

8 vědecky podložených zdravotních přínosů kopru – od zánětů přes stres až po krevní cukr

badatel.net/8-vedecky-podlozenych-zdravotnych-prinosov-kopru-od-zapalov-cez-stres-az-po-krvny-cukor

redakce

11. novembra 2024

(Olivia Cook, [Natural News](#)) Kopr (lat. *Anethum graveolens*) je již dlouhé věky ceněn pro svou jedinečnou osvěžující chuť v kuchyních po celém světě, ale jeho přínosy daleko přesahují kulinářské využití.

Ve skutečnosti byl první známý záznam o kopru jako léčivé bylince nalezen v Egyptě před více než 5000 lety, kdy se o něm mluvilo jako o „uklidňujícím léku“.

Kopr je bohatým zdrojem vitamínů A, C a D, které podporují imunitu, spolu s několika vitamíny B, jako jsou B2 (riboflavin), B6 (pyridoxin) a B9 (folát), které pomáhají při růstu buněk a produkci energie.

Kromě toho kopr poskytuje důležité minerály, včetně vápníku pro zdraví kostí, železa pro výrobu energie a draslíku pro zdraví srdce, jakož i hořčíku, fosforu a zinku.

Obsahuje také širokou škálu rostlinných sloučenin fytochemikálií, které přispívají k jeho potenciálu na podporu zdraví. Studie ukázaly, že kopr je bohatý na glykosidy, saponiny, třísloviny a terpenoidy – sloučeniny známé svými antioxidantními a protizánětlivými účinky.

Esenciální oleje v kopru mají obzvláště vysoký obsah karvonu a limonenu – dvou silných antioxidantů, které pomáhají chránit tělo před oxidačním stresem. Obsahují také menší množství silných sloučenin, jako jsou anetol, eugenol a felandren.



S takovým profilem bohatým na živiny a množstvím bioaktivních složek se kopr jeví jako nutriční síla s vědecky podloženými přínosy v mnoha aspektech zdraví.

1. Pomáhá zmírňovat bolesti a potlačovat záněty

Bioaktivní složky kopru působí jako přírodní látky proti bolesti. Díky nim je kopr užitečný pro snižování bolesti a otoků při stavech, jako jsou artritida, kdy zánět postihuje klouby a svaly.

Konzumace kopru nebo jeho aplikace ve formě oleje může poskytnout přirozenou úlevu od nepohodlí souvisejícího se záněty, zejména pro ty lidi, kteří pociťují ztuhlost kloubů nebo bolesti svalů.

2. Pomáhá zmírňovat dýchací problémy

Látky v kopru pomáhají uvolňovat hleny v dýchacím systému, čímž usnadňují dýchání při nachlazení nebo přetrvávajícím kašli.

Uvolňování dýchacích cest je obzvláště prospěšné pro lidi s astmatem nebo bronchiálními problémy.

Expektorační účinky kopru zprůchodňují ucpané dýchací cesty, zatímco jeho antimikrobiální účinky snižují riziko infekce v dýchacím traktu.

Zahrnutí kopru do vývarů nebo čajů tak může poskytnout úlevu při dýchacích potížích a zlepšit kvalitu dýchání.

3. Pomáhá zmírňovat stres a podporuje spánek

Kopr je bohatý na flavonoidy a vitamíny B-komplexu, které zklidňují tělo a mysl tím, že snižují hladinu kortizolu – primárního stresového hormonu v těle. Snížená hladina kortizolu vede ke zlepšení relaxace a kvalitnějšímu spánku.

Kopr se již dlouho používá jako přírodní lék na nespavost díky svým mírným sedativním účinkům.

Pro ty, kteří upřednostňují přírodní látky před farmaceutickými léky, může být přidávání kopru do jídel nebo čajů jemným způsobem, jak se uvolnit po dlouhém dni a připravit se na klidnou noc.

4. Pomáhá předcházet infekcím

Kopr je přirozeným zdrojem antioxidantů a vitamínu C – obě hrají klíčovou roli při podpoře zdravého imunitního systému a při odvracení infekcí.

Studie ukazují, že antioxidanty v kopru bojují s oxidačním stresem, který, pokud se vymkne zpod kontroly, může oslabit imunitu a způsobit, že tělo bude náchylné k častým infekcím.

Tradičně se kopr používal k léčbě infekcí dýchacích cest a ran. I dnes je tato prastará bylina ceněna pro svou schopnost bojovat s rýmou a chřipkou. Zahrnutí kopru do stravy poskytne imunitnímu systému přirozenou podporu – zlepší schopnost vašeho těla bojovat proti patogenům a zajišťovat optimální zdraví.



5. Pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi

Udržení hladiny cukru v krvi pod kontrolou je nezbytné pro lidi s cukrovkou, no a kopr může v této oblasti poskytnout přirozenou podporu.

Listy kopru obsahují bioaktivní sloučeniny, jako jsou eugenol, které prokázaly potenciál při regulaci hladiny glukózy v krvi. Výzkum publikovaný v odborném časopise *Journal of Tropical Medicine*

naznačuje, že eugenol v kopru stimuluje produkci inzulínu aktivací beta buněk slinivky břišní.

Toto zvýšení hladiny inzulínu pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi, což je prospěšné pro ty, kteří trpí cukrovkou.

Kopr také zpomaluje rozklad složitějších sacharidů na glukózu. Trávení sacharidů často vede ke skokům v hladině cukru v krvi. Sloučeniny z kopru pomáhají tyto skoky tlumit.

6. Pomáhá podporovat imunitní systém

Kopr je bohatým zdrojem sloučenin na podporu imunity, včetně antioxidantů, flavonoidů a jiných bioaktivních složek. Tyto látky spolupracují při ochraně těla před škodlivými mikroby, včetně bakterií, hub a virů.

Studie naznačují, že kopr zvyšuje produkci bílých krvinek představujících první linii obrany těla proti infekcím. Pravidelné zařazování kopru do jídel nebo jako doplněk stravy posílí vaši imunitní obranu.

7. Pomáhá podporovat zdraví kostí

Kosti jsou oporou těla a podpora zdraví kostí je nezbytná hlavně v době, kdy stárneme.

Kopr je nabit živinami, které jsou důležité pro hustotu, integritu a sílu kostí, včetně vápníku, železa, hořčíku a vitamínu D. Tyto živiny společně snižují úbytek kostní hmoty, stimulují regeneraci kostí a podporují hustotu kostí, což je prospěšné při prevenci osteoporózy, když se kosti stávají křehkými a lámavějšími.

Vitamin D je obzvláště důležitý pro vstřebávání vápníku. Přidání kopru do vaší stravy pomáhá tělu doplnit tyto základní živiny, přispívá k silnějším kostem a snižuje riziko onemocnění souvisejících s kostmi.

8. Pomáhá podporovat zdravé trávení

Listy kopru jsou známé svými karminálními vlastnostmi, což znamená, že pomáhají snižovat plynatost v trávicím traktu. Dokáží tedy zmírňovat nepříjemné napínání břicha a nadýmání.

Kopr je navíc bohatý na vlákninu, která podporuje přirozené trávicí pohyby střev. Vláknina pomáhá „pohybovat věci“ ve střevech.

Kopr také obsahuje přírodní antacida, která potlačují hromadění kyseliny v žaludku – čímž pomáhají předcházet nebo zmírňovat příznaky poruchy trávení a dokonce i žaludečních vředů.

Jeho vliv na trávení činí z kopru bylinku, kterou se vyplatí začlenit do stravy pro ty lidi, kteří hledají zdravější a hladší trávení.

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



Související články

- [Proč je feta jeden z nejzdravějších sýrů na světě](#)
- [Zdravotní přínosy kozlíku: Jak používat kořen tohoto zázraku přírody](#)
- [14 příznaků, že vaše hladina cukru v krvi je příliš vysoká a jak ji snížit](#)
- [Jak snížit cukr v krvi při cukrovce: Trik s octem a vejíčky](#)