Šťávou ze zeleného ječmene pomůžete svému organismu

Miroslav Homola

Mladý ječmen, který je často jako osení ozdobou velikonočních stolů, rozhodně nevyhazujte. Mnohem prospěšnější je vylisovat z něj šťávu, tu naředit trochou vody a vypít, vzkazuje mladá vědkyně Helena Pluháčková z Mendelovy univerzity v Brně.

„Nebo jej jednoduše stačí nasekat jako pažitku keramickým nožem a zkonzumovat syrový. Budete překvapeni, jak blahodárně to zapůsobí na váš organismus," radí vědkyně. V její kanceláři v Mendelově univerzitě v Brně, kterou často sdílí s další rostlinovědnou odbornicí, svou maminkou Blankou Kocourkovou, to voní tak trochu jako v bylinné lékárně. A není divu. Helena Pluháčková vede výzkum léčivých, aromatických a kořenitých rostlin, které mají pozitivní vliv na zdraví člověka.

Zabývá se také jejich pěstováním a především zkoumáním v nich obsažených látek na zdraví člověka. A její výzkumy rozhodně nezůstávají jen na papíře. Výsledky bádání dávají chuť a sílu již vyráběným nápojům různého druhu. A je velmi pravděpodobné, že kosmonauti budou konzumovat potraviny ochucené semeny či výtažky bylin, které prošly laboratoří v Brně.

„Všechny výsledky svého bádání zkouším na sobě nebo na členech rodiny," přiznává. Jak vysvětluje, třeba požívání zeleného ječmene zlepšuje trávení, lidé mají víc energie, jsou méně unavení, výborný je při potížích s pálením žáhy či se žlučníkem a zažíváním vůbec.

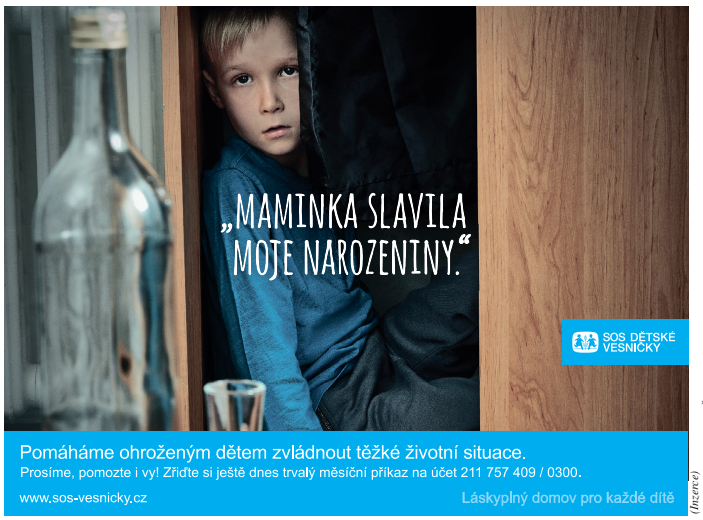
„Rozhodně nemusíte mít obavy z předávkování. Mám zkušenosti, že když zelený ječmen pijete delší dobu, najednou vám přestane chutnat a tělo si samo řekne o pauzu," ujišťuje.

Byliny dodají lepší chuť

Ve vědecké dráze ji od počátku zaujal kromě léčivých bylin právě výzkum ječmene, byť doktorát získala na výzkumu chmele. „Ovšem ne z pohledu pivovarského využití, ale jako léčivé rostliny s blahodárným vlivem na uklidnění do čajových směsí a podobně. Začala jsem se zabývat málo známou oblastí – obsahem vitamínu E ve chmelu. K němu jsem se však dostala právě přes zelený ječmen, na jehož výzkumu pokračuji po mé školitelce prof. Jaroslavě Ehrenbergerové," vysvětluje.

Ječmen je podle ní tak zdravý a bohatý, že je ho škoda něčím degradovat, naopak se ho rozhodla ještě fortifikovat bylinnými extrakty nebo silicemi z léčivých rostlin. „Snažíme se však postupovat tak, aby to výrazně neovlivnilo nápoj ze zeleného ječmene," popsala. Podstatné je, že díky Technologické agentuře ČR, která byla založena v roce 2009 pro zintenzivnění a podporu spolupráce mezi výzkumnými organizacemi podporovanými státem a podnikatelskou sférou, nebádá jen pro výzkum a vědu.

„Naše poznatky jdou přímo na komerční využití, dělají se poloprovozní i provozní pokusy a některé věci se dostanou i na trh. Děláme tedy výzkum, který je už určen přímo lidem," dodává vědkyně.



Pomáháme ohroženým dětem zvládnout těžké životní situace.
Prosíme, pomozte i vy! Zřiďte si ještě dnes trvalý měsíční příkaz na účet 211 757 409 / 0300.
www.sos-vesnicky.cz
Láskyplný domov pro každé dítě
(Inzerce)

Foto ČTK – Luděk Peřina

VÁCLAV MORÁVEK MÁ DESKU. Slavnostní odhalení pamětní desky brigádnímu generálovi in memoriam Václavu Morávkovi se uskutečnilo 16. března v Olomouci. Byl nejmladším členem legendární odbojové trojice Mašín, Balabán, Morávek, přezdívané gestapem Tři králové. Na snímku uprostřed je Zdena Mašínová, dcera Josefa Mašína.