

# Vývar z kostí a jeho přínos pro lidské zdraví

David Jockers, DC

[Primal Docs](#)

12. června 2013



Vývar z kostí je zdrojem nutričního spolupůsobení, které slouží k uklidnění nadměrně aktivního imunitního systému, a současně dodává tělu potřebné základní živiny pro tvorbu silnějších a zdravějších buněk.

Mnohé kultury po celá staletí používaly kostní vývar pro výrobu léčebných elixírů, vaření polévek a masa. Židé udělali z kuřecí polévky oblíbenou léčbu pro běžnou chřipku, aniž by plně chápali její jedinečný přínos pro zdraví, který je obsažený v tomto jídle. Věda odhalila úžasné zdravotní přínosy, které je možné získat s kostního vývaru.

Kostní vývar může být uvařen z jakéhokoliv zvířete s kostmi a mezi nejoblíbenější polévkové kosti patří rybí, kuřecí, krůtí, hovězí, jehněčí a zvěřinové. Kostí obsahují mnoho druhů důležitých živin, které se postupně uvolňují během pomalého několikahodinového varu ve vodě. Mezi **tyto živiny patří kostní dřeň, která je zdrojem stavebních prvků pro zdravé krevní buňky a vývoj imunitního systému.**

### **Klíčové živiny, které napomáhají při hojení**

Mezi další cenné živiny patří **kolagen, želatina, kyselina hyaluronová, chondroitin sulfát, glykosaminoglykany, prolin, glycin, vápník, fosfor, hořčík a draslík.** Ty jsou důležité pro vývoj zdravých kloubů, kostí, vazů a šlach, stejně jako vlasů a kůže. Tyto živiny jsou považovány za omlazující a kráse prospěšné, protože pomáhají tělu udržet si správnou tělesnou strukturu a krásnou kůži a vlasy.

Glycin a prolin jsou nezbytné pro funkci pojivové tkáně, která je biologické lepidlo, které drží naše těla pohromadě. Bez nich bychom doslova nemohli držet pohromadě. Tyto dvě aminokyseliny jsou nezbytné pro hojení mikroskopických ran v celém těle a také potlačují zánětlivou činnost. To je zvláště důležité u jedinců s chronickým zánětem nebo autoimunitními nemocemi.

Vývar z kostí je zdrojem nutričního spolupůsobení, které slouží k **uklidnění nadměrně aktivního imunitního systému, a současně dodává tělu potřebné základní živiny pro tvorbu silnějších a zdravějších buněk.** To je důvod, proč slouží jako skvělá léčivá potravin v době, kdy tělo čelí stresu z bakteriálních nebo virových infekcí, stejně jako při poruchách trávení.

### **Různé kosti obsahují více určitých živin**

Každá kost má jedinečné vlastnosti, o nichž bychom měli vědět. Větší kosti, jako stehenní a pažní kosti z nohou a paží, obsahují více kostní dřevě než mnoho menších kostí. Osoby s

anémií, poruchami plic, imunitními poruchami, chronickými infekcemi atd. by se měli konkrétněji zaměřit na tyto poruchy a užívat vývar s vyšším obsahem dřene.

Menší kosti obsahují v porovnání s většími kostmi více želatiny. Želatinový obsah je zvláště důležitý pro zdraví trávicího ústrojí, neboť poskytuje klíčové suroviny které napomáhají regeneraci buněk trávicího traktu. Jedná se o klíčový zdravý prospěšný nástroj u jednotlivců, kteří se snaží překonat syndrom zvýšené propustnosti střev. Půsty, během kterých se jí pouze kostní vývar, jsou jednou z nejlepších strategií, jak se zbavit parazitů jako candida a dosáhnout regenerace střev.

### **Jak najít správné kosti na vývar**

Je zvláště důležité získat kosti, které pochází od přirozeně chovaných a zdravých zvířat. Mezi ně patří krávy, bizoni a ovce krmené 100% trávou a bio drůbeží kosti. Vysoká zvěř jako jeleni a antilopy je také skvělá.

Je třeba se vyvarovat běžně chovaných zvířat, krměných geneticky modifikovanými obilovinami, které jsou plné pesticidů a herbicidů a dalších chemických látek včetně těžkých kovů. Tělo přirozeně ukládá mnoho toxinů v tukových částech kostí a ty potom jíte spolu s vývarem.

Nejlepší je znát místo a chovatele zvířat, ze kterých kosti pocházejí. Čím více trávy a zelené stravy zvířata jedí, tím vyšší je nutriční hodnota obsahu masa a kostí. Hovězí maso může a mělo by být 100% krmené trávou, zatímco drůbež by měla mít dostatečný volný výběh, i když obsažené v jejich stravě budou muset být i semena, červi, hmyz atd.

**Zdroj článku:** [The Amazing Benefits of Bone Broth](#)