

Anýz: Starověké koření s překvapivými zdravotními přínosy, o kterých byste měli vědět

badatel.net/aniz-staroveke-korenie-s-prekvapivymi-zdravotnymi-prinosmi-o-ktorych-by-ste-mali-vediet

redakce

20. oktobra 2024

(Olivia Cook, [Natural News](#)) Anýz (*Pimpinella anisum* L.) se používá již tisíce let k dochucování jídel a léčbě různých zdravotních problémů, včetně kašle a trávicích potíží.

To, co činí anýz tak výjimečným, je jeho jedinečná chuť. Jeho silné léčivé vlastnosti začíná moderní věda postupně zaznamenávat a více chápat.

Anýz se svou příjemnou chutí podobnou lékořici má dlouhou a bohatou historii, která začala již ve starověkém světě.

V Egyptě byl anýz oblíben nejen jako koření na vaření, ale také jako lék na různé nemoci. Egypťané používali anýz na usnadnění trávení, pomoc při zadržování tekutin v těle a na zmírňování bolesti zubů.

Antičtí Řekové v této tradici pokračovali, přičemž známí léčitelé jako Dioscorides a Hippokrates zdůrazňovali medicínské výhody anýzu.

Dioscorides si pochvaloval anýz jako bylinu ke zklidnění bolesti hlavy, zmírnění trávicích problémů a dokonce i na podporu lepšího spánku. Hippokrates, na druhé straně, viděl anýz jako lék na dýchací problémy – pomáhal odstraňovat zahlenění a uklidňoval nadměrné kýchání a kašel.



Římané přijali anýz se stejným nadšením. Plínius starší, římský přírodovědec, zaznamenal mnohé z řeckých použití anýzu, včetně jeho účinnosti ke zmírnění trávicích potíží a pročištění dýchacích cest.

Léčivé vlastnosti a zdravotní přínosy anýzu

Anýz je bohatý na živiny a přírodní sloučeniny, díky nimž je chutný a zároveň prospěšný pro zdraví.

Semena anýzu mají asi 9 až 12% obsahu vody, 18% bílkovin, vlákninu a mastné oleje, spolu s řadou vitamínů B-komplexu – thiamin (B1), riboflavin (B2), niacin (B3) a pyridoxin (B6), které jsou klíčové pro energetický metabolismus a zdraví buněk.

Anýz je také dobrým zdrojem cholinu, sloučeniny, která se často spojuje s vitamíny B kvůli jejím podobným zdravotním přínosům podporujícím zdraví mozku a buněčné funkce.

Kromě vitamínů A a C je anýz bohatý na základní minerály jako vápník, měď, železo, hořčík, mangan a zinek, které jsou životně důležité pro zdravé kosti, krev a celkové zdraví.

Skutečné kouzlo anýzu spočívá v jeho jedinečné směsi těkavých (1,5 až 3,5%) a stálých olejů (8 až 23%) v semenech. Tyto oleje jsou plné bioaktivních sloučenin jako anetol, metylchavikol a různé terpeny.

Anetol je hlavní složkou, která tvoří 70 až 90% esenciálních olejů anýzu a je zodpovědný za jeho výraznou chuť.



1. Aníz zmiňuje zažívacie potíže

Aníz má protizánětlivé vlastnosti, ktoré pomáhajú zmierniť nadýmaní, plynatosť a zažívacie potíže. Funguje tak, že uvoľňuje svaly v trávacom trakte, čo usnadňuje prúchod zachyteného vzduchu, čímž zmiňuje nepohodlí.

2. Aníz zmiňuje kašeľ a čistí dýchacie cesty

Pretrvávajúci kašeľ a dýchacie ťažkosti môžu byť vyčerpávajúce. Aníz sa tradične používa na tieto príznaky a moderná veda ukazuje, že funguje ako odhlieňovač. To znamená, že pomáha uvoľňovať hlieny – uľahčuje ich vyčistenie z dýchacieho systému.

Hlavnou zložkou, ktorá je za to zodpovedná, je (E)-anetol, ktorý podporuje dýchanie vypudením zachyteného hlienu a tiež upokojuje kašeľ.

3. Aníz zmiňuje menštruačné nepohodlie

Aníz sa už dlho používa na zmiňovanie menštruačných kŕčov a nedávne štúdie vedecky potvrdzujú jeho účinnosť.

Fytoestrogény v aníze, ako je anetol, pomáhajú vyrovnať hormóny, čo je obzvlášť užitočné pri zvládaní menštruačných nepravidelností a bolestí.

4. Aníz zvyšuje produkciu materského mlieka

V niektorých kultúrach sa aníz používa na zvýšenie produkcie mlieka pre dojčiace matky. Táto vlastnosť, nazývaná „galaktagóga“, je pravdepodobne spôsobená fytoestrogénovými zlúčeninami v aníze, ktoré napodobňujú estrogén a podporujú tok mlieka.

Zatiaľ čo na Západe stále prebieha výskum, aníz sa ukazuje ako sľubný prirodzený spôsob podpory laktácie.

5. Aníz bojuje proti bakteriálnym a plesňovým infekciám

Výskum ukázal, že esenciálne oleje v aníze majú silné antibakteriálne a protiplesňové vlastnosti, ktoré môžu pomôcť inhibovať rast škodlivých baktérií a húb.

To robí z anízu potenciálneho prirodzeného spojenca v boji proti infekciám, najmä pre tých, ktorí hľadajú alternatívne spôsoby liečby.

Záver

Objavte ďalšie zdravotné prínosy a využitie bylín na stránke Herbs.news.

Tiež si pozrite nasledovné [video](#) (v angličtine) a dozviete sa viac o aníze a badiáne:

Autor: Olivia Cook, Zdroj: naturalnews.com, Spracoval: Badatel.net



Súvisiace články

- [Čo sa udeje s vaším telom, keď začnete jesť denne dva klinčeky](#)

- Nepravidelná menštruácia a vynechaný cyklus majú týchto 7 príčin
- 7 prekvapivých prínosov citrónovej trávy na trávenie, rakovinu a iné choroby
- 10 zdravotných prínosov horkej tekvice, ktoré potvrdzuje moderná veda