

Začala jsem doma pálit bobkový list. Neuvěříte, co všechno se pak stalo

aazdravi.cz/zacala-jsem-doma-palit-bobkovy-list-neuverite-co-vsechno-se-pak-stalo

Tereza Vojáčková

17. 3. 2023



Bobkový list je jedno z koření, které se najde skoro v každé domácnosti. Využijete ho při vaření omáček nebo přípravě láku na okurky. Využití je však daleko širší a vlastnosti bobkového listu jsou zdraví prospěšné.

Pálení bobkového listu – aromaterapie

Při pálení používejte suché listy. Čerstvé by špatně hořely. Kouř, který z bobkového listu vychází, má řadu zdraví prospěšných účinků.

Zkuste umístit hrstku bobkových listů do žáruvzdorné misticčky a tyto zapálit. Již za 10 minut ucítíte blahodárné účinky vycházejícího kouře.

Kouř pomáhá při zmírnění úzkosti a podporuje relaxaci. Za tuto vlastnost může linalool, což je sloučenina obsažená v řadě dalších bylin, které mají uklidňující účinky (máta a levandule).

Hořící listy mějte pod dohledem a mimo dosah dětí a domácích mazlíčků. Po dohoření vychladlý popel pečlivě zlikvidujte. Můžete ho vysypat do koše nebo kompostu.



Foto: Shutterstock

Odvar a obklady

Bobkový list se používá také při přípravě různých medicín a obkladů. Setkat se můžete i s éterickým olejem z bobkového listu.

Tradičně se bobkový list používá při léčbě zažívacích potíží, při infekci, horečce, artritidě a bolesti hlavy.

Z bobkového listu můžete připravit odvar, který můžete pít nebo se v něm koupat. Pakliže se rozhodnete odvar pít, připravte se na skutečnost, že jeho aroma a chuť jsou velmi specifické a silně aromatické. Použít ho můžete při zažívacích potížích či při artritidě. K zmírnění bolesti kloubů můžete odvar na kapesníčku přikládat na bolavá místa nebo jej můžete přimíchat do koupele.

Mimo jiné odvar z bobkového listu zbystřuje paměť a napomáhá ke klidnému spánku.

Při používání bobkového listu dbejte zvýšené opatrnosti, pokud máte astma nebo jiné dýchací potíže. Kouř by mohl podráždit dýchací cesty.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít