

Yacon

(*Smallanthus sonchifolius*)

Stopy Yaconu objevili archeologové na pohřebištích kultur, které o staletí předcházely kultuře Inků. Listy Yaconu se podílí na snižování hladiny cukru v krvi. Hlízy jsou konzumovány v Jižní Americe jako sladké ovoce podobně jako ananas.

Účinky byliny Yacon

- snižuje krevní tlak
- může přispívat ke snížení rizika problémů spojených s oběhovým ústrojím
- snižuje hladinu krevního cukru
- při diabetu a zvýšené hladině cukru
- má antibakteriální účinky
- zejména záněty ledvin a žlučníku
- proti plísním a kvasinkám
- potírá volné radikály
- zejména chrání játra

Použití

Pouze listy Yaconu vykazují efekt snižování krevního cukru. Sušení listů je jedna z nejstarších přirozených metod jejich konzervace, při které jsou zachovány všechny důležité obsahové látky.

Popis

Yacon je vytrvalá rostlina z čeledi Asteraceae, rostoucí do výšky 1,5 - 3m. Má tmavě zelené, celeru podobné listy, pokryté chmýřím. Květy jsou malé, nenápadné, žluté barvy. Jednotlivá rostlina vytváří pod zemí 4 až 20 masitých hlíz. Dužnina hlíz obsahuje velké množství vody, je slabě nažloutlá a velmi křehká, se sladkou, slabě pryskyřičnou chutí.

Využívané části rostliny

Využívané části rostliny Yacon jsou listy a hlízy.

Obsahové látky

V listech Yaconu jsou obsaženy látky, které mají vliv na snižování hladiny krevního cukru. Další obsahové látky v listech Yaconu vykazují antioxidační účinky. Listy obsahují některé seskviterpeny, které v laboratorních testech vykazují účinky proti bakteriím a plísním a kvasinkám. Významný je i obsah oligosacharidů v hlízách.

Výskyt

Yaconu se daří v prohříváných údolích pohoří And v Jižní Americe, ale můžeme ho najít až do výšek okolo 3 200m nad mořem. Domovem Yaconu jsou nižší oblasti pohoří And v Peru, Ecuadoru, Bolívii a Kolumbii. Je velmi dobře přizpůsobena sezónním cyklům sucha či chladna.

Doba sběru

V místech výskytu se Yacon pěstuje pro chutné a sladké hlízy. Listy Yaconu mají svoje nezastupitelné místo v systému tradiční etnické medicíny. Jsou využívány od nepaměti.