



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 30. 5. 2013 | jra

# Proti jarní únavě pomohou i bylinky

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Proti-jarni-unave-pomohou-i-bylinky\\_\\_s10012x7742.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Proti-jarni-unave-pomohou-i-bylinky__s10012x7742.html)

Nejen ovoce a zelenina našemu tělu prospívají. Zapomínat byste neměli ani na bylinky, a to nejen pro jejich chuťové vlastnosti.



Bylinky jsou zázrak, který jídlu a našemu tělu dodá řadu prospěšných látek a bezpochyby patří ke zdravému životnímu stylu. Obsahují vitamíny, ale také silice, flavanoidy nebo chlorofyl. Bylinky se přidávají nejen do pokrmů, ale můžete z nich také připravit bylinkový olej, ocet, čaj, koupele anebo masti.

Nejlepší je používat bylinky **čerstvé**. Pokud máte malou zahrádku nebo místo na balkóně či za oknem, nic vám nebrání v tom, abyste měli alespoň základní bylinky vždy čerstvé a po ruce. K tomu vám mohou pomoci například i rostlinky zařazené do iniciativy Víím, co jím, které najdete v prodejnách Albert.

## **Které bylinky byste neměli na jaře opomenout?**

Z **pampelišky neboli smetanky lékařské** můžete sbírat listy, květy i kořeny. Samozřejmě ne u silnice a pokud možno suché. Pampeliška má příznivé účinky

na trávici ústrojí, působí proti vzniku zánětů močových cest a ledvinových kamenů. Odstraňuje také svědění kůže, lišeje a vyrážky. Jarní pampelišky jsou vhodné na přípravu salátů, protože **obsahují vitamíny C a B2**.

**Kopřiva dvoudomá** - u této rostliny sbírejte zejména nať s listy, které se hodí do salátů, nádivek nebo k přípravě čaje. Kopřiva **čistí krev a organismus celkově**, stimuluje krevní oběh a působí proti revmatismu. Pomáhá také slinivce udržet hladinu cukru v krvi. Často se kopřiva využívá i zevně, například v podobě koupelí.

**Máta peprná** - výtažky z listů máty peprné povzbuzují nervovou soustavu, ulehčí při trávení, povzbuzují chuť k jídlu nebo zeslabují střevní bolesti a potíže. Ve velkých dávkách máta omezuje nebo zahání spánek. Vedle čaje je prospěšná **mátová koupel**, kterou připravíte tak, že přelijete 100 gramů listů máty 2 litry vroucí vody a přidáte do koupele. Je to vynikající prostředek pro uvolnění nervového napětí a posílení imunity.



**Sedmikráska obecná** nám pomáhá při onemocnění dýchacích cest. Díky obsahu saponinů a silic dezinfikuje, usnadňuje odkašlávání a celkově zklidňuje sliznice. Flavonoid apigein zase uvolňuje křeče, což mohou ženy využít při menstruačních bolestech. Odvar z květů je výborný k obkladům unavené pleti i k **celkovým osvěžujícím koupelím**. U sedmikrásky obecné sbíráme hlavně květ a lístky do salátu a polévek.

**Tymián** obsahuje poměrně velké množství účinných látek jako silice, třísloviny, hořčiny, flavony, aromatické kyseliny nebo triterpenické kyseliny. Stimuluje produkci bílých krvinek i krevní oběh, čímž zvyšuje **odolnost organismu**. Dobře působí proti průjmům, nadýmání nebo při zánětech zažívacího traktu. Tymián je také jednou z nejsilnějších antiseptických drog, které jsou účinné proti bakteriím a parazitům. Pozor ale, nadužívání tymiánu může způsobit tyreotoxikózu (zvýšenou činnost štítné žlázy), proto by se k jeho použití hlavně ve formě čaje mělo přistupovat s mírou a poradit se s lékařem.

---

Copyright © 2023

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