

MÁK - patří mezi nejzdravější potraviny světa

Dějiny máku sahají až ke starým Egypťanům. Jako kultovní rostlinu ji uctívali Sumerové již kolem roku 3000 před naším letopočtem, její léčivé účinky znali staří Řekové, Indové, Arabové i Číňané. Z hlediska historického vývoje kulturních rostlin se za původní oblast vzniku a šíření máku setého považuje oblast Přední Asie – Malá Asie, jižní Kavkaz, Írán, Turkmenistán. Mák setý je bylina, která může dorůst výšky téměř dva metry a v našem kraji se pěstuje v hojně míře již od počátku 19. století.

Mák setý rozeznáme od červeně kvetoucího máku vlčího podle nápadně **bílých květů s tmavým středem**.

Jeho **plodem je makovice** a právě v makovici se tvoří **tmavě modrošedá semena**, která jsou pro nás **velmi významným zdrojem spousty biologicky hodnotných látek**.

Mezi producenty máku patří kromě České republiky také asijské státy, jeho **pěstování je ale pečlivě sledováno a schvalováno úřady**. Mák totiž obsahuje značné množství alkaloidů jako je **morfin, kodein, narkotin či papaverin** a stává se tak **důležitou surovinou pro zpracování farmaceutickým průmyslem**. Narkotin a kodein tlumí centrum pro kašel, papaverin potlačuje křeče. Faktem zůstává, že smrtelnou dávkou je 0,25-0,50 g morfinu, a to při konzumaci makových nudlí určitě nehrozí.

Kontrola pěstování různých druhů máku je velmi důležitá také z toho důvodu, že **při nedostatečném dozrání jsou nezralá semena významným zdrojem opia**, které je zneužíváno k výrobě drog, například heroínu. Proto jsou pěstování a distribuce máku v některých zemích zakázány úplně.

V naší zemi se ale mák pěstuje zejména pro zpracování potravinářským průmyslem, proto se **můžeme těšit z jeho pozitivních účinků na naše zdraví** a bez výčitek ho pravidelně zařazovat do jídelníčku:

- **Pro zdravé kosti - maková semena jsou především významným zdrojem vápníku**, kterého obsahují dokonce daleko více (uvádí se až dvanáctkrát víc) nežli mléko nebo sýry. Jsou proto velmi důležitá při udržování zdraví našich kostí a zubů, **pomáhají předcházet osteoporóze a zubnímu kazu**.
- **Balzám na duši** - pozitivně působí také na svalovou a nervovou soustavu, kde **napomáhají například ke zlepšení naší paměti**.
- **Prevence kardiovaskulárních onemocnění** - z máku se rovněž lisuje **makový olej, který je díky obsaženým omega-3 a omega-6 mastným kyselinám nutričně podobný například velmi zdravému konopnému, či lněnému oleji**.
- **Proti stresu, depresi a nespavosti** - makový olej a jeho uklidňující vůně dokonce pomáhají při stresu a depresích, nebo jsou využívány při problémech s nespavostí. Často se makový olej vyskytuje také v různých **aromatických a masážních směsích**, jelikož **pomáhá uvolnit svalstvo a tlumit nepříjemné bolesti**.
- Proti překyselení organismu, zdravá alternativa mléka - **mák jako olejnina obsahuje asi 60 % tuku, zejména mastné kyseliny stearovou, plamitovou a linolovou** – je tak obrovským zdrojem energie a vhodný i pro výrobu makového mléka. Stačí jen nechat mák louhovat přibližně 4 hodiny ve vodě, **občas promíchávat a následně rozmixovat do co nejvíce jemné konzistence. Takto připravené makové mléko je rovněž velmi zdravé, jelikož je zásadotvorné a působí tak proti překyselení organismu. Makové mléko navíc neobsahuje mléčný cukr laktózu, se kterou se organismus některých lidí neumí vypořádat a může tak nahradit pro někoho těžce stravitelné kravské mléko**.
- **Kvalitní pleť, nehty a vlasy** - Mák má zázračné účinky na kvalitu naší pleti, nehtů i vlasů – **působí pozitivně na jejich růst a napomáhá k jejich pevnosti a pružnosti**.
- **Díky vitamínu E** také napomáhá odolávat oxidačnímu stresu a **udržovat tak naše mládí**.
- Výzkumy také prokázaly to, že mák je vhodné zařadit i jako prevenci **proti rakovině, nebo snížení krevního tlaku**.
- Mák setý má rovněž **tlumící účinky na náš dýchací systém**, lze ho tedy použít i jako prostředek k léčení respiračních onemocnění.
- Další významnou složkou máku jsou **vitamíny a minerální látky**, mezi nimiž bychom měli jmenovat hlavně **draslík, hořčík, fosfor či železo** a velmi hodnotný **antioxidant – vitamin E**.



Pokud nejste na mák alergičtí a nemáte s jeho konzumací problém, **zkuste ho začít více vyhledávat a učinit ho spojencem ve svém stravování.**

Mák nám pomáhá předcházet mnoha problémům a civilizačním chorobám a navíc výborně chutná. Sami si vzpomeňte, kdy jste naposledy měli domácí makový koláček, nudle s mákem, nebo oblíbené škrupinky?

Druhy máků

Mezi máky můžeme najít až 100 druhů máku. Jsou mezi nimi rostliny léčivé, potravinové, plevelné i okrasné. Nejdůležitějším druhem je **mák setý** (ten jsme popsali výše).

Vlčí mák - v přírodě ho najdeme jako planě rostoucí bylinu, dosahuje nejčastěji výšky kolem 20-40 centimetrů. Bývá někdy označován jako panenka, červánčí nebo divoký mák. Vlčí mák se často využívá v lidovém lékařství a léčitelství. Květy jsou často využívány v potravinářství jako barvivo. Využívá se i ve farmacii. Vlčí mák byl v minulosti užíván jako náhražka opia. Od pradávna se lístky vlčího máku využívaly jako uspávací prostředek nebo na léčbu plicních chorob. Podávání květu nemá žádné nežádoucí účinky. Problém může být v podávání odvaru z makovic.

Mák východní, nazývaný také **Mák turecký**, je druh příbuzný našemu máku a původně pochází z oblasti Asie a pohoří Kavkazu. Kvítky mohou mít různou barvu - záleží na odrůdě - barevná škála se pohybuje od tmavě červené, přes růžovou, lososově oranžovou, purpurovou až po bílou. Některé odrůdy mohou mít také dekorativně zvlněné či třepenité okraje. V České republice se mák východní nejčastěji využívá jako okrasná rostlina.

Co jste o máku (zřejmě) nevěděli?

V květomluvě má mák své vyznání a to: **Neprozd'me naši lásku.**

Mák se častokrát přidává do jídla a nosí v malých sáčcích jako afrodisiakum a k vyvolání lásky.

Dříve se makovice využívaly jako talismany. Lidé je nosili na krku jako talismany k přivolání bohatství.

Využití rostlinných sil: plodnost, láska, peníze, spánek, štěstí.