

Přínos bylinek a koření



Každé jídlo je příležitostí dopřát si živiny a výrazně podpořit zdraví. Bylinky a koření v pokrmech mají velký přínos. Poskytují důležité živiny, dodávají energii, podporují zdravé stárnutí, zabraňují chorobám, pomáhají při nápravě životně důležitých procesů a posilují zdravé fungování těla. Navíc pokud je používáte správně, jde o bezpečnou léčbu - a mnohem zábavnější, než užívat nějaké bylinkové kapsle nebo tinkturu.

Možná si říkáte, jak může mít něco ve vaší kredenci tak výrazný účinek na tolik zdravotních oblastí. V druhé části knihy si projdeme konkrétní možnosti každé rostliny, ale než se zaměříme na podrobnosti, podíváme se na způsoby, jakými nám bylinky mohou nabídnout své vlastnosti.

BYLINKY POSILUJÍ TRÁVENÍ

Jedna ze zásad bylinkářství vychází z toho, že většina chronických chorob má svůj původ ve špatném trávení. Když nemůžete jídlo přeměnit na živiny, které tělo potřebuje, jak byste mohli být zdraví? Spousta kuchyňských bylinek se vlastně používá už tisíce let nejen proto, že dobře chutnají, ale také proto, že napomáhají trávení.

Příliš často mají lidé bohužel špatné trávení tak dlouho, až si myslí, že to zkrátka patří k životu. Jako klinická bylinkářka jsem pracovala se stovkami lidí, kteří ke mně přišli pro pomoc s různými stížnostmi týkajícími se chronických nemocí, a spousta jich považovala své zažívací potíže za „normální“. Když jsme pak pomocí bylinek a koření jejich trávení posílili, často zjistili, že mnoho problémů zmizelo.

Následující příznaky mohou signalizovat špatné trávení:

- otoky;
- nadýmání;
- bolení žaludku;
- pálení žáhy;
- zácpa;
- zvedání žaludku;
- nechut k jídlu;
- opakující se průjem;
- vředy.

BYLINKY JSOU BOHATÉ NA ANTIOXIDANTY

Bylinky a koření jsou bohaté na antioxidanty, které jsou důležitým klíčem ke zmírnění škody způsobené oxidačním stresem. Ten je spojován se srdečními chorobami, jaterními problémy, artritidou, předčasným stárnutím kůže a poškozením očí. Dochází k němu tehdy, je-li tělo přetíženo volnými radikály, což jsou jakékoli atomy nebo molekuly s jedním nepárovým elektronem. Přijdou-li volné radikály do kontaktu s dalšími buňkami, mohou jim jeden elektron „ukrást“, a okradená molekula se tak sama stane volným radikálem a celý proces se opakuje. V těle tak může docházet k dominovému efektu, který za sebou nechává oxidační stres. Antioxidanty mají jeden elektron navíc, který mohou volným radikálům poskytnout, a celý proces tak zastavit.

Tvorba volných radikálů je přirozenou součástí života, konzumace jídla a dýchání. Výrazně ji ale mohou posilovat stres, konzumace zpracovaných potravin a přepáleného oleje, dýchání znečištěného ovzduší nebo cigaretového kouře, spánková deprivace nebo konzumace spáleného masa. Abychom oxidační stres minimalizovali, je důležité tyto negativní vlivy omezit a pravidelně do svého jídelníčku zahrnovat potraviny bohaté na antioxidanty, jako jsou bylinky a koření.

BYLINKY PODPORUJÍ NERVOVÝ SYSTÉM

Když se kolem sebe kriticky rozhlédnete, myslím, že budete souhlasit, že žijeme v kultuře neustálého stresu. Jak často vám lidi na otázku „Jak se máš?“ odpovídají „Nestíhám!“? Nadměrný stres je tak častý, že nám skoro připadá normální být nevyspaný, zbrklý, přepracovaný nebo obecně příliš zapřáhnutý.

Zaneprázdněnost se možná stala normalizovanou součástí naší kultury, ale naše těla čím dál více vykazují účinky neustálého vystavování chronickému stresu. Chronický emocionální stres je v Americe bohužel spojován s šesti hlavními příčinami smrti: rakovinou,

infarktem, nehodami, dýchacími potížemi, jaterní cirhózou a sebevraždou.¹ Doufám, že zvýší-li se povědomí o kulturním stresu, budeme moci podnikat účinnější kroky ke zjednodušení moderního stylu života a utříbení nerealistických očekávání. Bude k tomu potřeba velký posun v nastavení mysli a také nezanedbatelné politické změny vedoucí k podpoře těžce pracujících rodin, které se musejí hodně snažit, aby se užívaly.

Uznávám, že vám bylinky nepropůjčí nadlidské schopnosti. Nebudete moci fungovat beze spánku a postupovat od činnosti k činnosti na svém náročném seznamu úkolů. Jak se ale v knize dočtete, bylinky a koření vám mohou pomoci upravit negativní účinky stresu. Mohou vám pomoci s přesunem ze stavu, kdy je sympatický nervový systém připraven bojovat nebo utéct, do stavu, kdy parasympatické nervstvo umožňuje odpočinek a trávení. Mohou pomoci s klidným nočním spánkem a snížením úzkosti přes den. Spolu s čerstvými lokálními potravinami nabízejí vysoké množství vitaminů a minerálů potřebných pro správnou funkci nervového systému.

BYLINKY JSOU ANTIMIKROBIÁLNÍ

Některé bylinky a koření nabízejí mocnou obranu proti patogenním bakteriím. V době farmaceutických antibiotik to možná nezní moc převratně, jenže lidstvo čelí velkému problému odolnosti proti antibiotikům. Bakterie se vyvíjejí a přizpůsobují farmaceutikům, která používáme. Po desetiletích bezuzdného nadužívání antibiotik na ně teď už stále více bakterií nereaguje. Jen ve Spojených státech amerických zemí více než 23 000 lidí ročně na infekce, které jsou vůči antibiotikům odolné.² Rostliny se ale s bakteriemi mění a vyvíjejí už celá tisíciletí, takže jsou tvořeny komplexnějšími systémy, kterým se patogeny nemohou tak snadno přizpůsobit.

U některých nemocí jsou sice farmaceutická antibiotika nutná, ale jejich používání zkrátka může mít dalekosáhlé negativní účinky, zejména na střevní mikroflóru, kterou tvoří prospěšné bakterie. Výzkumy z posledních let potvrzují význam zdravé a různorodé mikroflóry, jenže farmaceutická antibiotika působí na všechny bakterie, i ty prospěšné. Koneckonců pojem „antibiotikum“ znamená „proti-životu“.

Různá koření mohou být výrazně antimikrobiální, aniž by byla proti-životu. Rostliny neničí všechno, s čím přijdou do kontaktu, a konkrétní druhy mohou fungovat na určité typy infekce. Některé bylinky mají větší vliv na daný typ bakterií než jiné. Také mohou být účinné proti virům a houbovým infekcím.

Vědci zkoumají, jak by mohly rostliny antibiotika zefektivnit. Například alkaloid berberin, který se nachází třeba ve vodilce (*Hydrastis canadensis*) a mahónii cesmíno-listé (*Mahonia spp.*), zlepšuje účinek antibiotik na infekce, které jsou jinak proti antibiotikům odolné.³

A to není všechno. Bylinky toho dokážou víc než jen zabít patogen – také podporují tělesný ekosystém. Mohou obnovit celistvost hlenových membrán a podporují zdravou střevní mikroflóru.

BYLINKY PODPORUJÍ IMUNITNÍ SYSTÉM

Další významný způsob, kterým bylinky upevňují zdraví při infekci, je posílení či přizpůsobení imunitního systému, který je pravděpodobně tou nejlepší obranou proti patogenům způsobujícím nemoci. Dysfunkce imunitního systému může zvýšit riziko infekce a také má vliv na rakovinu, autoimunitní poruchy a sezónní alergie. Bylinky imunitní systém posilují a pomáhají mu s jeho složitou prací.



Bylinky a koření napomáhají vašemu zdraví celou řadou různých způsobů: podporují trávení a imunitní systém, probouzejí smysly a dodávají do života radost. Abyste z jejich účinků mohli těžit co nejvíce, měli byste je používat každý den a nešetřit jimi. Nemám na mysli tu a tam nějakou špetku do hrnce s polévkou. Spíše byste se na každé jídlo měli dívat jako na příležitost, jak do svého života přidat dostatek posilujících bylin. Jídlo tak funguje jako medicína!

