

JAHODY



Jahody jsou známy již od dob starověkého Říma (i když archeologické nálezy ukazují, že byly konzumovány již v době kamenné). Pro širokou konzumaci se ale začaly používat až v pozdním středověku, kdy byly pěstovány převážně mnichy. Zahradní jahody, které jsou v současnosti konzumovány, vznikly křížením několika druhů jahod. Některé z nich byly do Evropy přivezeny až francouzskými korzáry v 17. století po objevení Ameriky. Za vznik současných jahod je zodpovědné křížení druhů zahradníkem Ludvíka XV jménem *Antoino Duchesne*. Díky jeho práci došlo ke zkřížení *jahodníku virginského* a *jahodníku chilského*, což mělo za následek vznik nové odrůdy v podobě *jahodníku ananasového*, který se pěstuje dnes. Jahody byly dříve považovány pro svou chuť za královské ovoce, či za ovoce lásky, kdy jejich konzumace měla podporovat chuť k sexu. Na území Čech a Moravy se jahody začínají v širší míře pěstovat až v 19. století v oblasti Neveklovska.

Jahody jsou tvořeny až z 90 % vody, obsahují minimum cukrů, žádný tuk a hodně vlákniny, což z něj dělá výbornou a zdravou mlsku při hubnutí. Jejich glykemický index je jen 40, dokáží tak zasytit na delší dobu. K tomu jako bonus podporují metabolismus a antokyany pomáhají spalovat tuky.

Léčivé účinky jahod:

Vitamínu C obsahují 2x více než citróny, dále v nich najdeme **vitamín B1, B2, B5, B6, E, provitamin A, kyselinu listovou, zinek, vápník, fosfor, měď, draslík, hodně železa a manganu** - to jsou všechno látky, které z jahod dělají **úžasný sezónní léčivý prostředek**. Pomáhají vyčistit tělo i klouby při **dně a revmatismu, čistí krev** a zlepšují její kvalitu, **posilují nervy, srdce, cévy, ledviny i trávení**. Pro vysoký obsah železa a dalších účinných látek se doporučují při **chudokrevnosti-anémii, kožních vyrážkách, akné a ekzémech, cévních problémech** včetně **hemoroidů** a **arteriosklerózy**. Pro silné antioxidační účinky a schopnost zvýšit obnovu buněk jsou jahody považovány i za **prevenci proti rakovině a předčasnému stárnutí**.

Třísloviny obsažené v jahodách působí protizánětlivě, **antibakteriálně**, jahody jsou bohaté na **kyselinu listovou a draslík**, žádné tuzemské ovoce není tak bohaté na **mangan**, stopový prvek, jež zasahuje do celkového metabolismu organismu. Produkuje **tvorbu a sílu kostí a krve**, vyživuje **nervy a mozek**, podporuje **libido a zásobuje barevnými pigmenty vlasy a kůži**, povzbuzuje činnost **štítné žlázy**. K léčivým účinkům jahod dále patří skutečnost, že **zstavují střeva jedovatých látek, zmírňují trávicí obtíže, posilují imunitní systém, podporují růst buněk, odvodňují a snižují krevní tlak**.

Jahody se konzumují jak za syrova po utržení z keříku, tak i po tepelné úpravě, přidávají se jako náplň na příklad do ovocných (jahodových) knedlíků, do pečiva (jahodový koláč, jahodová bublanina atd.). Často se také zavařují do kompotů, využívají se pro výrobu moštů. Vyhlášená je konzumace jahod se šlehačkou. Jahody se používají i jako dekorativní doplněk pro míchané nápoje a značné obliby v celosvětovém zastoupení má konzumace jahod spolu se sektem.

Jahody mají výrazné **aromatické vlastnosti**, čehož se využívá u celé škály výrobků. Jahodová příchuť je tak známá u žvýkaček, bonbónů, čokolády, sušenek, vůní, ale také například u kondomů.

Doporučuje se sklízet jahody dopoledne, jelikož jsou již oschlé, ale současně stále lehce podchlazené, což udržuje jejich stav déle čerstvý. Natrhané jahody by se měly umístit do ledničky, či chladné místnosti, aby déle vydržely.

Jahody jsou často uváděny jako příčina alergických reakcí. Ve většině případů se však nejedná o alergickou, ale tzv. pseudoalergickou reakci. Tato se vyznačuje podobnými příznaky, nejčastěji kopřivka, které jsou však vyvolávány jiným mechanismem.

Jahody se využívají také v kosmetice, jelikož obsahují velké množství manganu, který je prospěšný pro pevnost a růst vlasů a pokožky. Dříve se jahody využívaly i pro bělení zubů.

MERUŇKY



Tato kulturní ovocná dřevina byla známa už r. 2000 př.n.l. v Číně, kolem r. 800 v západní Evropě a ve středoevropských státech až ve 14. století. Všechny v České republice pěstované odrůdy vznikly z meruňky obecné. Skutečnost, že se obyvatelé pohoří Karákoram v Pákistánu dožívají průměrně o deset let více než Středoevropané, bývá vysvětlována právě vysokou spotřebou meruněk.

Meruňky patří z hlediska výživových a biologických hodnot k nejcennějšímu peckovému ovoci.

Léčivé účinky meruněk

Obsahují velké množství **beta-karotenu**, který brání organismus před poškozením **volnými radikály**. Celkově **chrání zrak, posílí imunitu** a hlavně zlepší **kvalitu vaší pokožky**. V létě si je jistě dopřávejte v hojném počtu, beta-karoten vás **připraví na ostré sluníčko** a opalování. Navíc podle mnoha studií působí beta-karoten jako prevence před vznikem některých druhů rakovin.

Mnohé studie dokazují i jejich **zázračný vliv na srdce**. Snižují **škodlivý LDL cholesterol**, tím fungují jako **prevence před vznikem kardiovaskulárních onemocnění**. Toto ovoce se doporučuje osobám s **nemocným srdcem** a vůbec každému, kdo má problémy s oběhovou soustavou. Fungují jako **krevní filtr**.

Meruňkový olej se přidává do mnohých kosmetických výrobků. **Pomáhá regenerovat** a zvlhčovat pokožku. Máte-li drobné jizvy, nemusíte si kupovat hned drahé přípravky, stačí si rozmačkat pár hodně uzrálých meruněk a nechat na zahojené ráně chvilku působit.

Meruňky jsou bohaté na **železo**, a to ještě více, když si je nasušíte. Získáte koncentrovaného pomocníka v boji proti **chudokrevnosti**.

Mnoho z vás jistě objevilo, že blahodárně **působí na střeva**. Často zklidňují různé střevní koliky a celkově **pročistí trávicí trakt**. V sušené podobě jsou skvělou prevencí i lékem na zácpu. Stačí sníst každé ráno tři kousky a máte vyhráno.

Fantasticky se postarají o **překyselený organismus**. Pokud vás trápí chronické potíže se zažíváním a **pálení žáhy**, určitě byste je měli přidat na jídelníček.

Jako zásobárna kyseliny listové **snížují riziko demence**. Dále neustále hydratují pokožku, tím zpomalují tvorbu vrásek.

Rozdrcená semínka se přidávají do **kosmetiky na mastnou pleť** a do peelingů. Někdo je vyloupne a pochutnává si na nich jako na mandlích, ale na to pozor. Tělo při jejich zpracování začne **vytvářet kyanid**, proto byste se mohli otrávit. Konzumovat je smíte, ale je to jako s léky, zeptejte se na přesné množství lékáře.

Meruňka je přímo našlapaná vitaminy **A, C i B**, které blahodárně působí na náš organismus. Uvolňují a **chrání před stresem** a pomáhají s nespavostí. V jednom hrnečku se ukrývá celá doporučená denní dávka **vitaminu C**. Posílí vám imunitu a připraví na sychravější počasí.

Trápí-li vás vysoký krevní tlak, honem si utíkejte nějaké koupit. V meruňkách (hlavně v těch sušených) **se koncentruje draslík**, který snižuje krevní tlak.

Určitě si pár kousků přibalte na dovolenou. Nejenže jejich konzumací chráníte pokožku, ale také se budou hodit, když se **spálíte na sluníčku**. Pokud se tak stane, připravte si **zklidňující obklad**. Rozmixujte si čtyři meruňky bez pecek a přidejte dvě lžice olivového oleje. Naneste na postižené místo, nechte působit a pak **opláchněte vlažnou vodou**. Kůže dostane potřebnou hydrataci k následné regeneraci. Základem efektu omlazení je mimořádně vysoký podíl jednoho typu karotenu, a to prekurzoru vitamínu A, ovlivňujícího imunitu, kromě přítomného vitamínu C. Již tři plody obsahují 2500 mezinárodních jednotek provitaminu A a splňují tím polovinu denní potřeby dospělého člověka. Karoteny chrání dužninu i sametovou slupku tohoto výtečného peckového ovoce před škodlivými volnými radikály. Žlutočervený vzhled poskytují rostlinná barviva, antokyany. Koncentrují se ve slupce i dužnině během zrání.

Mnoho **niacinu (kyseliny nikotinové) v plodech slouží nervům a proti napětí, kyselina listová zase krvetvorbě a růstu buněk, kyselina pantotenová (vitamín B5) podpoří vitalitu, odbourávání tuků a zdraví vlasů**. Díky kombinaci kyseliny listové s bohatým obsahem mědi a kobaltu jsou meruňky ideálním ovocem pro bledé a chudokrevné lidi.

Meruňky obsahují asi 200 účinných látek, zvláště bioflavonoidů, z nichž tři čtvrtiny nejsou prozatím vědci dostatečně prozkoumány.

Na přílišné množství sněžených meruněk by mohly doplatit těhotné ženy, a to pro vysoký obsah mědi.

U osob se sklonem k průjmům mohou meruňky podpořit tuto dispozici a při nadměrném požití způsobit i malátnost.

Použité zdroje:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Jahoda>

<http://www.bylinkyprovsechny.cz/ovoce-zelenina/ovoce/1198-jahoda-jahodnik-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti-pestovani-skudci-a-nemoci-jahod-jahodniku>

<https://www.celostnimedicina.cz/merunky.htm>

<https://www.zena.cz/zdravi/12-duvodu-proc-jist-merunky-prodluzuji-zivot/r-i:article:803940/?redirected=1498043906>