

PERILA KŘOVITÁ

Štiplavé a aromatické listy perily pomáhají, když se necítíte být ve „své kůži“.

Perila křovitá (*Perilla frutescens*) je léčivá jednoletka se zubatými kadeřavými listy, něco mezi kopřivou a mátou, chuť má velmi štiplavou a ve vietnamské kuchyni je vyhledávaným kořením. Používá se hlavně na ryby. Možná proto, že jedním z jejich původně popsanych účinků je, že "odstraňuje otravu z ryb a krabů".

Domovinou perily jsou horské oblasti Číny a severní Indie. Pěstuje se především v jihozápadní Asii. Proto je také její použití již po staletí usídleno v tradičních východních medicínách. V Evropě se pomalu zabývá a aktuálně podstupuje mnohá zkoumání a pitvání, abychom ji úplně rozebrali a pak se stejně vrátili ke starým zdrojům, kde najdeme mnohem více, než jen to, že obsahuje myristicin, dillapiol nebo beta-sitosterol.

Tradiční použití

Pro výživové účely se nejčastěji používají výtažky z listů (z nichž se odstraňuje perilový aldehyd). Dle platné legislativy EU k bylince můžeme uvádět tyto účinky – **pro normální fungování dýchacího systému a produkce cytokinů a specifických protilátek**. Aby to bylo jasnější, tak to znamená, že pomáhá snižovat produkci histaminu a cytokinu TNF. Tyto dvě látky se společně vyplavují při alergické reakci, a jsou zodpovědné za všechny ty nepříjemné projevy, jako jsou svědění, zhoršené dýchání, tvorba hlenu či kýčání.

Mnohem větším zdrojem informací o této bylině jsou čínské herbáře, kde ji najdeme pod názvem Zisu nebo Zhouzisu. V terapii se využívá štiplavé chuti a teplé povahy.



UPOZORNĚNÍ: Není náhradou pestré a vyvážené stravy – doplněk stravy / není určeno dětem do 3 let, těhotným a kojícím ženám / nepřekračujte doporučené dávkování / uchovávejte mimo dosah dětí.

sibyl.cz / INFO LINKA 800 190 162



*dýchání
odolnost*

Když něco štiplavého vstoupí do těla, tak začne rozptylovat, otevírat a vyhánět. Zní to možná trochu zvláštně, ale takto se popisují účinky bylin na východě.

Konkrétně funkce – rozptyluje chlad, otevírá povrch a rozhýbává čchi – můžeme využít u potíží, které jsme pojmenovali jako **alergie, astma či chronická bronchitida**, neboli při zahleněném kašli, tísní na hrudi, dušnosti či nevolnosti. Jsou to stavy, kdy se necítíte být ve „své kůži“. Je tedy možné ji použít při nachlazení a bolestech hlavy, a to hlavně ve fázi, kdy máte pocit, že vás bolí každý chloupek na těle.

Tradiční kombinace

Perilla křovitá a pazvonek chloupkatý (dangšen) – doporučuje se přidávat při dlouhodobějším podávání perily pro podporu „řádné čchi“ (odolnosti).

Perila křovitá a boryt barvířský – při chřipkové epidemii.

Perila křovitá a bioflavonoidy (např. OPC) – snižují přecitlivělost organismu na alergen.

Kdy perilu nenasazovat

Perilu dlouhodobě nepodávejte, pokud se v noci potíte, máte častý pocit žízně nebo jste vysílení po dlouhodobé nemoci.

Perila křovitá (Perilla frutescens folium) SIBYL obsahuje 90 kapslí po 200 mg extraktu ze suchých listů.

Bez jakýchkoliv přídatných látek, ve vegetariánské kapsli (HPMC).