



HERBÁŘ ROSTLIN 27. 01. 2012

Oves setý /*Avena sativa*/

Jednoletá kulturní obilnina. Převíslé květy skládají všestranně rozvětvenou latu, klásky jsou dvoukvěté. Plodem je obilka. Použitelné části ovsa...

Oves setý - popis

Jednoletá kulturní obilnina. Převíslé květy skládají všestranně rozvětvenou latu, klásky jsou dvoukvěté. Plodem je obilka.

Použitelné části ovsa setého: nať, listy, klas

Období květu: červen až srpen

Oves setý - léčivé účinky

Je uváděno, že natě ovsa setého snižuje hladinu kyseliny močové a chrání jaterní tkáň před toxiny. Plod působí snížení hladiny cholesterolu v séru a brzdí biosyntézu buněčných hormonů. Tradičně je natě používána při akutních nebo chronických stavech úzkosti, při ztrátě napětí stěny močového měchýře, při dně, ledvinových bolestech, nervozitě, revmatismu, nespavosti, stresu, při onemocněních kůže. Plod je doporučován při potížích v zažívacím traktu, zácpě, žlučnickových a ledvinových obtížích, cukrovce, revmatismu, jako obklad (ovesná kaše) při dechových a hlasivkových potížích.

Oves setý - použití v kuchyni a pěstování

V minulosti byl oves setý důležitou hospodářskou plodinou. Pěstoval se pro obilky, které byly obvyklou potravou koní (obrok) a dále pro slámu, kterou se krmil hovězí dobytek. V našich zemích došlo po roce 1945 k poklesu jeho pěstování a to kvůli snížení stavu koní. Postupně do dnešních dnů docházelo k výraznému snížení osevní plochy až o 87 % v porovnání s rokem 1960. Oves se stále nejvíce využívá ke krmení hospodářských zvířat a dále k potravinářským účelům. Okrajové využití má v kosmetickém a farmaceutickém průmyslu. V anglosaských zemích se oves využívá při výrobě některých druhů pív. Rusové z něj připravovali alkoholický nápoj - kvas.

Tip: Čaj pro lepší zažívání

3 g natě ovsa setého dejte na 5 minut povařit do 250 ml vody a po vychladnutí scedte. Podávejte 2 - 3 x denně naposledy krátce před spaním.