

5 důvodů, proč pěstovat libeček: Vyléčí zažívání, bolesti kloubů a vyčistí krev



Libeček (Shutterstock.com)

11. srpna 2015 • 06:00

Tradice pěstování libečku v Evropě sahá hluboko do minulosti. Byl často k nalezení i v klášterních bylinných zahradách, kde ho používali na výrobu bylinných likérů, jako koření, ale i jako lék. Jeho chuť je výrazná a léčivé účinky téměř zázračné.

1.Je vynikajícím kořením

Skřízet se na libečku dá úplně vše. Od plodů přes listy až po oddenky a kořeny. V kuchyni je ceněn pro svou vůni a chuť, která je často přirovnávána k chuti maggi. Čerstvé i sušené listy jsou skvělým kořením na dochucení polévek a omáček, do pomazánek, masových pokrmů nebo luštěnin, hodí se i do salátů nebo např. na vařené brambory či bramborovou kaši. Jeho aroma je výrazné, takže ho do pokrmů přidávejte poměrně málo. Oddenky libečku a jeho oloupaný čerstvý kořen se dají upravovat jako zelenina, nejlepší jsou pokrájené a přidané do polévky.

Plody (semena libečku) mají o něco sladší chuť než listy. Používají se jak k dochucování jídel, tak na výrobu bylinných likérů, kterým dodávají nasládlé kořenitou chuť. Vhodné jsou i do salátů nebo na vařené brambory, v některých krajích se používají i jako koření k dochucení masa.

Všechny části rostliny se dají sušit pro další uskladnění. Listy a oddenky můžete navíc zmrazit pro pozdější použití. Usušené listy skladujte v tmavé nádobě, aby si zachovaly zelenou barvu.



2. Vyléčí zažívací potíže

Jednou z velmi prospěšných vlastností libečku je příznivý vliv na naše zažívání. Zlepšuje trávení a stimuluje produkci trávicích šťáv. Může pomoci lidem trpícím nechutenstvím, nedostatečností žaludku a žlučníku, pocitem „těžkého břicha“ po jídle a lidem s celkově pomalým zažíváním. Je také účinným pomocníkem proti plynatosti, za tímto účelem můžeme přidávat jeho listy či semena do pokrmů nebo si po jídle připravit slabší čaj z listů a semen, popřípadě kořene.

Vědci také objevili, že libeček je velice efektivní v boji proti bakteriím, jako jsou E. coli, Salmonela, H. pylori a H. influenzae.



3. Vyřeší bolesti kloubů

Libeček je také prospěšný pro jedince trpící kloubními potížemi, jako jsou revma, artróza nebo dna. Za tímto účelem můžete použít všechny části rostliny, ale nejvýraznější účinek má v tomto případě kořen. Krátkým povařením sušeného kořene si připravte čaj, ten pijte několikrát denně. Kořen se dá ale konzumovat začerstva, stačí, když ho oloupete a upravíte jako zeleninu, např. v polévce. Někteří léčitelé doporučují lidem trpícím výše jmenovanými kloubními potížemi i koupele s přidavkem odvaru.



4. Pročistí tělo

Čaj z libečku má výrazné močopudné, a tím také čisticí účinky. Naše tělo zbavuje usazených toxických látek, čistí krev. Detoxikační působení se může projevit i lehce zvýšeným pocením po jeho konzumaci, kdy z těla odcházejí škodlivé látky. Často se přidává do bylinných směsí proti potížím s močením, ledvinami a prostatou. Je totiž vysoce močopudný a podporuje vylučování bez ztráty elektrolytů. Tak přispívá k častějšímu močení, a tím i k vylučování ledvinových kamenů. Těhotné ženy by se mu však měly raději vyhnout.



5. Zklidňuje alergie

Zklidňující efekt libečku pomáhá přirozeně bojovat proti symptomům alergií. Quercetin, sloučenina obsažená v libečku, tlumí uvolnění histaminu a zmenšuje podráždění způsobená přecitlivělostí vůči některým složkám přírody.

