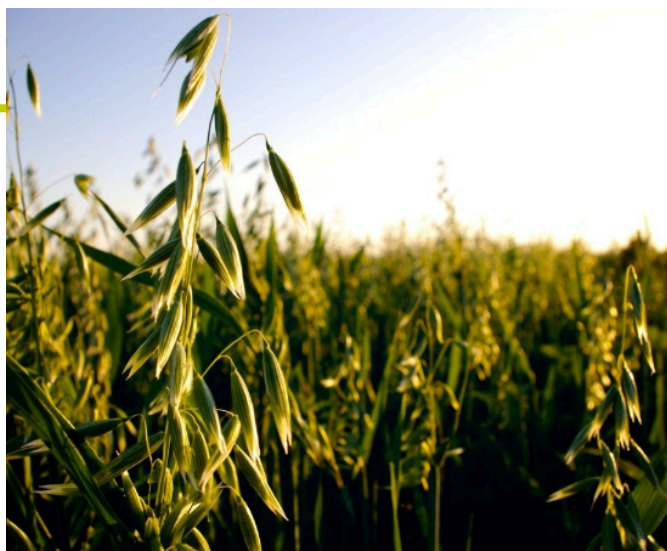


OVES SETÝ

Avena sativa

Ovos siaty



VÝSKYT

Pěstuje se na polích, občas může přechodně zplaňovat.

SBĚR

Sbírá se celá nadzemní část v době zralosti, semena lze oddělit vymláčením.

ÚČINKY

Snižuje cholesterol, je protizánětlivý, snižuje hladinu cukru v krvi po jídle, působí proti ateroskleróze, při denním podávání snižuje krevní tlak, zevně utiňuje a hojí.

POUŽITÍ

Při vyšších hladinách cholesterolu, cukru, krevního tlaku, zevně proti svědění.

BEZPEČNOST

Konzumace ovsa v těhotenství a kojení se považuje za bezpečné, většina celiaků oves v umírněném množství toleruje, u dětí by se zevně měl užívat s opatrností, protože dětská pokožka je více prostupná a může vzniknout alergie na bílkoviny ovsa.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Používá se celá kvetoucí část včetně stébla a semene a dává se 1-4 g 3x denně, zevně buď 100 g řezané rostliny do koupele nebo 5% koloidní oves (získává se namletím ovsa najemno, povařením a extrakcí koloidního materiálu (zde ovesné částičky rozptýlené ve vodě)); zařazení 75 g sušených ovesných vloček, což představuje asi 3 g rozpustné vlákniny, do jídelníčku může pozitivně působit na léčbu zvýšeného cholesterolu, krevního tlaku a zpomalovat vstřebání glukózy (některé studie ovšem pracují s hodnotou 6 g/den).