

Bobkový list - účinky na lidské zdraví, nežádoucí vedlejší účinky

Zveřejněno: 22.07.2012 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3932



Bobkový list se pěstuje v celém Středomoří, jedním z největších producentů je Turecko. Ve starověkém Římě se jím zdobili císařové i vítězové olympiád. Dnes si bez něj nedovedeme představit přípravu mnoha chutných [jidel](#), má však i výrazné zdravotní účinky.

Účinky rostliny:

- revma, revmatismus, revmatoidní artritida (koupele)
- zlepšení trávení
- protizánětlivý účinek
- snižuje hladinu krevního cukru (hyperglykémii)
- [zánět](#) průdušek, bronchitida

Účinky bobkového listu na zdraví

- Vhodný jako přísada do koupele ulevuje od revmatických [bolestí](#).
- Zklidňuje.
- Podporuje trávení.
- Působí protizánětlivě.

[Čaj](#) z listů využijí diabetici, protože **snižuje hladinu cukru v [krvi](#)**. Při **zánětu průdušek** inhalujte páru z horké [vody](#), v níž jste spařili hrst sušených bobkových listů.

Nežádoucí vedlejší účinky

Pozor by si měly dát **těhotné a kojící ženy**. Větší [množství](#) odvaru způsobuje krvácení.