RECEPTY A JÍDLO 10. 10. 2014

Koření pro zdraví

Nadměrné přijímání soli působí v organismu velice dráždivě a zabraňuje vylučování odpadů látkové výměny. Chlorid sodný v soli obsažený brání…

Působení nadměrného příjmu soli na náš organismus

Nadměrné přijímání soli působí v organismu velice dráždivě a zabraňuje vylučování odpadů látkové výměny. Chlorid sodný v soli obsažený brání vylučování močoviny, zhoršuje příznaky revmatismu a také ekzémy. Choroby ledvin se obvykle projevují otokem, což může být rovněž důsledek nadměrného množství soli v organismu. Sůl zvyšuje krevní tlak a povzbuzuje činnost nadledvinek. Důsledkem zvýšené jejich činnosti je pocit tepla, bdělosti a také zdánlivě dobrého zdraví. Množství chloridu sodného, které lidé v kuchyňské soli přijímají, mnohonásobně překračuje skutečnou potřebu organismu.

V malých dávkách má sůl povzbuzující účinky, ve větších dávkách má však tělo tendenci sůl zadržovat a dochází pak k její nadměrné koncentraci v krvi. Takovýto jev se nazývá "hyperchloremie". Člověk tímto onemocněním trpící se cítí dobře do doby, než u něj dojde k větším ztrátám soli, například v důsledku **pocení**. Důsledky jsou různé: osmotická rovnováha tělních tekutin je narušena, mohou se dostavit deprese a další potíže.

Nadměrné solení pokrmů je velmi špatným návykem, nejlepší léčbou je prevence. Příroda nám nabízí potřebné látky ve stoncích, kořenech a listech rostlin, k nadměrnému vylučování soli potem a močí v těchto případech nedochází. Chcete-li si pokrm dochutit, je mnohem zdravější variantou sáhnout po některém z jiných koření. Ačkoliv ani s kořeněním jídel by se to nemělo přehánět, v menším množství může mít koření **pozitivní vliv na zdraví**.

Kayenský (kajenský) pepř

Kayenský pepř jsou mleté sušené papričky Cayenne. Označení pepř vzniklo v minulosti chybným překladem slova pepper, které znamená paprika nikoliv pepř.

Kayenský pepř se doporučuje používat místo klasického pepře. Je daleko zdravější, nedráždí a neusazuje se na sliznicích. Tento pepř mohou používat i astmatici. Uvolňuje dýchací cesty, ničí viry a bakterie. Kayenský pepř je velmi jemně mletý, zacházejte s ním opatrně, snadno byste mohli přepepřit. Dosahuje totiž pálivosti 45 000 SHU, která je pro běžného konzumenta poměrně vysoká. Proto doporučujeme při dávkování kayenského pepře postupovat obezřetně.

Pálivé chilli papričky, které tvoří kayenský pepř, obsahují ve větším množství vitamín C a beta-karoten. Za svou štiplavou chuť vděčí toto koření látce zvané kapsaicin, která zvyšuje prokrvení tkání a zrychluje metabolismus člověka. V přiměřeném množství proto má proto pozitivní vliv na naši trávicí soustavu. Podporuje vylučování trávicích šťáv, čímž našemu tělu usnadňuje trávení, a to zejména tučných a těžkých jídel. Kapsaicin navíc napomáhá snižovat hladinu krevního cukru, takže je to ideální koření pro lidi, kteří trpí cukrovkou 2. typu. Některé dosud ne zcela potvrzené lékařské výzkumy dávají pravidelnou konzumaci kajenského pepře dokonce do souvislosti s prevencí rakovinného bujení.

Vnitřní užití kayenského pepře je vhodné při výskytu:

- podlitin a hematomů
- křečových žil
- trombózy
- srdeční arytmie - kapsaicin funguje jako přírodní blokátor kalcia
- omrzlin
- otrav z potravin - ostré chilli papričky ničí bakterie Vibrio vulnificus - původce otravy, Escherichia coli, Shigella, Salmonella
- hlenů v plicích - špetka kajenského pepře do jídel pomáhá uvolňovat hleny

Lidové léčitelství říká, že ideální léčba pro bolesti v krku je kloktání teplé vody se špetkou kajenského pepře.

Zevní použití kayenského pepře je vhodné při:

- podchlazení - aplikace rozemleté chilli papričky na chodidla
- řezných ranách - kajenský pepř pomáhá zastavit krvácení
- omrzlinách - připravuje se slabý odvar z červených papriček. Půl šálku červených papriček se vaří sedm minut v 2 a půl litru vody, pak se přecedí a po dosažení přijatelné teploty se jím omývají postižená místa na kůži.

Kurkuma

Jasně žlutá kurkuma (neboli indický šafrán) je jednou z hlavních složek tradiční indické kořenicí směsi, kterou označujeme jako kari. Kurkuma je zářivě žluté koření, používá se ve formě najemno rozemletého prášku ze sušeného oddenku tropické vytrvalé rostliny nazývané Kurkuma dlouhá, Curcuma longa. Za specifickou barvou kurkumy se skrývá látka kurkumin, která je v poslední době předmětem mnoha vědeckých výzkumů. Ukazuje se totiž, že má velmi silné detoxikační a v některých případech navíc protirakovinné účinky.

Koření kurkuma roste hlavně v Indii a Indonésii, kde je považována za posvátné koření. Průměrný Ind prý spotřebuje denně až 2 g kurkumy.

U nás v Evropě jsou zatím léčivé účinky kurkumy poněkud nedoceněny. Kurkuma byla používána a vysoce ceněna už v dobách, kdy lékařská pojednání byla psána klínovým písmem na kamenných destičkách dávno před naším letopočtem. V indické medicíně je kurkuma používána pro její schopnost čistit tělo, při horečkách, trávicích potížích, zánětech, artritidách, při žloutence a jaterních potížích. V čínské medicíně se kurkuma používá na jaterní potíže, překrvení a krvácení.

Kurkuma pochází pravděpodobně z arabského kourkoum, což znamená šafrán. Marco Polo se o ní v roce 1280 v cestopise vyjádřil, že vypadá jako šafrán, voní jako šafrán, má stejnou barvu jako šafrán, ale přesto není šafránem.

Příznivé účinky kurkumy

- snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- zmírňuje záněty kloubů horních i dolních končetin a bolesti při revma
- stimuluje tvorbu kortizonu v nadledvinkách
- podporuje tvorbu žluče, chuť k jídlu a činnost mozku
- příznivě působí na zažívací systém i nepravidelnou menstruaci
- pomáhá předcházet vzniku křečí a plynatosti
- v tradiční čínské medicíně se navíc krom výše uvedených, kurkumou léčí revmatické záněty s bolestivými klouby, dna, poporodní bolesti břicha či zastavená menstruace

Kurkumin snižuje hladinu cholesterolu, působí protisrážlivě víc, než známý E vitamín. Kurkumin působí preventivně proti rakovinnému bujení, pravděpodobně i Alzheimerově chorobě a podporuje léčbu při již rozvinuté rakovině různého druhu, např. jater, žaludku, kůže, tlustého střeva. Některé studie uvádějí, že dovede připravit nádor o zásobování živinami. K využití potenciálu kurkuminu je potřeba ještě další vlastně docela „obyčejné" koření, a to pepř. Už pouze jedna jediná molekula pepře, piperin, zlepší využití kurkuminu až 1 000x.

Upozornění: Nadměrné užívání kurkumy může u citlivějších osob vést k poškození zažívacího traktu a mít podíl na tvorbě žaludečních vředů. Nedoporučuje se dlouhodobé, pravidelné a nadměrné používání kurkumy. Její konzumaci by se měli vyhnout osoby trpící poruchami srážlivosti krve, těhotné ženy, ženy snažící se o početí dítěte a také malé děti.

Doporučená denní dávka kurkumy nebo výtažku z oddenků kurkumovníku (obsahujícího 95% kurkuminoidů) by se měla pohybovat v rozmezí od 500 do 1000 mg.

Zázvor

Stejně jako je tomu u kurkumy, je i zázvor koření získané z rostlinných oddenků. Od starověké Indie a Číny po Řecko a Řím byl zázvor uctíván jako kulinářské koření. Je také velmi oceňovaný tradičními léčiteli. Dnes se celkem běžně a obvykle používá při nachlazení či zažívacích potížích. Pálivou chuť zázvoru způsobuje sloučenina gingerol, která je částečně chemicky podobná kapsaicinu v čili papričkách. Asi nejznámější léčebné použití zázvoru je při chřipce a nachlazení, kdy se doporučuje popíjet horký zázvorový čaj. Méně známá skutečnost je ta, že zázvor ulevuje také při žaludeční nevolnosti – například v těhotenství nebo u pacientů, kteří podstupují chemoterapii.

Příznivé účinky zázvoru na lidské zdraví

- aktivace srdečně-cévního systému
- léčba zažívacích obtíží a žaludečních problémů
- snižování hladiny cholesterolu v krvi
- působí proti nadýmání, plynatosti a nevolnostem
- pomáhá při chřipce a nachlazení
- prohřívá tělo a má antibakteriální účinky
- pomáhá proti kinetózám, mořské nemoci i dalším nevolnostem
- schopnost tlumit záněty a posilovat imunitu
- má schopnost tišit bolest (Zázvor pomáhá zejména při chronických onemocněních jako je revmatoidní artritida, ischias a fibromyalgia. Zázvor je též účinný při zmírňování příležitostných bolestí hlavy, bolestí svalů a při nachlazení.)
- je silný antioxidant (Díky obsahu antioxidačních látek pomáhá předcházet a léčit mnohá onemocnění. Též brání formování a dokonce eliminuje amyloidové plaky v mozku, které jsou spojovány se vznikem Alzheimerovy choroby a dalších degenerativních onemocnění mozku)
- účinná pomoc při astmatu
- známý rovněž jako afrodisiakum

Upozornění: Zázvor není vhodný pro malé děti, a pro ty, kteří trpí žaludečními vředy.

Křen

Křen je kořenová zelenina a také jej lze jako jinou kořenovou zeleninu pěstovat. Zajímavé je, že jej můžeme běžně nalézt v přírodě. Křen poměrně výrazně a charakteristicky voní. Běžně se ale u nás na zahrádkách příliš nepěstuje, spíše ho známe z obchodu.

Křen obsahuje hodně vitamínu C a tak je ideálním prostředkem pro zvýšení obranyschopnosti organismu, a to zejména na podzim, v období nachlazení a chřipkové sezóny. Pokud už na nás onemocnění zaútočilo, pak křen nám může od potíží ulevit. Silice z křenu totiž dobře rozpouští sekret usazený na sliznicích, a to jak v nosní dutině, tak v plicích i průduškách. Ve středověké Evropě se používal k čištění krve, k vyhánění močových kamenů z těla, proti vodnatelnosti, dně, žaludečním křečím, revmatismu, kašli či kurdějím. Moderní studie doložily, že v řadě případů se naši předci nemýlili, neboť křen obsahuje mnoho látek účinných proti zmíněným neduhům.

Přínosné účinky křenu na naše zdraví

- vysoký obsah vitaminu C
- obsahuje látky, které mají silně antiseptické účinky
- podporuje trávení a metabolismus
- působí jako přírodní tonikum i diuretikum
- posiluje kardiovaskulární systém
- má antibakteriální účinky
- pomáhá odbourávat toxiny z těla
- pomáhá při bolestech hlavy

Upozornění: Při nadměrné konzumaci (více jak 5 gramů denně) hrozí žaludeční nevolnosti, pálení žáhy, průjmy a srdeční poruchy. V případě, že užíváte léky na snížení krvácení, na srdce, na překyselení žaludku nebo jste diabetik, v tom případě se vždy poraďte s lékařem o vhodnosti užívání křenu.