

Kmín kořený



Kmín kořený patří do čeledi miříkovité, je vysoký 30-80 cm, kvete v květnu až září. Je to dvouletá bylina.

O tom, že kmín je léčivý se přesvědčili už v dávné době kamenné či ve starém Egyptě, jak ukazují archeologické vykopávky, kdy se kmín používal nejen jako koření do jídla, ale i jako samotný lék. V dnešní době se používá zejména v evropské, ale i v asijské kuchyni, oblíbili si ho i na Blízkém východě. **Kmín je jedním z nejstarších koření světa, chuťově výjimečné, nenahraditelné a zdravotně prospěšné koření.** Pro nás je to docela obyčejné koření, ale naši předkové kmínu přikládali mnohem větší význam a kromě zdravotních přínosů, byl pro ně v dávných dobách i prostředkem ochrany před zlými duchy.

Kmín obsahuje tyto důležité látky: vodu, bílkoviny, sacharidy, vlákninu, tuk, železo, vápník, hořčík, fosfor, draslík, měď, selen, mangan, zinek, sodík, omega 3, omega 6 kyseliny, vitaminy A, B, C, E, K, cholin a kyselinu listovou. **Semena kmínu obsahují také velké množství antioxidantů a hodně železa.** Jedna kávová lžička drceného kmínu obsahuje 1,4 mg železa, což představuje 17,5% denní doporučené dávky železa pro dospělé.

Kmín nám už podávaly naše maminky, když jsme byli malí, aby nás nebolelo břicho a **pomohl nám odstranit plynatost a nadýmání.** Ale kmín pomáhá nejen při plynatosti ale i:

- pomáhá zvyšovat chuť k jídlu,
- **podporuje imunitu,**
- **má močopudné účinky,**
- **pomáhá při menstruačních potížích,**
- podporuje správné trávení, vylučování žluče,
- pomáhá snižovat vysoký cholesterol a krevní tlak,
- **detoxikuje,**
- odstraňuje nadbytečnou vodu z těla,
- podporuje krvetvorbu,
- chrání buňky před volnými radikály (Volné radikály jsou osamocené elektrony, které vyvolávají zánět a poškozují DNA. Kmín obsahuje antioxidanty, které tyto volné radikály stabilizují.),
- odstraňuje zápach z úst,
- **má antiseptické účinky,**
- podporuje pevnost kloubní a kostní tkáň,
- je účinnou prevencí srdečně-cévních onemocnění,
- **prevence proti anémii a osteoporóze,**
- **napomáhá pravidelnému vyprazdňování,**
- **dezinfikuje střeva,**
- pomáhá při revmatismu,
- **usnadňuje vykašlávání.**

Rizika kmínu: u některých lidí může vyvolat alergii (zejména, pokud je užíván ve větším množství, např. ve formě doplňků stravy).

Jak kmín používat? Používejte ho jako kořenící přísadu do pokrmů. Pokud chcete užívat doplňky stravy s obsahem kmínu, poraďte se se svým lékařem.

Použité zdroje:

www.rehabilitace.info/bylinky/kmin-a-zdravi-jake-ma-ucinky
<https://cs.medlicker.com/1254-kmin>