

# V roce 2023 je naprostý hit dávat k pokojovkám bobkový list. Má to prostý důvod

---

 [aazdravi.cz/v-roce-2023-je-naprosty-hit-davat-k-pokojovkam-bobkovy-list-ma-to-prosty-duvod](https://aazdravi.cz/v-roce-2023-je-naprosty-hit-davat-k-pokojovkam-bobkovy-list-ma-to-prosty-duvod)

Kateřina Apostolidisová

23. 5. 2023

Bobkový list je název, který u nás dostaly voňavé listy vavřínu. A v naší kuchyni se stal častým a oceňovaným pomocníkem. Dobře víme, že dodává chuť našim omáčkám a polévkám, ale už možná méně víme o jeho dalších přínosech.

## Bobkový list hojí rány a ničí lupy

---

Například že pomáhá při hojení ran i při snižování hladiny cukru u diabetu 2. typu. Že dokáže **snižovat hladinu „zlého“ cholesterolu** a podporuje trávení. Také je **účinný při prevenci ledvinových kamenů**, podporuje chuť k jídlu a má diuretické účinky.

Voda, ve které vylouhujete bobkové listy, vás dokáže zbavit lupů. Tento výluh vám pomůže i se spalováním tuků, protože **urychluje metabolismus**. Ponoření rukou nebo nohou do vody s vavřínem mírní bolest v těchto částech těla, způsobené **artritidou, zvrtnutím nebo drobnými nárazy**.

## Pomůže s usínáním

---

Díky svým antimikrobiálním vlastnostem je účinným **pomocníkem při boji s infekcemi**. Olej z vavřínových listů ale můžete používat i **k léčbě kožních onemocnění**. Čaj z bobkového listu má uklidňující účinky a proto ho můžete pít i před spaním, obzvláště, máte-li problémy s usínáním.

Přemýšlíte, je-li vhodnější používat listy čerstvé nebo sušené? Možná pro vás bude dobrou zprávou, že z čerstvých listů více benefitů nezískáte. Všechny prospěšné látky jsou lépe absorbovány z jejich sušené a drcené formy. A ty čerstvé jsou navíc i dražší.



*Foto: Shutterstock*

### **Vaše pokojovky ho budou milovat**

---

Vavřín je bohatý na železo, vápník, mangan, hořčík, draslík i vitamíny A a C. Tento mix z něj dělá i skvělé hnojivo, které ocení zejména vaše pokojovky. Nechte 5 bobkových listů louhovat v litru horké vody až do jejího vychladnutí. To je všechno. Tímto roztokem pak můžete kytky zalévat, stříkat či potírat jejich listy nebo omývat kořeny. Využijete všech stopových prvků, které vavřínové listy nabízí a navíc i jejich protiplísňových vlastností.

### **Lidem prospívá, mazlíčkům škodí**

---

Pokud byste si chtěli vavřín pěstovat na zahradě, myslete na to, že nesnáší zimu a chlad, ale ani přímé slunce. Nejlépe mu tedy bude v květináči uvnitř domu, kde mu poskytnete dostatek světla a zálivky. Pamatujte ale na to, že pro kočky a psy jsou jeho listy jedovaté. Odpuzující účinky má i na hmyz.

*Foto: Shutterstock*

