



# Růže nejen voní, ale i chutná. Hojí tělo i duši

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/Ruze-nejen-voni,-ale-i-chutna.-Hoji-telo-i-dusi\\_\\_s10012x19409.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Ruze-nejen-voni,-ale-i-chutna.-Hoji-telo-i-dusi__s10012x19409.html)

Využijte sílu růží a něžné aroma k péči o sebe. Růže je mezi květinami skutečné královnou s nesmírným půvabem, erotickým nábojem, ale i léčebnou silou. To všechno můžeme využít ve svůj prospěch, když jí dovolíme, aby své účinky předala našemu tělu a psychice. Zpestříme si s ní i jídelníček.



Jediné, co potřebujeme, je **dostatečné množství jejich okvětních lístků**. Z růžových plátků lze připravit, sirup, želé, rosol, džem. Macerováním teď v létě získáme **osvěžující růžovou vodu k pití**. V létě z čerstvých a v zimě z nasušených si můžeme dělat čaj nebo je přidat do čajových směsí. Jednoduše si

**vyrobit blahodárnou péči o pleť.**

## **Žádná nás neotraví**



Lámat si hlavu s tím, jakou růži vybrat, je v celku zbytečné. Léčivé jsou **okvětní plátky každé a žádnou se neotravíte.**

**Tmavočervené** jen obsahují množství flavonoidů, vonných silic, vosků a tříslovin. **Bílé** v sobě zase mají více hojivých slizových látek. Někdo může volit jen podle oblíbené vůně.

**Růže stolistá** je svůdně sladká, se zelenými podtóny a s orientálním nádechem hřebíčku. Velmi oblíbená je i damažská.

## **Hojí duši**

- Růže má pro naše tělo blahodárné účinky.
- **Harmonizuje činnost srdce**, zlepšuje krevní oběh.
- Přinese nám úlevu při vyčerpání, sklíčenosti, emocionální vyprahlosti, úzkostech a depresích.
- Uvolňuje napětí a pomáhá při nespavosti.

## **Léčí tělo**

- Růže působí protizánětlivě a proti bolestem.
- Reguluje také činnost jater a žlučníku.
- **Odstraňuje nevolnost a tiší jeho zánět.**
- Ulevuje při žaludečních vředech a onemocnění ledvin.
- Pomáhá rovněž při bolestech hlavy.

## **Výborně chutná**



Jak s růží v kuchyni naložit? Nemusíte se držet jen čajů. [Fantazii se v podstatě meze nekladou](#). Jen počítejte s tím, že někdo má růžové aroma spojené spíše s kosmetikou, a tak experimentujte opatrně.

Nemusí chutnat každému. Růži je vhodné kombinovat například s **citrusy, hřebíčkem, skořicí a dalším orientálním kořením**.

„Využití okvětních lístků růží v gastronomii je ukázkovým příkladem toho, že jíme i očima. Pár okvětních lístků na ovocném dortu nebo ovocném salátě **povýší i vcelku obyčejný pokrm na pokrm hodný krále**. Svě udělá i krásně prostřený stůl s čistým ubrusem, pěkným nádobím a okvětními lístky růží coby ozdoba stolu. To jsou okamžiky, které podtrhují slavnostní atmosféru a vytváří vzpomínky, na které se nezapomíná. Věnujte čas servírování pokrmů i estetickému stolování, oboje patří z rozvíjení tolik důležité nutriční gramotnosti,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

## Vyzkoušejte

- **Růžový sirup** – Stačí růžové plátky den macerovat ve studené vodě, přecedit, vyždímat a dále pak postupovat jako při výrobě klasického sirupu. Místo cukru použijte raději med.
- **Růžový čaj** – Hrst čerstvých nebo vrchovatou lžičku podrcených okvětních lístků zalijte vroucí vodou a louhujte čtvrt hodiny. Kombinovat můžeme růži také například s květem měsíčku a listy meduňky.
- **Růžová voda** – Čerstvé plátky dejte do džbánu se studenou vodou a nechte alespoň hodinu, raději déle, louhovat. Získáte příjemný osvěžující nápoj.
- **Maso na růžích** – Pokud máte rádi exotické chutě, pak můžete vyzkoušet i maso na růžích, například baby kuřátko nebo křepelku. Vhodné je připravovat společně s pomeranči a citróny, eventuálně zázvorem. Dokořenit můžete lehce hřebíčkem a skořicí.

## Pěstujte si krásnou pleť

Růže je výborným pomocníkem, chceme-li stále vypadat mladě a být bez vrásek. Má **omlazující účinky** na pokožku.

- Nemusíte shánět drahé krémy, stačí okvětní lístky nechat dva dny zaschnout, naplnit jimi skleničku a zalít tak, aby byly všechny ponořené, [panenským za studena lisovaným olejem](#).

Ideální je například **mandlový nebo meruňkový**, lze je smíchat nebo přidat olej šípkový. Poté, co necháme plátky v oleji alespoň tři týdny macerovat na sluníčku, olej přefiltrujeme do čisté skleničky a můžeme jím potírat celé tělo včetně obličeje. Uchovávejte ho v temnu a chladu.

---

Copyright © 2022

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