



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 6. 10. 2018 | Klára Marešová

# Nasbírejte si přirozenou imunitní ochranu, dokud je čas. Vyrazte na šípky.

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Nasbirejte-si-prirozenou-imunitni-ochranu,-dokud-je-cas.-Vyrazte-na-sipky.\\_s10012x11201.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Nasbirejte-si-prirozenou-imunitni-ochranu,-dokud-je-cas.-Vyrazte-na-sipky._s10012x11201.html)

Šípky jsou mimořádně bohatý mix vitamínů a minerálů. Vysoce podporují naši odolnost proti nachlazení a infekcím. Zlepšují okysličování organismu, zpevňují cévy a ulevují od bolesti žil. Šípky podporují dobrý stav nervů a povzbuzují soustředění, ale také produkci žláz a oběh hormonů, takže stimulují libido a potenci. Jak je co nejlépe usušit a připravit?



**Správný čas** na sběr šípků je na konci září a během října. V této době v sobě mají **nejvyšší obsah vitamínu C**. A ten se bude v následujícím období rozhodně hodit. Trhejte pouze dozrávající oranžové a červené plody, a to za suchého a slunečného počasí. Jitka Laštovičková, nutriční terapeutka radí:

„Šípky po natrhání krátce opláchněte ve vlažné vodě a nechte okapat. Pak je celé můžeme sušit v sušičce při nižších teplotách kolem 60 °C po co nejkratší čas.“

Při vyšších teplotách nad 80 °C se šípky připalují a hnědnou a zbytečně ztrácí vitamín C, stejně jako při dlouhém sušení, kdy jsou navíc náchylné k plísním. Sušené plody se skladují na tmavém suchém místě v čisté uzavíratelné nádobě. Pamatujte, že i tehdy vitamíny ubývají. Doporučuje se proto **se spotřebou neotálet** a nejdéle do jednoho roka sušené šípky zužítkovat.

## Bohatství skryté v šípcích

- Kromě rakytníku neobsahuje žádný jiný plod tolik **vitamínu C** jako šípek. „**Ze 100 g šípků ho získáme až 747 mg,**“ upřesňuje nutriční terapeutka.
- Kromě toho je **zdrojem karotenu**, tedy **provitaminu A**, který výrazně podporuje obranyschopnost buněk před působením volných radikálů. Sliznicím pomáhá čelit zrodu infekce způsobené viry a bakteriemi.
- Další důležitou substancí je **vitamin E**, opět silný antioxidant potírající volné radikály a výrazně podporující imunitu.
- Přínosem jsou ale také vitamíny **B1 a B2, K, P**.

- V šípku najdeme zhruba 30 % cukrů, pektiny, třísloviny, flavonoidy, silice, vápník, hořčík, draslík fosfor a rutin, který podporuje odolnost cév.
- **Kombinace vápníku, rutinu a vitamínu C** je zároveň nejúčinnějším přírodním prostředkem pro léčbu paradontózy a zánětu dásní.

## Jak z šípků nejlépe dostat zdraví?

Nejvhodnější i nejsnadnější cestou, jak z šípků dostat co možná nejvíce prospěšných látek, je příprava šípkové čaje. Důležité je dodržet několik doporučení.

- Šípky nejdříve nahrubo nadrtíme, aby se narušila tvrdá slupka a vitamíny se vůbec mohly dostat ven. Přibližně 10 g necháme hodinu luhovat v ½ l studené vody. Následně přivedeme k varu, po chvilce stáhneme z žáru a necháme stát 15 minut.
- Druhým a více šetrným způsobem, jak přípravou nepřijít o zbytečně velké množství vitamínů, je nechat šípky luhovat přes noc a ráno před podáváním pouze zahřát a následně scedit. Ve všech případech je ovšem nutné zabránit ztrátám vitamínu C a vyhnout se stykům s kovy. Dráždivé chloupky odstraňte ceděním pouze přes plátýnko, nebo plastové sítko.

Celkovou odolnost organismu můžeme prostřednictvím šípků posilovat

celoročně. Zcela nejvhodnějším obdobím na **šípkové čaje je však konec zimy a v předjaří**, kdy je příjem vitamínů celkově nižší. Bohatý přísun vitamínu C snadno zažene jarní únavu a nachlazení. Rozhodně si ho dopřejte při každém hořečnatém stavu a nezapomeňte, že i během těhotenství podporuje správný vývoj plodu i stav maminky a vhodný je také po čas kojení.

Pro šípkové zásoby by měl ve volné chvíli vyrazit co nejdříve každý, kdo chce sebe i své blízké obohatit přírodním zdravím i nakysle ovocnou vůní šípků v době, kdy za okny kvílí vichr a mráz. Sami si umíte představit, jak takový teplý hrnek čaje v dlaních spolu s příjemnými vzpomínkami na trhání červených plodů v přírodě, během studené zimy zahřeje.

---

Copyright © 2024

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