokonce i při závratích a kocovině

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zazvor-leci-uz-tri-tisice-let.-Dokonce-i-pri-zavratich-a-kocovine__s10012x10636.html

Voní po pryskyřici, citrusech a je sladce pikantní. Ve větším množství ostrý jako břitva. Zázvor je mocný dar přírody. Zejména nyní, kdy se blíží období nachlazení, chřipek a také opulentního hodování spojeného s koncem roku, by neměl v naší kuchyni chybět. Nepříjemné virózy dokáže stopnout už v jejich zárodku. Razantně si poradí i se zažívacími problémy. Podle ajurvědy zlepšuje paměť.



Blahodárné účinky zázvoru znali lidé už v Indii a Číně před více než třemi tisíci let. Zřejmě Féničané při svých mořeplavbách ho později rozšířili na Blízký východ a do okolí Středoziemního moře. Holdovali mu starověcí Řekové, Římané i Egypťané. Používali ho nejen pro jeho léčivé účinky, ale také jako

vynikající koření do omáček, přidávali ho k masu i k luštěninám. Stále je neodmyslitelnou součástí indické a asijské kuchyně.

Pomáhá proti závratím

Své účinky ani po tisíciletích neztratil. **„Je účinný při zažívacích potížích. Zmírňuje nevolnosti, pocení a křeče. Byl podáván například námořním kadetům, aby během plavby nestrádali mořskou nemocí,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Zbavoval je také závratí. V tomto ohledu může pomáhat starším lidem, kteří jimi také trpívají. **„Kontraindikací je ale vysoký tlak, a když je pacient léčen léky proti srážení krve, například warfarinem,“** upozorňuje Karolína Hlavatá.

Dodává chuť k jídlu

Zázvor je rovněž mocným bojovníkem s nechutenstvím. **„Zvyšuje tvorbu slin, žaludečních šťáv, střevní peristaltiku a tvorbu žluči, takže celkově podporuje zažívání,“** vysvětluje dietoložka. Čerstvě nastrouhaný zabraňuje plynatosti a v Číně se podává proti kocovině. Látky obsažené v zázvoru mohou být podle ní účinné jako prevence i proti bakterii helicobacter pylori, která stojí v pozadí vzniku žaludečních vředů. Avšak pozor, jakmile vředy již máte, zázvoru se vyhněte.

Bojovník s virózami

Jeho nejpoblárnější využití je zázvorový čaj, ideálně s medem a citronem, při chřipce a nachlazení. „**Příznivě totiž působí při bolestech hlavy, je protizánětlivý a antibakteriální,**“ objasňuje dietoložka.

Do sušenek i na maso

I když jsme zdraví jako řípy, můžeme zázvor využít k chuťovému obohacení pokrmů. Připravuje se na něm maso. Dává se do čatní, kečupů, perníků, sušenek, například vánočních zázvorek, limonád i piva. Chuťově zvýrazní jablečný kompot či pomerančový džem. Je součástí mnoha kořenících směsí, například kari. **Pozitivní je jeho zahřívací účinek, který má vliv na spalování, a tudíž podporuje i udržení či získání štíhlé linie.**

Dobrého, a tedy i zázvoru pomálu

Jak už to ale bývá, dobrého pomálu. Pokud nemáte se zázvorem zkušenosti, vyzkoušejte jeho účinky na sobě pozvolna. Někomu může způsobit pálení žáhy, nebo bušení srdce. Není proto vhodný také pro děti. Těhotným ženám se doporučuje jen v menším množství. Vyhnout by se mu měli diabetici a lidé

užívající léky proti překyselení žaludku.

Copyright © 2025

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