

# 3 nejlepší bylinky na podporu metabolického zdraví a léčbu mnoha chronických chorob

[badatel.net/3-najlepsie-bylinky-na-podporu-metabolickeho-zdravia-a-liecbu-mnohych-chronicky-chorob](https://badatel.net/3-najlepsie-bylinky-na-podporu-metabolickeho-zdravia-a-liecbu-mnohych-chronicky-chorob)

redakce

11. decembra 2024

(Olivia Cook, [Natural News](#) ) Přidání trochy pepře do vašich jídel může pro vás udělat víc než jen zlepšit chuť – může to také prospět vašemu zdraví.

Nedávný výzkum publikovaný v časopise *Nutrients* (Živiny) odhalil, že některé z nejběžněji používaných bylin a koření v kuchyni dokáží zlepšovat metabolické zdraví a bojovat s řadou chronických onemocnění.

Pokud máte zmatek z velkého množství léčivých bylin a neumíte si z nich vybrat, pak zahrňte do svého jídelníčku alespoň zázvor, kurkumu a skořici a plně využijte jejich působivé zdravotní přínosy.



## 1. Zázvor – přírodní protizánětlivý prostředek

Zázvor je známý kořen používaný při vaření i v medicíně. Je ceněný pro svoji bioaktivní sloučeninu gingerol, která má protizánětlivé a antioxidační účinky.

Recenze publikovaná v odborném časopise *Natural Product Communications* zjistila, že konzumace zázvoru pozitivně ovlivňuje hladinu cukru v krvi, inzulinu, cholesterolu a triglyceridů.

Četné studie také zdůrazňují schopnost zázvoru snižovat zánětlivé markery.

Konzumace 1,5 až 3 gramů kořene zázvoru denně – což je asi jedna polévková lžice čerstvě nastrohaného zázvoru, respektive 3/4 čajové lžičky sušeného zázvoru v prášku – zajistí výše jmenované zdravotní přínosy.

## **2. Kurkuma – regulátor cholesterolu**

---

Kurkuma, příbuzná zázvoru, je známá svými silnými antioxidačními vlastnostmi, které lze připsat její účinné látce kurkuminu.

Studie publikovaná v časopise *AAPS Journal* uvádí, že kurkuma pomáhá snižovat hladinu triglyceridů, celkového cholesterolu a „špatného“ LDL cholesterolu v krvi. Konzumace 2,1 až 2,4 gramů kurkumy denně (asi 1/2 až 1 čajová lžička kurkumového prášku) je spojena s těmito přínosy

Přestože má kurkumin špatnou biologickou dostupnost, smíchání kurkumy s pepřem může zvýšit absorpci kurkuminu ve střevě. Kurkumové doplňky s obsahem piperinu z černého pepře zajišťují lepší vstřebávání a jsou účinnou možností jako čistá kurkuma.

## **3. Skořice: Regulátor cukru v krvi**

---

Skořice se získává z vnitřní kůry stromů *cinnamomum*. Je plná antioxidantů a již dlouho se používá v tradiční medicíně pro své léčivé vlastnosti.

Výzkum ukazuje, že skořice pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi, zvláště u lidí s cukrovkou.

Podle studie publikované v odborném časopise *Plant Foods for Human Nutrition* (Rostlinné potraviny pro lidskou výživu) skořice zpomaluje rozklad sacharidů v trávicím traktu, čímž se snižuje rychlost, kterou se glukóza dostává do krevního oběhu.

Recenze publikovaná v časopise *Diabetes, Obesity and Metabolism* (Cukrovka, obezita a metabolismus) navrhuje konzumovat jeden až šest gramů skořice denně (asi 1/2 až 2 čajové lžičky) ke snížení

hladiny cukru v krvi (měřeno nalačno) o 10 až 29 procent.

## Lahodné a jednoduché způsoby, jak začlenit zázvor, kurkumu a skořici do vaší stravy

---

Zde jsou některé z nejlepších způsobů, jak začlenit tyto koření do vašich jídel:

### 1. Zázvor

---

- Přidejte čerstvě nastrouhaný nebo nakrájený zázvor do horké vody, abyste si připravili uklidňující zázvorový čaj. Osladte ho trochou syrového medu a přidejte citrón (ale ne do vroucí vody) pro extra chuť a zdravotní přínosy.
- Přimíchejte čerstvý nebo práškový zázvor do svého ranního smoothie pro pikantní nakopnutí dne.
- Přidejte čerstvě nastrouhaný zázvor do míchaná vejce, čímž získáte skvělou chuť i zdravotní přínosy.
- Při pečení perníků, koláčů či muffinů používejte zázvor v prášku.
- Přimíchejte čerstvě nastrouhaný zázvor do domácích salátových dresinků pro jejich chutný pikantní nádech.



### 2. Kurkuma

---

- Připravte si uklidňující nápoj smícháním prášku z kurkumy s teplým mlékem (mléčným nebo rostlinným jako například mandlovým či kokosovým), špetkou pepře a sladidla jako med nebo javorový sirup.

- Přidejte kurkumový prášek do kari, dušeného masa a polévek pro bohatou barvu a zemitou chuť.
- Do rýže během vaření vmíchejte lžičku kurkumy, abyste jí dodali barvu a jemnou příchuť.
- Přimíchejte malé množství prášku z kurkumy do smoothies pro využití jejích antioxidačních účinků.
- Posypte kurkumou zeleninu před pečením, čímž ji ochutíte a zvýšíte její zdravotní přínosy.

### **3. Skořice**

---

- Ranní ovesné vločky nebo jogurt posypte mletou skořicí.
- Přidejte špetku skořice do kávy nebo latte pro teplou, kořeněnou chuť.
- Přimíchejte mletou skořici do vašich smoothies pro nádech sladkosti a kořeněné chuti.
- Použijte skořici při pečení v receptech, jako jsou skořicové role, muffiny nebo jablečný koláč.
- Posypte skořici na toast natřený máslem, arašídovou nebo lísko-oříškovou pomazánkou pro rychlé a chutné občerstvení.

### **Kombinování koření**

---

Vytvořte si vlastní směs koření pomocí zázvoru, kurkumy a skořice k ochucení masa, zeleniny a dalších jídel.

Můžete přidat kombinaci těchto koření i do polévek a dušených pokrmů pro získání chutného a zároveň zdravého jídla.

Připravte si marinády na maso nebo tofu pomocí směsi zázvoru, kurkumy a skořice spolu s dalšími přísadami jako česnek, citrónová šťáva a olivový olej.

### **Tipy na maximalizaci účinků zázvoru, kurkumy a skořice**

---

Když používáte kurkumu, vždy ji spárujte s pepřem, abyste zvýšili absorpci kurkuminu, aktivní sloučeniny v kurkumu. Absorpci kurkuminu ještě zesílí přimíchání olivového oleje .

Kdykoli je to možné, používejte čerstvý zázvor a kořen kurkumy pro maximální zdravotní výhody. Dobrý účinek však mají také ve formě sušeného prášku.

Zahrňte tyto koření do své každodenní stravy, abyste plně využili jejich dlouhodobých zdravotních přínosů k mnoha chronickým onemocněním jako vysoký krevní tlak, kornatění cév, cukrovka, artritida, nadváha, rakovina a další.

Nepotřebujete velké množství těchto koření, abyste dosáhli jejich klinického účinku. I polovina čajové lžičky denně může výrazně ovlivnit vaše zdraví a pohodu.

Autor: Olivia Cook, Zdroj: [naturalnews.com](http://naturalnews.com) , Zpracoval: Badatel.net



---

## Související články

- Vyrobte si vlastní lék proti rakovině.
- Nejzdravější nápoj všech dob: Léčí revma, bolesti, záněty i srdce
- S tímto nápojem posílíte imunitu, detoxikujete játra a spát budete jako malé dítě
- Skořicovo-kurkumový čaj: Přírodní a účinný lék proti zánětům