magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 11. 12. 2017 | tla

Uvolněte se. Jaké koření a vůně vám mohou pomoci?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Uvolnete-se.-Jake-koreni-a-vune-vam-mohou-pomoci__s10012x10735.html

Když se řekne vůně vanilky, skořice, hřebíčku, kokosu nebo pomerančové či citrónové kůry, většina z nás okamžitě pomyslí na advent a Vánoce. Jsou tady, a tak směle do toho. Provoňte si vánočně nápoje, pokrmy i byt. Nejde jen o sváteční náladu. Klid na duši se příznivě projeví i v těle.

Éterické oleje, které mohou za ony vábivé vůně, totiž ovlivňují nejen naše chuťové buňky, ale také psychiku a mohou nám ulevit i při některých fyzických obtížích. Nechte tedy ladem chemicky naparfémované svíčky či náplně do nejrůznějších rozprašovačů a sáhněte po darech přírody.

Citrusy osvěží i zklidní

To, že pomeranče, mandarinky, citrony a grepy jsou plné vitamínů, jsou zdrojem antioxidantů, minerálních látek a vlákniny, není třeba zdůrazňovat. **Už ale jejich vůně nám pomáhá. Uvolňuje psychické napětí, rozptyluje úzkost, depresi, melancholii a smutek, které nezřídka na mnohé právě ve vánočním čase a shonu doléhají.** Například mandarinka umí „ukolébat“ při nespavosti, zmírní eventuální bolesti hlavy a má mimořádný zklidňující účinek i na děti. Výhodou je, že citrusy sice přinášejí uvolnění, ale ne takové, které by nás zbavilo akceschopnosti. Naopak zejména citron umí elegantně nabít baterky. Aplikace je jednoduchá. Stačí dát v místnosti sušit oloupanou kůru nebo plody nakrájené na kolečka, kterými si zároveň následně můžeme vyzdobit interiér.

Koření zahřeje a pohladí

Skořice, vanilka a hřebíček nemohou chybět ve vánočním cukroví, jablečné závinu, ani v poctivém svařáku či grogu. Provoní i čaj. Fakt, že jsou oblíbené zejména v zimě, má své logické opodstatnění. **„Skořice organismus silně prohřívá, posiluje srdeční činnost, a dýchání, podporuje trávení,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Díky své zahřívací síle pomůže při vyčerpání a

depresi. **„U koření jako je skořice či hřebíček, neplatí, čím více, tím lépe. Pro vůni i účinek stačí malé dávky. Zejména lidé s vysokým krevním tlakem by s nimi měli zacházet opatrně,“** radí dietoložka. Hřebíček posiluje trávení a v zažívacím a dýchacím ústrojí působí proti infekcím. Co se psychiky týká, dodává nám pocit jistoty.

Vanilka je naopak „vlídným pohlazením“, které nám přivodí dobrou náladu. Probouzí nové touhy, smyslnost a kreativitu. Pokud se vám nechce péct a vařit. Stačí, když tímto kořením dozdobíme vánoční věnce, svícny nebo ho jen nasypeme do mističek a necháme stát na stole.

Kokosem se raději natřete

O vůni kokosu rozhodně nemůžeme vánoční čas ochudit. Má-li našemu tělu a zdraví prospívat, je třeba ale zvážit, jak s ním naložíme. **„Problémem kokosového tuku je, že obsahuje zejména nasycené mastné kyseliny. Proto bychom ho neměli stejně jako sádlo či máslo konzumovat ve větším množství,“** varuje Karolína Hlavatá. Na druhou stranu je ze stejného důvodu vhodný pro tepelnou úpravu a tedy pro pečení.

Pro ty, kteří milují vůni kokosu je tu i dobrá zpráva. Natřete se jím od hlavy až k patě a ponořte se tak do jeho zklidňujícího aroma. Oč je rizikovější coby

potravina, o to je doslova efektivnějším elixírem zdraví a krásy, co by kosmetický prostředek. **Vyživuje a zvláčňuje pleť, dokonce hojí případné rána a popáleniny,** což se může při vánočním pečení a vaření hodit. Regeneruje vlasy. Lze z něj udělat zábaly nebo ho jen trochu vetřít do již umytých vlhkých vlasů.

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