



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 23. 2. 2024 | Monika Poledníková

Známý neznámý lotos v lékárně i na talíři

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Znamy-neznamy-lotos-v-lekarnicce-i-na-taliri__s10012x20754.html

Lotos je exotická vodní rostlina a Indové jej považují za symbol čistoty, plodnosti, mateřství, zdraví i života vůbec. Možná by vás ani nenapadlo, že by mohl být k jídlu. A vězte, že ano. Jeho oddenky, květní lůžka a semena jsou nejen jedlá, ale také léčivá.



Známý neznámý lotos

I když má lotos kořeny v Indii a ví se o něm zhruba 2 000 let, dávno se rozšířil i

do dalších zemí. Přičemž nejvíce se nyní pěstuje v Egyptě, Číně a Japonsku. Jeho kořeny mají své pevné místo v přírodní medicíně. Ostatní části rostliny jsou pak oblíbené především v asijské kuchyni. Lotos se kompotuje, vaří, smaží a nakládá do sirupu. Také se suší a semílá. Využívat se následně dá prakticky jakkoliv. Dobré je například vařené čerstvé květní lůžko, avšak kuchyňských úprav můžete s touto rostlinou vyzkoušet nespočet. A možná vás překvapí i její léčivé účinky, které rozhodně nejsou zanedbatelné.

Lotos pomůže na kašel i záněty

Kořen lotosu obsahuje spoustu vlákniny, vitamíny skupiny B, vitamín C a velkou škálu minerálních látek i stopových prvků. **Hojně se využívá i pro eliminaci zánětů v těle, posiluje celkové zdraví a podporuje zdraví mozku.** Může být dokonce prevencí Alzheimerovy či Parkinsonovy choroby. A sušený lotos se využívá především jako prostředek pro lepší odkašlávání a odhlenění. Kousky lotosu nebo lotosový prášek povaříme, necháme ustát a scedíme.

Lotosová semena údajně prospívají ledvinám, slezině i srdci a využít se dají i ke zmírnění průjmu či při nespavosti. Díky obsaženým antioxidantům jde v případě lotosu o dokonalý přirozený **posilovač trávicího a kardiovaskulárního systému.**



Lotosový květ má pak na lidský organismus čisticí účinky. A rovněž je blahodárným pomocníkem při úzkostech, nadměrném stresu a vůbec během psychicky náročného období. Dokonale totiž **uklidní a utiší nervový systém.**

Lotos pro krásu i pěknou postavu

Díky vysokému obsahu vlákniny, který je v lotosovém kořenu ukrytý, jde o **zajímavý prostředek pro redukční dietu.** Vláknina totiž zajistí, že budeme rychleji a déle sytí. Následně pak zmírňuje pocit hladu a snižuje celkový energetický příjem. Tudíž ve výsledku brání i případnému přibírání na váze.

A protože lotos **obsahuje antioxidanty i vitamín C**, pomáhá nejen v přírodním léčitelství, ale rovněž v kosmetice. Sušený mletý kořen přidáný do krémů podporuje při pravidelném používání syntézu kolagenu, čímž pomáhá předcházet vzniku vrásek. Pokožku také chrání před působením slunečních paprsků, snižuje známky hyperpigmentace a eliminuje takzvané „stařecké skvrny“.

Lotosový kořen na talíři

Chcete-li tuto exotickou potravinu ochutnat, počítejte s tím, že je náročnější ho sehnat. K dostání je mražený, sušený nebo vakuovaný. **V kuchyni se běžně používá jak kořen, tak i květ, stonky nebo semena.** Kořen se musí oloupat a nakrájet, pak má nasládlou a oříškovou chuť.



Je možné přirovnat jej například k pečeným kaštanům. Hodí se do salátů,

polévek či do omáček. Je možné jej vařit, péct i smažit. A využívá se i k výrobě lotosového škrobu.

Ochutnejte lotos

Lotosová květní lůžka nakrájíme na velmi jemná kolečka, dáme do kastrolu, přidáme lžíci citrónové šťávy a lžíci sladidla, například javorového sirupu, medu nebo rýžového sladu. Pokrm lehce podusíme, ale je nutné jej hlídat, aby se nepřipálil. Vzhledem k obsaženému sladidlu bude mít tendence karamelizovat. K lotosovým lůžkům můžeme přidat i na kolečka nakrájenou mrkev nebo pórek.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: SYNKOVÁ, Hanka, Všechno je jedlé, TRITON, Praha, 2009

[bylinky](#) [čínská medicína](#) [léčivé účinky](#) [zdraví](#)

Copyright © 2024

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