



ZDRAVÍ A KRÁSA 05. 01. 2016

Nopál neboli opuncie je zázračná rostlina bojující proti mnoha zdravotním obtížím

V přírodě bychom jen těžko našli rostlinu s podobně všestranným využitím. Vláknina a slizovité látky v nopálu obsažené mají souvislost s dobrým...

Nopál je jedinečná a velice užitečná rostlina, která pochází ze Střední Ameriky, odtud se pak rozšířila téměř po celém světě. Do Evropy tuto rostlinu dovezli conquistadoři, zabydlela se na Pyrenejském poloostrově, později po celém Středozeří, na Blízkém Východě, v Africe, Indii, Číně i Oceánii.

Nopál neboli opuncie je mnohostranná rostlina, která na jaře (březen - duben) vytvoří velké žluté květy, po kterých následují středně velké plody. Ovoce je jedlé, dužinu lze vydlabat lžičkou, je třeba být však opatrný na trny.

Tento kaktus před krátkým časem získal nové latinské jméno, a to *Austrocylindropuntia subulata*, ale známější je pod svým starším latinským názvem **Opuntia subulata**.

Léčebné působení nopálu je velice široké. Mimo jiné také **snižuje hladinu cukrů a tuků v krvi**, díky unikátní směsi účinných látek, které obsahuje, může být nopál zařazen mezi tzv. superfood – [superpotraviny](#).

Nopál obsahuje **železo, vápník, draslík, hořčík, mangan**. Nedostatek manganu v lidském organismu způsobuje nežádoucí změny v metabolismu cholesterolu a zejména v jeho ukládání na cévní stěny. Mangan je důležitým prvkem pro správný metabolismus cukrů, jeho nedostatek může

vést k onemocnění cukrovkou. Dále nopál obsahuje **křemík**, velké množství **pektinů**, vysoký obsah **vitaminů B a C**, až **15% vlákniny** a především **17 aminokyselin**. 8 těchto aminokyselin je základních a nemohou přirozeně v lidském těle vzniknout. Výhodou nopálu je také to, že má **velmi nízkou kalorickou hodnotu**.

Nopál - léčivé účinky

V přírodě bychom jen těžko našli rostlinu s podobně všestranným využitím. Vláknina a slizovité látky v nopálu obsažené mají souvislost s **dobrym stavem našeho trávicího traktu**. Jedná se o jediný přírodní produkt, který umožňuje hlídat dobrý stav organismu komplexně.

Tradiční využívání opuncie

Tento zázračný kaktus je jednou z hlavních součástí diety předkolumbovských indiánských národů a po dlouhá staletí je to doplněk stravy Mexičanů. Podle odborníků má nopál výjimečné výživové hodnoty a je používán v široké škále typických jídel země.

Zkušené mexické kuchařky používají tento kaktus při přípravě marinád, polévek, pečiva, zákusků a marmelád, aby svým rodinám dodaly dostatečné množství **bílkovin, vápníku, fosforu, železa, vitamínu C a vlákniny**.

Kromě toho má nopál léčivé vlastnosti, jichž lze využít v boji s cukrovkou, při snižování cholesterolu, snižování nadváhy a stejně tak je doporučován při **potížích se zažíváním, slinivkou a játry**.

Kosmetický průmysl zase využívá vlastností nopálu při výrobě šampónů, mýdel, kondicionérů a čistících a zvláčňujících krémů.

Aby toho nebylo pořád málo, indiánské komunity nadále používají vlákna z kaktusu, aby dodaly pevnosti svým obydlím z vepřovic; a šťáva z nopálu má nepropustné vlastnosti a používá se jí i k výrobě barev.

Nejlepší na tom je, že z nopálu lze zužitkovat skutečně všechno, neboť dužnaté kmeny mohou posloužit jako ohrada pro dobytek, a již staří indiáni a posléze zemědělci se naučili využívat i červce nopálového - hmyzu, jenž na kaktusu žije a jehož samičky produkují **velmi kvalitní červené barvivo**.

Fermentovaná šťáva z kaktusu je základem nápoje známého pod názvem "colonche", který se konzumuje v několika oblastech na severu Mexika.

V Mexiku roste 60 druhů nopálu, z nichž je ale jedlých pouhých 13.

Mexiko vyprodukuje až 400.000 tun opuncie ročně

Hlavním producentem nopálu v zemi je Milpa Alta, komunita, kterou založili Aztékové po pádu Tenochtitlánu (1. polovina 16. století) a v níž přežívá předkolumbovská občinová organizace a hospodářství. V této oblasti ve středním Mexiku na 7000 pěstitelů ročně oseje 4052 hektarů a sklízí 250.000 až 400.000 tun nopálu. V celostátním měřítku to představuje asi 80% produkce.

Nopál proti mnoha zdravotním obtížím i nadváze

Užívání nopálu působí proti úzkosti, uklidňuje stres, snižuje hladinu cholesterolu v krvi apod. Nopál

je využíván při potížích se střevy, při žaludečních obtížích a vředových onemocněních. Chrání žaludeční stěnu, působí blahodárně při přebytku žaludečních šťáv.

Jednou z nejvyužívanějších vlastností nopálu je **pomoc při hubnutí**. Nopál zabraňuje vstřebávání cholesterolu, tuků a cukrů. Vlákna v něm obsažená odvádí pocit hladu a vitamíny a aminokyseliny zabraňují úbytku svalstva při dietách a dodají pocit energie celkově.

Do dnešní uspěchané doby se nopál velmi dobře hodí. Jeho vysoký obsah vitamínů, minerálů a aminokyselin působí proti volným radikálům, napomáhá detoxikaci jater a uklidňuje stresem vyčerpaný organismus.



Léčebné účinky superpotravy nopál

1. Blahodárné a zklidňující účinky při žaludečních vředech a žaludečně-střevních potížích

Přebytky žaludečních sekrecí usměrňují rostlinná vlákna a sliz. Stěny zažívacího traktu jsou přitom chráněny. **Nopál** působí preventivně při potížích s požíváním koření, léků a jiných dráždivých látek.

2. Nopál bojuje proti arterioskleróze

Aminokyseliny a vlákna, především vitamin C a betakarotény obsažené v nopálu, mají schopnost zvyšovat odolnost tepen. Díky tomu užívání nopálu působí **blahodárně na kardiovaskulární systém** tím, že omezuje tvorbu zárodků arteriosklerózy, neprůchodnosti tepen, což mírní riziko kardiovaskulárních příhod.

3. Pomáhá organismu vyrovnat se s nepříznivými vlivy okolí

Nopál obsahuje vitamíny A, B1, B2, B3 a C, a rovněž minerály Ca, Mg, Na, K, Fe. Obsahuje i vlákninu - lignin, celulózu, hemicelulózu, pektin a vlákna obsažená ve slizu, ty napomáhají játrům a celkově organismu bránit se škodlivým vlivům mnoha volných radikálů.

4. Vyrovnává nervový systém a napomáhá zmírňovat stavy úzkosti

Nopál má i další velice pozoruhodnou vlastnost. Dokáže **vyrovnávat nervový systém**. Stresovanému organismu přináší klid a pohodu.

5. Snižuje zvýšené množství cukru v krvi a hladinu cholesterolu

Nopál je velice účinným pomocníkem při léčbě cukrovky typu II. Díky vysoké hustotě vlákniny snižuje a zpomaluje asimilaci molekul cukru na úrovni žaludku i střev a tak způsobuje snižování hladiny cukru v krvi. Zvyšuje citlivost a míru inzulínu v krvi. Nopál snižuje hladinu cholesterolu, hladinu triglyceridů a LDL - tzv. **špatného cholesterolu**.

6. Nopál účinkuje proti zácpě

Nopál obsahuje nerozpustné vlákniny, které vstřebávají vodu, a přitom usměrňují střevní pochody, což vyrovnává celkovou průchodnost střev. Tato **nerozpustná vlákna** navíc vytváří komplexy volných radikálů pocházejících z trávení a ochraňuje nás tím před škodlivými účinky těchto radikálů na naše zdraví. Obsahuje také vlákniny rozpustné, které přispívají k ustalování doby, kterou trvá

průchod střevy. Takto upravená doba způsobuje, že zbytkové toxiny i volné radikály zůstávají v kontaktu se stěnou střev kratší dobu. Nopál je skvělou přírodní alternativou, jak dosáhnout **vyrovnané průchodnosti střev**.

7. Napomáhá hubnutí

Nopál zachycuje a rozpouští cukry a potažmo i tuky pocházející z naší potravy, které procházejí trávicí trubici. Nevyužité kalorie tedy klesají a snížením počtu nevyužitých kalorií se **podporuje hubnutí**. Nopál obsahuje vlákniny nerozpustné, které jsou známé svojí schopností odvádět pozornost od hladu, vstřebávají totiž vodu a zaplňují tak žaludek. Když je žaludek naplněn, nepřicházejí z mozku stimuly hladu. Nopál také obsahuje četné aminokyseliny. Díky pestré škále nutričních prvků, je pak organismu poskytována energie nezbytná k tomu, aby se hubnoucí necítily unaveni a také aby nedocházelo v rámci diety k měknutí a ochabování svalů.

Vitaminy a minerály, které nopál přináší, **optimalizují metabolické funkce našeho organismu**. A když naše tělo funguje lépe, pociťuje rovněž méně únavy. Aminokyseliny, které nopál rovněž a ve velké míře přináší, podporují anabolismus svalstva a brzdí katabolismus. Zabraňují tak tomu, aby se dieta rovnala úbytku svalstva, což je velmi důležité, protože v takovém případě se shozená kila po ukončení diety okamžitě vracejí.

A konečně **přírodní proteiny**, jimiž je nopál bohatě obdařen, napomáhají k tomu, aby se v některých tkáních nezadržovaly přebytky vody, které pak vedou k otylosti.