

Bazalka a jej nečakané prospešné účinky



Mnohí z vás o si o bazalke povedia že je to bylina, ktorá príjemné ochutí cestoviny. No len málokto vie, že jej konzumáciou chránite svoje srdce. A to nie je jej jediný prospešný účinok zo zdravotného hľadiska!

Bazalka v sebe obsahuje vitamín K, železo, vápnik a vitamín A. Tieto látky má v sebe v excelentnom alebo veľmi dobrom množstve. Nájdete v nej však aj iné živiny, ako sú omega-3

mastné kyseliny či vitamín C.

Spolu sa zapričíňujú o to, že bazalka má nasledujúce zdravotné výhody:

1. Pôsobí antibakteriálne

Antibakteriálne pôsobenie bazalky je spojené s jej obsahom esenciálnych olejov, akými sú estragol, linalool, cineol, eugenol, sabinén, myrcén a limonén. Olej z jej listov dokonca účinkuje aj vtedy, kedy si baktérie zvykli na bežne dostupné antibiotické lieky.

2. Posilňuje srdce

Bazalka v sebe obsahuje vitamín A, magnézium a mnoho iných živín, ktoré pomáhajú chrániť stehy buniek pred voľnými radikálmi v krvnom obeh, zlepšujú krvný obeh a pomáhajú zastavovať cholesterol od jeho oxidácie v krvnom systéme.

3. Bojuje proti zápalom

Jeden z olejov v bazalke, eugenol, dokáže blokovať enzým cyklooxygenáza v tele. Rovnakú funkciu majú aj protizápalové lieky ako aspirín či ibuprofen. Bazalka má však tú výhodu, že je prírodná a nie synteticky vyrobená.

4. Chráni DNA

Listy bazalky sú plne antioxidantov a iných fytonutrientov, z ktorých niektoré (orientín a vicenín) patria do rodiny flavonoidov. Tie sú spojené s ochranou bunkových štruktúr a chromozómov pred radiáciou a poškodením kyslíkovými radikálmi.

AKO JU KONZUMOVAŤ?

Okrem toho, že si ju môžete pridávať do cestovín, môžete ju aj pridávať na ochutenie nápojov, dressingov alebo iných jedál, ktorým dodá znamenitú chuť a pomôže zabiť mikroby, ktoré sa môžu skrývať v iných jedlách. Hoci sušená má tiež niektoré prospešné vlastnosti, najlepšie je čerstvá. Prevzaté z: <http://slovakfitness.sk/>