

## Właściwości zdrowotne roślin i owoców

### ANANAS

Ten tropikalny owoc obfituje w substancje antyrakowe, a szczególnie zapobiega nowotworom płuc i stosuje się w diecie nałogowych palaczy. Jest bardzo bogaty w pierwiastki życia takie, jak: mangan, jod, miedź, żelazo. Są one niezbędne przy prawidłowym procesie wytwarzania krwi oraz silnie zapobiegają osteoporozie. Natomiast zawarty w ananasie enzym zwany Bromeliną pomaga rozkładać związki białkowe i korzystnie wpływa na procesy trawienne, gdyż niszczy w jelitach twardy pancerz białkowy bakterii i pilnuje czystości jelit, a zwłaszcza jelita grubego. W związku z tym zapobiega powstawaniu hemoroidów.

Odciaża trzustkę, wątrobę i nerki. Stosuje się go przy zaburzeniach serca i złego krążenia i w rozstrojach nerwowych. Wzmacnia siły odpornościowe, działa przeciwzapalnie, obniża gorączkę. Ananas zalecany jest jako owoc spowalniający efekty starzenia. Odbudowuje splot kolagenowy regenerując komórki. Łagodzi skutki opalania, wybiela przebarwienia skóry, likwiduje plamy starcze, piegi, ostudy.

### ARONIA

Aronia posiada ogromne ilości różnych bioflanoidów wraz z frakcjami witaminy "P"- aktywnymi, i one doskonale zapewniają elastyczność i przepustowość naczyń krwionośnych usuwając ze ścianek tętnic złogi wraz z cholesterolem, normalizuje ciśnienie krwi silnie dotlenia komórki serca. Owoce aronii biorą udział w procesie tworzenia w organizmie glikogenu, który jest ważnym produktem zapasowym dla przemian energetycznych.

Owoce aronii zyskały wielką sławę dzięki niesamowitemu bogactwu witaminy z grupy B oraz witamin: A, C /niewiele/, E, soli mineralnych, kwasów organicznych, węglowodanów, ale nade wszystko witaminy PP. Dlatego z tak wielkim powodzeniem lekarze podawali ją w diecie dla kosmonautów i chorym jako naturalny lek w chorobach po promiennych. To też owoc ten powinni spożywać osoby, które są narażone bezpośrednio i pośrednio na działanie szkodliwych promieni takich jak: praca przy rentgenie, komputerze, przy oparach toksycznych przy produkcji niebezpiecznych materiałów (akumulatory), przy przewozie niebezpiecznych materiałów (kierowcy) w czasie i po chemioterapii, osobom, które długo siedzą przed telewizorem. Wzmacnia system nerwowy, poprawia refleks pamięć, zwiększa koncentrację, zmniejsza napięcie nerwowe, pomaga przy stresach, depresjach, nerwicach wegetatywnych.

Indiańscy szamani stosowali sok z aronii także przy leczeniu chorób oczu. Dziś już wiadomo, że oczy ludzi, którzy systematycznie piją sok z aronii, mniej się męczą, rzadziej ulegają zapaleniom spojówek, także przewlekłym. Można wręcz powiedzieć: chcesz mieć dobry wzrok pij aroniowy sok!

Antocyjany znajdujące się w aronii (na ich bazie powstał specjalny preparat antocyjanowy) stosuje się w leczeniu zaburzeń mikrokrążenia w gałkach ocznych, w krótkowzroczności postępowej i zwyrodnieniowej, w tzw. retinopatiach u cukrzyków, w zmianach starczych, związanych z upośledzeniem widzenia. Czynniki aktywne z aronii mogą być z powodzeniem stosowane w profilaktyce chorób oczu, łagodzą też zaburzenia wzroku, są nadzieją dla chorych na jaskrę. Antocyjany i flawonoidy zawarte w aronii chronią nasze naczynia krwionośne wzmacniają odporność ścian włosniczek (naczynia włosowate oczu), zmniejszają ich przepuszczalność, nie dopuszczają do kruchości i łamliwości, przywracają im elastyczność.

**Profilaktyka aroniowa w ochronie wzroku polega także na tym, że jej czynniki aktywne działają przeciwobrzękowo, przeciwbakteryjne i witalizująco.**

**Zawiera ważny składnik węglowodanu z grupy polisacharydów, DEKSTRAN, który bardzo silnie odpowiada za przyrost czerwonych krwinek. Zapobiega krwotokom zewnętrznym takim jak: żylaki, pęknięcie naczynek włosowatych oraz wewnętrznym spowodowanym kruchością naczynek, krwotoki menstruacyjne, zatępienie, wylew krwi do mózgu. Aronia oczyszcza i pobudza obieg limfy, co w efekcie daje ulgę osobom ciężko pracującym fizycznie, gdyż pobudza układ krwionośny, dodaje sił witalnych i energetycznych, usuwa dokuczliwy ból mrowienia i drętwienia rąk spowodowany wyczerpującą pracą. Również osoby, które szybko marzną lub jest im ciągle zimno, mają zimne dłonie i stopy, niskie ciśnienie spowodowane niedotlenieniem komórek, spożywając aronię zapominają o dokuczliwym bólu i problemie.**

**Bardzo ważnym elementem tego owocu jest ogromna ilość antocyjanów i betaniny, dlatego proponuje się ją w profilaktyce nowotworowej, białaczce anemii, awitaminozie. Aronia również ma dobroczynny wpływ na rozwój płodu u kobiet ciężarnych i dodaje sił witalnych przyszłej mamie. Wpływa pozytywnie na wzmocnienie ogólne dzieci i młodzieży przy intensywnym wzroście gdyż pomaga wzrastać i regenerować tkankę mięśniową i kostną. Ma też właściwości rozpuszczające śluz to też jest środkiem przeciw bronchitowemu, astmatycznemu, pomaga zwalczyć anginę i grypę, zabija zarazki. Owoc aronii silnie normalizuje czynności tarczycy, więc stosuje się ją przy niedoczynności tarczycy i chorobie zwanej "BASEDOWA".**

## **BANANOWCE**

Należą do najstarszych roślin uprawianych na ziemi. Pierwsze wzmianki o nich pochodzą z „Buddhist Pali” (6 wiek p.n.e.) oraz z hinduskich poematów epickich „Mahabharata i Ramayana”. Ich praojczyzną jest południowa Azja.

### **Wartość odżywcza**

Owoce z reguły zawierają śladowe ilości białka, jednakże w bananach jest go stosunkowo dużo, a dodatkowo jest ono bardzo cenne odżywczo. **Znajdujące się w bananowym mięszu kwasy tłuszczowe poprawiają stosunek kwasów nienasyconych do nasyconych. Zawartość węglowodanów trawionych przez układ pokarmowy człowieka jest znacznie większa w bananach niż w innych owocach.** W zielonych bananach znajdują się one pod postacią łańcucha skrobi, który w miarę dojrzewania owoców rozbija się na cukry proste, co nadaje bananom słodki smak. **Wg najnowszych badań, błonnik zawarty w bananach sprzyja obniżeniu poziomu cholesterolu i zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca. Banany zawierają znaczne ilości beta-karotenu, witamin z grupy B, a także witaminę C.** Gruba skórka bananów zapewnia im właściwą ochronę, dlatego też jedząc banany możemy być pewni tego, że witaminy nie ulegają zniszczeniu. **Banan bogaty jest też w potas, magnez i selen chroniące przed chorobami serca. Ilość potasu regulującego ciśnienie krwi i gospodarkę wodną jest bardzo wysoka. Ponadto banany zawierają pierwiastki śladowe takie jak miedź, cynk, selen, fluor, mangan i jod.** Charakterystyczny dla dojrzałego banana aromat pochodzi od kwasu izowalerianowego.



### **Dla kogo banan?**

**Banany działają regenerująco i wzmacniająco na błonę śluzową żołądka. Zawierają także serotoninę, która pobudza powstawanie śluzu w żołądku oraz jest**

jednym z przekaźników układu nerwowego i wpływa na dobre samopoczucie. Prawdopodobnie regulują też poziom cholesterolu i równowagę kwasowo-zasadową płynów ustrojowych, dzięki czemu polecane są w chorobach nerek i artretyzmie. W bananach wykryto również związki podobne do hormonów, poprawiające nastrój. Francuzi nazwali te owoce "hormonami radości i urody życia". Warto jednak pamiętać, że ze względu na sporą zawartość węglowodanów, bananów nie powinny jadać osoby chore na cukrzycę i osoby z nadwagą.

### **Bananowe ciekawostki:**

- Skórki banana zawierają pewne śladowe ilości substancji psychoaktywnych, takich jak serotonina, norepinefryna i dopamina.
- Banany są surowcem bardzo nietrwałym. Od momentu ścięcia do dnia sprzedaży nie może upłynąć więcej niż 24 dni. Dlatego przewozi się niedojrzałe owoce w chłodniach w temperaturze 10 - 14°C, a dojrzewają już na miejscu przeznaczenia. Do przyspieszenia dojrzewania bananów wykorzystuje się etylen.
- We wschodniej Afryce spożycie bananów wynosi do 400 kg/osobę/rok
- Podczas „migracji” z Afryki na Wyspy Kanaryjskie banany uzyskały swą obecną nazwę. „Banan” w języku arabskim oznacza „palec”.
- Z rośliny banana jada się nie tylko owoce. Ponoć smaczny jest również "pień" złożony z delikatnych, młodych liści. Ścina się i jada również szczyty kwiatostanów, a raczej ich pąk. Są banany niejadalne na surowo, ale po ugotowaniu lub upieczeniu – spożywa się je jak ziemniaki, które zresztą przypominają nieco smakiem. Skrobia niedojrzałych owoców jest przerabiana na łatwo strawną mączkę dla dzieci.

<http://www.fit.pl/dietadlaciebie/banan,117,18,18,1643,2965,0,0,0.html>

## **BRZOSKWINIA**

**Brzoskwinie pobudzają żołądek do wydzielania soku trawiennego i ułatwiają trawienie w tłustej diecie. Działają odtłuszczająco i oczyszczająco. Zaleca się ją w zaburzeniach trawiennych i złej przemianie materii oraz w dokuczliwych zaparciach. Zawarte w brzoskwini Keratoniny pełnią funkcję ochronną komórek, wzmacniają tkankę łączną (odmładzają), pobudzają produkcję czerwonych ciałek krwi (anemia). Brzoskwinia jest owocem antyestersowym ze względu na dużą zawartość Niacyny i witaminy z grupy B łagodzą niepokój, stesy i stany lękowe. Usprawnia czynność serca. Poprawia ogólną kondycję i regeneruje siły. Owoc ten jest niezastąpionym środkiem na piękną brzoskwiniową cerę.**

## **Cebula**

**Cebula ma właściwości bakteriobójcze, niszczy także bakterie odporne na działanie antybiotyków. Zapach i właściwości bakteriobójcze cebuli wynikają m.in. z zawartości organicznych związków siarki, które są aktywne nawet w bardzo małych stężeniach. Cebula, poza niedoborami witaminy C, może uzupełniać w organizmie człowieka niedobory witamin A, B1, B2, PP, a także wielu mikroelementów, przede wszystkim cynku, ważnego czynnika w odporności przeciwwirusowej, selenu - czynnika przeciwmiażdżycowego, fosforu - budulca kości, żelaza - składnika hemoglobiny, czerwonego barwnika krwi i podstawowego przekaźnika tlenu, oraz wapnia.**

## Cukinia

### **Właściwości odżywcze cukinii**

Cukinia, podobnie jak inne warzywa dyniowate, jest bogata w wiele cennych witamin i składników mineralnych. To bliska siostra kabaczka o cieńszej, ciemnozielonej skórce z białymi plamkami. To cenne źródło witamin A, B1, B2, B3, B6, C oraz składników mineralnych takich jak potas, wapń i żelazo.

## CZARNA JAGODA

Rutyna to bardzo cenny składnik, który posiada jagoda i ma wybitne działanie na nasz wzrok. Zalecana starszym ludziom, którzy chorują na kataraktę, kurzą ślepotę, światłowstręt i wszystkim osobom, które muszą mieć dobry wzrok z racji wykonywanego zawodu, tak jak: piloci, kierowcy, studenci, informatycy. Jagoda jest naturalną luteiną. Jest naturalnym lekiem przeciw miażdżycowym. Hamuje i zabija w ciągu 24 godzin bakterie typu czerwonka, tyfus, bakterie coli. Obniża cholesterol i tłuszcz we krwi. Również silnie obniża cukier we krwi gdyż ma w sobie wacyninę (insulina roślinna).

Stosuje się ją przy zapaleniach jelita grubego (hemoroidy), drogach oddechowe, dziąseł, jamy ustnej i migdałków, przy gorączkach i reumatyzmie, niszczy kamienie nerkowe i żółciowe i nerkowe, wspaniale regeneruje wątrobę po przebytych chorobach np. żółtacze. Borówki to najsmaczniejsze lekarstwo antysterowe, uspokaja nasze nerwy gdyż poziom serotoniny w mózgu chroni go przed chandrą i przygnębieniem, zmniejsza poziom endomorfiny działającą znieczulająco - zwanym hormonem szczęścia.

## CZARNA PORZECZKA

Zalecana jest przy diecie antyrakowej, przedwczesnej mieżdżycy, stanach osłabienia, chorobach serca, wzmacnia mięsień sercowy, wpływa na elastyczność naczyń krwionośnych i uszczelnia je. Stosuje się ją przy niskiej krzepliwości, anemii, awitaminozie, zmniejsza ryzyko poronienia, zapobiega zakażeniu, zapaleniu pęcherza i nerek. Oczyszcza kanaliki moczowe i zalecana jest do rozpuszczania kamieni nerkowych i żółciowych. Jest doskonałym środkiem łagodzącym stany zapalne dróg oddechowych, ataku kaszlu, kolki, łagodzi nieżyt żołądka i wrzody.

## CZOSNEK

Jest rośliną o wszechstronnym działaniu. Działa jako silny przeciwutleniacz chroniąc organizm przed działaniem wolnych rodników. Wykazuje także działanie naturalnego antybiotyku niszczącego bakterie chorobotwórcze w układzie pokarmowym i oddechowym. Wspomaga metabolizm tłuszczów, obniżając poziom cholesterolu we krwi. Obecność zawartych w nim związków siarki mobilizuje krwinki białe do obrony organizmu przed czynnikami zakaźnymi. Spożywanie świeżego czosnku skutecznie obniża stężenie cukru we krwi, (jego stosowanie może być niebezpieczne dla ludzi ze skłonnością do hipoglikemii). Podwyższa proporcje „dobrego” cholesterolu HDL w stosunku do „złego” LDL, obniża poziom trójglicerydów, ochraniając tętnice i serce.

**Ma działanie żółciotwórcze, żółciopędne, rozkurczowe, przeciwpasożytnicze, przeciwmiażdżycowe, regulujące trawienie, obniżające ciśnienie krwi, immunochronne oraz w określonym zakresie antynowotworowe.**

**Może być wykorzystany w leczeniu przewlekłych nieżytów żołądka z niedokwaśnością soku żołądkowego oraz w stanach upośledzonego wytwarzania żółci. Czosnek niszczy pasożyty przewodu pokarmowego, a stosowany do lewatyw może być używany do walki z owsikami u dzieci, dezynfekuje także drogi moczowe i niszczy bakterie odporne na antybiotyki. Związki czynne czosnku znoszą bóle głowy i ułatwiają zasypianie. Stosowany zewnętrznie może być pomocny w leczeniu trudno gojących się ran, ropni, czyraków.**

Czosnek jest stosowany w różnych postaciach, jako świeży, suszony, liofilizowany, sproszkowany lub kapsułkowany. Najbardziej aktywny jest świeży rozdrobniony. Poddany obróbce termicznej traci swoje właściwości bakteriobójcze, zachowuje jednak aktywność przeciwgrzybiczą i działa jako antyutleniacz, przeciwdziałający arteriosklerozie, starzeniu się i nowotworom.

### **Zalecane ilości**

Stosując czosnek profilaktycznie należy codziennie spożywać jeden jego duży ząbek przegryzając zieloną natką pietruszki w celu eliminacji nieprzyjemnego zapachu. Świeże ząbki czosnku ściera się, kroi lub miażdży, spożywa z dodatkiem mleka, miodu lub cytryny. Dla zniwelowania ostrego zapachu czosnku botanik angielski Culpeper proponował żucie kminku i zielonej fasoli. Współczesne – równie skuteczne – metody są dwie. Jedna – to wypicie kilku kieliszków czerwonego wina. Druga polega na zjedzeniu świeżej natki pietruszki lub listków mięty, tymianku, czy selera.

O ile ktoś nie lubi gryzącego smaku czosnku, to może łykać olejowy wyciąg czosnku – 1 kapsułkę codziennie, wieczorem przed snem. Polecana dawka jednorazowa dla dzieci to 350 mg, dla dorosłych - 500 mg. W celach leczniczych u osób dorosłych należy stosować dawkę 1000-5000 mg/dobę.

Przeciwwskazaniem do stosowania świeżego czosnku są ostre nieżyty żołądka i jelit, skłonność do niskiego ciśnienia krwi oraz okres karmienia piersią.

### **Przepisy**

#### **Miazga czosnkowa**

1-3 ząbki świeżego czosnku utrzeć na miazgę, dodać natkę pietruszki lub selera, łyżkę masła i wymieszać. Smarować pieczywo.

#### **Napar**

2-4 ząbki czosnku posiekać na drobno, zalać szklanką gorącego mleka. Pić codziennie przed snem przez 3-4 tygodnie w przewlekłych schorzeniach dróg oddechowych lub stosować jako kurację wzmacniającą.

#### **Nalewka czosnkowa**

35 dag świeżego obranego czosnku rozetrzeć i mieszać z 200 ml czystego spirytusu. Szczelnie zamknąć i pozostawić w ciemnym chłodnym miejscu, ale nie w lodówce, na okres 10 dni. Następnie masę precedzić, przelać do ciemnego naczynia szklanego i pozostawić w ciemnym miejscu jeszcze na 4 dni. Po tym czasie nalewka jest gotowa do użytku. Należy przyjmować po 25 kropli 3 x dziennie z 50 ml naturalnego kefiru lub jogurtu. W celu zneutralizowania nieprzyjemnego zapachu czosnku należy zjeść natkę pietruszki, jabłko, skórkę z cytryny lub pomarańczy.

Źródło: <http://zielnik.herbs2000.com/ziola/czosnek.htm>

**Tradycyjne lekarstwo** - Czosnek w medycynie naturalnej zawsze był ceniony dzięki swoim własnościom leczniczym. Długo przed wynalezieniem antybiotyków, czosnek był

stosowany na różnego rodzaju infekcje, od gruźlicy do duru brzuszego. W czasie I Wojny Światowej czosnek znalazł zastosowanie w opatrywaniu ran.

**Infekcje oskrzelowe** - Czosnek jest wsłaniałym środkiem w leczeniu wszystkich typów infekcji klatki piersiowej. Czosnek jest dobry na przeziębienia, grypy, infekcje ucha. Pomaga w zmniejszaniu ilości produkowanej flegmy.

**Układ pokarmowy** - Infekcje pokarmowe dobrze reagują na czosnek. Zioło to również pomaga w uwolnieniu organizmu z pasożytów.

**Środek na krążenie** - Używanie czosnku zapobiega problemom krążenia oraz wylewom krwi do mózgu, ponieważ czosnek jest środkiem rozrzedzającym krew. Czosnek obniża ciśnienie oraz poziom cholesterolu we krwi.

**Inne zastosowania czosnku** - Czosnek jest używany na infekcje i może być brany razem z konwencjonalnymi antybiotykami w celu podtrzymania ich akcji oraz odwrócenia skutków ubocznych.

**Stosuj czosnek na: wrzody, ropienie, lęk wysokości, tętniaki, raka piersi, raka śluzówki macicy, przewlekłe wysiękowe zapalenie ucha środkowego, posocznicę, ból gardła, raka żołądka, zakrzepowe zapalenie żył, szok toksyczny, infekcje wirusowe, żółtakowatość (ksantomatoza).**

**Użycie w kuchni** - Stosuj czosnek (świeży, suszony, sproszkowany) do przygotowania potraw: owoców morza, drobiu, makaronów, dań mięsnych, gulaszy, potraw warzywnych, zup. Czosnek można dodawać do sałatek. Czosnek jest głównym składnikiem w produkcji "ailloli", francuskiego majonezu sporządzanego z jajek, oliwy z oliwek oraz zgniecionego, świeżego czosnku.

Ząbki czosnku mogą być sparzone wrzątkiem lub pieczone. Smak czosnku w czasie gotowania staje się łagodniejszy, jakkolwiek przypalony czosnek smakuje gorzko. Podczas smażenia czosnku, upewnij się czy tłuszcz nie jest zbyt gorący. Zbyt gorący tłuszcz powoduje, że czosnek nabiera ostrego, palącego smaku. Aby uniknąć przyklejania się do palców skóry czosnku w czasie obierania, należy ząbki czosnku wrzucić do wrzącej wody na około 30 sekund. Wyciągnąć z wody, odcedzić, ochłodzić i obierać.

Sól czosnkowa jest powszechnie używana do przygotowania potraw. Ale z powodu dużej zawartości sodu, sól czosnkowa nie jest mądrym wyborem przygotowania potraw dla zdrowia serca. Czosnek w polskiej kuchni stosowany od wieków. Babcie leczyły nim przeziębienia, konserwowały żywność. Pięknie się prezentuje zapieczony w warkocze.

Związki czynne zawarte w czosnku mają silne działanie bakteriobójcze i to w bardzo niewielkich stężeniach, niszczą grzyby i pierwotniaki.



### **Pogromca bakcyli**

Spożywany doustnie niszczy drobnoustroje przewodu pokarmowego, a jeszcze silniej układu oddechowego. Czosnek posiada zdolność obniżania ciśnienia tętniczego krwi, działa przeciwmiażdżycowo. Na żołądek i wątrobę działa pobudzająco, zwiększa ilość wydzielanego soku żołądkowego i żółci, co poprawia trawienie, zapobiega wzdęciom i reguluje przemianę materii. Znosi kolki, bóle głowy i brzucha oraz

oczyszcza krew.

### **Co się jada?**

W celach leczniczych wykorzystuje się świeże cebulki czosnku, nalewki, wina i napary. Świeże ząbki czosnku ściera się, kroi lub miażdży, spożywa z dodatkiem mleka, miodu lub cytryny. Jako przyprawę można stosować suszony czosnek granulowany. Przeciwwskazaniem do stosowania czosnku są ostre nieżyty żołądka i jelit, skłonność do niskiego ciśnienia krwi oraz okres karmienia piersią.

## W całości lub zgnieciony

Nierozdrobnione ząbki czosnku mają słaby zapach, który nasila się nieznacznie po pokrojeniu na plasterki. Ale po posiekaniu lub zgnieceniu czosnek wydziela bardzo intensywny aromat z długo utrzymującym się posmakiem. Należy pamiętać, że nawet niewielka ilość czosnku silnie wpływa na smak potrawy. Podczas smażenia nie wolno dopuścić żeby czosnek zbrązowiał, ponieważ wówczas gorzknieje.

### Przyprawa i konserwant

Czosnek stosowany w kuchni służy jako przyprawa, ale świetnie sprawdza się też jako konserwant żywności. Dodany do zalewy zapobiega psuciu się mięsa, przetworów warzywnych. Dodatek czosnku do pieczenia mięsa, ryb, warzyw, znacznie wzbogaca aromat potrawy. Bardzo dobrze komponuje się z serem białym, pomidorami, ogórkiem, sałata, papryką, deepem jogurtowym typu „tatziki”. Masło czosnkowe jest klasycznym dodatkiem do ślimaków, skorupiaków i filetów rybnych.

### Jak oczyścić oddech?

Dawniej żeby zniwelować ostry zapach czosnku botanik angielski Culpeper proponował żucie kminku i zielonej fasoli. Współczesne – równie skuteczne – metody są dwie. Jedna – bardziej drastyczna – to wypicie kilku kieliszków czerwonego wina. Druga polega na zjedzeniu świeżej natki pietruszki lub listków mięty, tymianku, czy selera. Zapach usuwa także zjedzenie cytryny.

**Nasza rada:** 100g czosnku rozdrobnić i zalać 0,5l spirytusu. Odstawić na tydzień w ciepłe miejsce. Pić po 20-30 kropli 2-3 razy dziennie przy zaburzeniach żołądkowych, infekcjach dróg oddechowych, katarach, miażdżycy i nadciśnieniu tętniczym.

*Aleksandra Czarnewicz - Kamińska*

## Dynia

Miażdż i sok z tego okazałego warzywa mogą nam pomóc przeprowadzić skuteczną dietę w celu zmniejszenia zapasów tkanki tłuszczowej. **Nasiona dyni hamują procesy starzenia organizmu.**

**Miażdż dyni obfituje w wodę i błonnik. Pobudza trawienie, ma zdolność wiązania toksyn, np. związków żółciowych i tłuszczu, i eliminowanie ich z organizmu. Enzymy zawarte w treści pokarmowej umożliwiają odciążenie trzustki, która wtedy może produkować mniejszą ilość lipaz (enzymów rozkładających tłuszcz).**

**Sok z dyni jest najlepszym napojem warzywnym. Jest idealnym połączeniem witamin i składników mineralnych, miedzi, żelaza, magnezu, potasu, w proporcjach odpowiadających potrzebom organizmu. Dynia wypłukuje zbędne produkty przemiany materii, reguluje gospodarkę wodną i działa odchudzająco.**

Ogromne bogactwo kryją w sobie nasiona dyni. Każde z nich to istny skarb substancji biologicznych. **W 45% składają się z wysokowartościowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, niezbędnych do oddychania komórkowego, budowy ścian komórkowych, transportu cholesterolu, czynności gruczołów, dla skóry i błon śluzowych. Pestki dyni wspierają bezpośrednio witaminę D w procesie przemiany wapniowej, pomagają w przetworzeniu zawartych w dyni karotenów w cenną witaminę A. Nasiona dyni zawierają poza tym mnóstwo kwasów nukleinowych, które odmładzają i naprawiają komórki organizmu, zapewniają ich zdrowszy wzrost.**

### Lecznicze właściwości dyni:

- wzmacnia układ odpornościowy
- pobudza trawienie i odtruwa jelita

- zaopatruje organizm w witaminę D
- pomaga zredukować tkankę tłuszczową
- obniża poziom tłuszczów we krwi, odciąża trzustkę
- wzmacnia osłonki włókien nerwowych, działa uspokajająco
- działa moczopędnie, pomaga w dolegliwościach nerek i gruczołu krokowego

Kto chce zachować sprawność i dobrą figurę, lub je odzyskać, powinien sięgać po pestki dyni. **Małe płaskie nasiona zawierają prawie wszystkie mikroelementy, wiele witamin i wyjątkowo dużą ilość cennego, biologicznie aktywnego fosforu, niezbędnego do pozyskiwania energii komórek organizmu.**

### **Wartości odżywcze**

Wartość kaloryczna dyni nie jest wysoka - 100g świeżej masy daje około 32 kcal. Natomiast jej wartość odżywcza jest dość duża, znacznie większa niż ogórka. Szczególnie cenna jest dynia o pomarańczowym miąższu, gdyż zawiera dużo karotenu (prowitaminy A) - im bardziej intensywny jest kolor miąższu, tym więcej witamin. O wartości dyni decyduje głównie zawartość cukru, która zależnie od odmiany i stopnia dojrzałości może dochodzić do kilku procent. **Dynie zawierają stosunkowo dużo witamin A, B1, B2, C, PP oraz składników mineralnych - zwłaszcza fosforu, żelaza, wapnia, potasu i magnezu.** Są niskokaloryczne i beztłuszczowe. Zawierają także pektyny i kwasy organiczne.

Poszczególne gatunki w obrębie danego rodzaju lub poszczególne odmiany w obrębie jednego gatunku mogą się od siebie nieznacznie różnić wartościami odżywczymi. Poniżej przedstawiamy ważniejsze cechy różnych roślin z tego rodzaju:

- **miąższ dojrzałej dyni olbrzymiej zawiera 4,34-7,85% węglowodanów, jej owoce zawierają dużo karotenu (prowitamina A), a także małe ilości witaminy B1, B2 i C,**
- **nasiona dyni zwyczajnej zawierają 35-45% tłuszczów; jej odmiana - dynia oleista jest źródłem bardzo cennego oleju jadalnego (zawartość w nasionach: 23-50%),**
- **pokrywa nasienna dyni oleistej zawiera 25-50 % tłuszczów,**
- **kabaczek zawiera 2,9% węglowodanów i dużo składników mineralnych. W 100 g świeżej masy znajduje się 15 mg witaminy C i 0,75 mg witaminy B1,**
- **owoce kabaczków i cukinii zrywa się nie całkiem dojrzałe i dlatego zawartość witamin jest nieco mniejsza niż u dyni olbrzymiej,**
- **porcja 100g lekko ugotowanej cukinii lub patisona dostarcza zaledwie 19 kcal, patisony mają więcej witaminy C, bo około 30 mg oraz więcej związków mineralnych (Mg, K, Ca i Fe) niż ogórek.**

### **Wpływ na zdrowie i urodę**

Właściwości lecznicze mają przede wszystkim tzw. pestki, czyli nasiona dyni. **Nasiona dyni pozostają do dziś środkiem zwalczającym pasożyty jelit - świeże, nieprzesuszone pestki stosowane są przeciwko pasożytom przewodu pokarmowego tj. robaczycy i tasiemcom** (niszcząca robaki jest prawdopodobnie zawarta w pestkach kukurbitacyna). Dla zwalczania pasożytów przewodu pokarmowego należy zjeść na surowo nasiona bez łupiny w ilości 200-250 sztuk dla człowieka dorosłego i 50-100 sztuk dla dziecka (pestki dyni są całkowicie nieszkodliwe). Nie powodują żadnego ubocznego działania. Czasem w tym samym celu używa się odwaru z nasion dyni z dodatkiem oleju rycynowego. Odmianami dyni zwyczajnej są m.in.: kabaczek, patison i cukinia. Odmiany tego gatunku są uprawiane jako rośliny jadalne, pastewne (pokarm dla świń) i oleiste (olej z nasion).

Ze względu na niską zdolność wiązania azotanów z gleby, **dynia jest lepszym od marchwi produktem w żywieniu dzieci oraz ludzi chorych na miażdżycę, stwardnienie tętnic, nadciśnienie tętnicze, niewydolność nerek, choroby wątroby, otyłość i zaburzenia przemiany materii.**

**Jedzenie pestek dyni zapobiega również rozrostowi i zapaleniu gruczołu krokowego.** Stwierdzono, że w krajach bałkańskich, gdzie pestek zjada się bardzo dużo, mężczyźni rzadziej chorują na tę dolegliwość. **Nasiona składają się w 30-40% z oleju, który zawiera bardzo dużo fitosteroli i nienasyconych kwasów tłuszczowych, które hamują odkładanie się w tkankach złogów cholesterolu, a co za tym idzie zapobiegają miażdżycy.**

**Ponadto znajdują się w nich łatwo strawne białka, witamina E i mikroelementy; selen, magnez, cynk, miedź i mangan. Stosuje się je od bardzo dawna w leczeniu stanów zapalnych nerek i pęcherza moczowego.** Dobre efekty spożywania tych nasion odnotowano u dzieci mimowolnie moczących się w łóżku. **Ze względu na znaczącą zawartość cynku, nasiona dyni stosuje się w leczeniu chorób skóry takich jak trądzik, opryszczka, a także przy wrzodach żołądka i niegojących się ranach.**

Małe nasiona dyni wprost pękają od bogactwa białka, cennych kwasów tłuszczowych i odmładzających kwasów nukleinowych. Nasiona dyni sycają tak samo jak zwykły batonik czekoladowy, są jednak (według obliczeń biochemików) 14 470 razy zdrowsze.

## Fasolka szparagowa

Fasolka jest niskokaloryczna /około 40 kcal/100 g/ i zasadowotwórcza. Zawiera duże ilości potasu i wapnia, magnezu, manganu, żelaza i fosforu. Ma w swym składzie także siarkę, fluor i jod. Znajdują się w niej znaczne ilości witamin z grupy B oraz witaminy C, E jak również PP i karoten. We wszystkie wymienione składniki odżywcze bogatsza jest fasolka o zielonych strąkach. Ziarna zawierają o wiele więcej białka niż strączki. Białko fasoli ma skład zbliżony do składu białka znajdującego się w mięsie.

## Jarmuż

Jarmuż - bogaty w żelazo, fosfor, wapń, zawiera duże ilości witaminy A i C, występują w nim również witaminy B, E, i K. Po pierwszym przymrozku liście tracą goryczkę i mogą być przyrządzane jak szpinak, dobrze smakują również w połączeniu z pomidorami i jabłkami.

**Najważniejsze składniki pokarmowe** (/100 gram jarmużu): Kalorie (Kcal): 52. Dżule (KJ): 218. Węglowodany (g): 7,8.

**Witaminy** (/100 gram jarmużu):

A1: 14344 j.m. B1: 0,1 mg. B2: 0,26 mg. C: 103,7 mg. E: 2,5 mg.

**Minerały** (mg/100 gram jarmużu):

Wapń 246. Fosfor: 60. Żelazo: 4,0. Magnez: 24.

## Kalafior

**Kalafior zaliczany jest do cenniejszych warzyw z uwagi na swój skład chemiczny, a także wartości smakowe i dietetyczne. Kalafior jest zasadowotwórczy, zawiera m.in.: sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, miedź, cynk, fosfor, fluor, chlor, jod, karoteny, witaminy: niacynę (PP), K, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, C; kwasy: nikotynowy i pantotenowy. Poza tym w skład kalafiora wchodzi olejki eteryczne, nadające mu przykry zapach podczas gotowania, w trakcie którego wydziela się siarka. Kalafior ma właściwości przeciwrakowe, zatrzymując enzymy aktywujące**

czynniki rakotwórcze. Inne związki znajdujące się w kalafiorze zwiększają zdolność wątroby do neutralizowania potencjalnie toksycznych substancji i chronią przed reumatyzmem. Bogaty w witaminy z grupy B, przede wszystkim niacynę, oraz witaminę C. 100 g kalafiora pokrywa dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę. Pod względem zawartości soli mineralnych zbliżony do kapusty.

## MALINA

Zawarty w malinach kwas salicylowy działa antyseptycznie i obniża gorączkę. Wysokie stężenie rutyny zwiększa elastyczność naczyń w narządach wzroku i wpływa na lepsze odżywianie komórek. Medycyna chińska stosuje malinę w przypadkach pogorszenia ostrości widzenia, kurzej ślepoty, hamuje krwotoki z nosa, dziąseł i obfite krwawienia menstruacyjne. Łagodzi bóle narządów rodnych. Poleca się ją w przeziębieniach, bronchicie, zapaleniach gardła, nerek, reumatyzmie, obniża temperaturę, wywołuje poty, przeciwdziała anemii. Malina jest skutecznym środkiem przeciwdziałającym odruchowi wymiotnemu.

## Marchew

Jej delikatny smak jest znany we wszystkich kuchniach świata, a kojące właściwości cenione także w kosmetyce i medycynie ludowej. Niezależnie od kształtu, **korzenie są pełne beta-karotenu, czyli prowitaminy A. 100 gramów świeżej marchwi zawiera ok. 15 mg beta-karotenu. Z tej substancji organizm wytwarza witaminę A (retinol), niezbędną m.in. do prawidłowego funkcjonowania wzroku. Witamina A wspomaga ponadto działanie układu odpornościowego człowieka, chroni go przed atakiem wolnych rodników, a także wpływa na zdrowie skóry.** Beta-karoten ma jeszcze inną ważną misję - przygotowuje skórę do opalania. Spożywanie dużych ilości marchwi przed plażowaniem mobilizuje siły obronne skóry, zwiększając wytwarzanie pigmentu.

## PIETRUSZKA

Naciowa i korzeniowa - spożywany jest nie tylko korzeń, który wchodzi w skład np. "włoszczyzny", ale także zielona natka. Tak, natka pietruszki służy nie tylko do ozdoby dań na stołkach - można ją spokojnie zjeść. A nawet trzeba!

**Pietruszka naciowa jest, bowiem bogata w prowitaminę A oraz żelazo i wit. C, wit. B1, B2, B6 oraz zawiera sód, potas, magnez, wapń, miedź, fosfor, karoten.**

Poza tym, że to smaczne warzywo to jest też pietruszka uważana za roślinę leczniczą, **polecana w przypadku ostrych i przewlekłych zapaleń pęcherza moczowego i dróg moczowych. Ma dobry wpływ na czynności skóry i układu trawiennego, uszczelnia naczynia krwionośne, pomaga leczyć anemię, choroby wątroby i woreczka żółciowego. Kiedyś świeżo roztarta pietruszkę przykładano do wrzodów i miejsc ukłucia owadów. Jedno jest pewne, rzucie liści pietruszki likwiduje przykry zapach z ust.**

**W tradycji ludowej pietruszka jest też lekiem na bezpłodność i wzmacnia męską potencję.** Korzeń dodaje słodczy i cudownego aromatu zupom - zwłaszcza rosółowi.

źródło: <http://niebowqebie.blox.pl/2007/05/Pietruszka.html>

## Pomidor

Pomidor jest źródłem witaminy C oraz E. Występuje w nim również przyspieszający opalanie beta-karoten. Wyciąg z pomidora znajdziemy także w niektórych nutrikosmetykach, czyli preparatach w tabletkach, które wzmacniają skórę od wewnątrz

## Rokitnik zwyczajny



Owoce rokitnika zawierają **nieznaczne ilości cukrów (ok. 4%) i dużo kwasów organicznych w tym: kwas cytrynowy, jabłkowy, szczawiowy, bursztynowy i winowy.**

**Obecne są też związki azotowe, cenne dla przetwórstwa barwniki roślinne (karotenoidy, flawonoidy i antocyjany), garbniki, fosfolipidy i kumaryny - substancje zapobiegające powstawaniu zatorów w naczyniach krwionośnych.**

**Zawierają również serotoninę (alkaloid o działaniu przeciwnowotworowym), opóźniająca procesy starzenia się organizmu oraz kwasy trójterpenowe znane z działania przeciwzapalnego. Ale przede wszystkim zawierają wiele witamin z grupy B, witaminę E, F, K, P, kwas foliowy, prowitaminę D i oczywiście witaminę C, której zawartość wg różnych źródeł wynosi od 120 do 600 mg%.**

Owoce rokitnika **wspomagają leczenie dolegliwości układu pokarmowego, chorobach popromiennych, zapobiegają miażdżycy i zawałom serca. Podnoszą odporność organizmu** (łyżka soku 3x dziennie to ludowy sposób na nadciśnienie, anemię, gorączkę i przeziębienie).

Kompresy z soku rokitnikowego wyraźnie poprawiają wygląd cery i opóźniają procesy starzenia się skóry.

### Przepisy na dania z rokitnika

**Sok z owoców:** 1 kg dojrzałych zdrowych owoców przesypać 1,5 kg cukru i odstawić na 5-6 godzin. Następnie całość zagotować na małym ogniu. Po ostudzeniu sok zlać do słoików i pasteryzować

**Puree z owoców:** 1 kg umytych owoców zalać wrzątkiem, odcedzić na sicie i przetrzeć (nasiona pozostają na sicie). Otrzymaną masę wymieszać z 1,5 kg cukru, włożyć do słoików i poddać pasteryzacji. Przecier można dodawać do herbaty zamiast cytryny (posiada kwaskowaty smak), do ciast i kanapek.

**Konfitura z rokitnika:** Owoce rokitnika zalać cukrowym syropem na 7 godzin, następnie doprowadzić do wrzenia, odstawić na 6 godzin i gotować na małym ogniu do miękkości.

**Wino z rokitnika:** Sok z rokitnika rozcieńcza się wodą w stosunku 1:2 (jedna część wody na 2 części soku). Sok zawiera ok. 3,8% cukru. Po fermentacji młode wino zlewa się do butelek. Po roku leżakowania wino staje się klarowne, nabiera złocistego koloru, posiada aromat ananasa, jest lekko kwaśne, orzeźwiające, przyjemne w smaku.

## RZEŻUCHA

Zawiera komplet cennych witamin, a dokładnie witaminę A, B1, B2, C, E, K, PP, sole mineralne, żelazo, wapń, magnez, fosfor, chrom, siarkę i jod.

Wysiewa się ją zazwyczaj w płaskim naczyniu wyłożonym wilgotną watą lub ligniną. Dodatkowo dla dekoracji wysiewa się ją np. w ozdobnych półmiskach, kieliszkach a nawet w wydmuszkach z jajek. Rzeżucha rośnie przez około 9 dni, a gdy już urośnie ścina się ją nożyczkami. Taka ścięta rzeżucha znajduje zastosowanie jako dodatek do sałatek, surówek, zup, a także do dekoracji kanapek. Znakomicie smakuje ze świeżym masłem i pieczywem.

Ma ona specyficzny smak i wiele zalet:

- oczyszcza krew;
- wspomaga prawidłową pracę trzustki;
- leczy m.in. trądzik i łojotok;
- pomaga w przezwyciężeniu wiosennego wyczerpania;
- usuwa z organizmu nagromadzone w ciągu zimy toksyny i wzbogaca go w zestaw naturalnych witamin i minerałów;
- poprawia apetyt;
- poprawia trawienie;
- zapobiega otyłości;
- dezynfekuje drogi moczowe;
- jest źródłem łatwo przyswajalnego jodu.

Regularne spożywanie rzeżuchy jest zalecane m.in. przy:

- anemii;
- zaburzeniach krążenia;
- chorobie wieńcowej;
- dolegliwościach reumatycznych.

W medycynie ludowej nazywano ją zdrowiem ciała. Nic dziwnego, skoro była lekiem na pasożyty jelit i owrzodzenia skóry. Już wtedy wiadano, że dezynfekuje jamę ustną i przewód pokarmowy. Poza tym działa moczopędnie - z tego względu wskazana jest przy chorobach nerek. Ale uwaga! Jeśli zjemy jej za dużo, może spowodować stan zapalny pęcherza. Kilka porcji wielkości łyżeczki od herbaty w zupełności wystarczy w ciągu doby.

### Dla każdego

Rzeżucha zawiera sporo witaminy C. Dlatego też zaleca się ją palaczom, którzy cierpią na niedobory tego nieocenionego przeciwutleniacza (mają jej o 40 proc. mniej niż osoby niepalące). To także świetne źródło witaminy: A, B, PP i K.

Żywieniowcy chwalą ją również za ogromne bogactwo soli mineralnych oraz pierwiastków: żelaza i magnezu. Dlatego powinna być w jadłospisie kobiet w ciąży i dzieci, a także osób wycieńczonych. Wskazane jest regularne jedzenie rzeżuchy przy bronchicie, dolegliwościach reumatycznych, anemii, a także przy chorobie wieńcowej i zaburzeniach krążenia.

Spożywanie rzeżuchy zaleca się osobom chorującym na osteoporozę. Zwłaszcza tych, które nie tolerują mleka i jego przetworów. Pod względem zawartości wapnia rzeżucha jest drugą rośliną po orzechach laskowych!

Ponieważ jest bogatym źródłem łatwo przyswajalnego jodu, poleca się ją osobom z niedoczynnością tarczycy. Rzeżuchy nie powinni sobie żałować ludzie chorzy

**na cukrzycę. Obniża bowiem poziom cukru we krwi, zaś zawarty w niej chrom wspomaga prawidłową pracę trzustki.**

### **Dla urody**

Swój ostry smak rzeżucha zawdzięcza obecności glikozydu izosiarkocyjanowego, czyli w skrócie mówiąc - **siarki. Pierwiastek ten znany jest z tego, że wzmacnia włosy, zapobiega ich wypadaniu. Poprzez krew pobudza skórę i cebulki włosowe do energicznej produkcji. Tak samo działa sok z rzeżuchy wcierany we włosy. Warto wiedzieć, że Francuzki podobno zmywają piegi i "starcze" plamy pigmentowe sokiem z rzeżuchy, który ma silne działanie wybielające.**

**Rzeżucha oczyszcza także krew, dlatego uważa się, że może leczyć trądzik, łojotok, a także inne dolegliwości dermatologiczne.**

### **Domowa uprawa**

Nasiona rzeżuchy przesyp z torebki do szklanki, zalej obficie wodą. Odstaw, by zaczęły się kleić (jak namoczone siemię lniane). Następnie rozsmaruj masę na wilgotnej warstwie ligniny, umieszczonej na talerzu, tacy, odwróconej doniczce itp.

Lignina musi być stale wilgotna, ale nie może pływać w wodzie. Całość przykryj na dwa dni. Kiedy zauważysz, że nasiona kiełkują, zdejmij przykrycie. Po ok. 10 dniach, gdy roślinki będą miały 5-7 cm, można zacząć zbiór. Ścina się je nożyczkami tuż nad ligniną.

### **Co można z niej zrobić**

Napój regenerujący: 15 dag soku z rzeżuchy rozcieńczonego wodą. Pić na czczo 1 szklanke.

Rozjaśnianie piegów: przemywać twarz mieszaniną 3 części soku z rzeżuchy i 1 części miodu, po wyschnięciu zmyć wodą.

Wzmacnianie włosów: pół szklanki soku z rzeżuchy wetrzeć w mokre, umyte włosy, owinać głowę folią, na to założyć ręcznik. Trzymać pół godziny. Spłukać letnią wodą.

Źródło: <http://wszechnica.zywniowa.sggw.pl/web/czosnek.htm>

## **SIEMIĘ LNIANE**

Jest jednym z najpopularniejszych środków medycyny naturalnej. Pod tą nazwą kryją się nasiona lnu zwyczajnego, gdy używane są jako zielarski środek leczniczy

### **Cudowne właściwości siemienia**

Siemię lniane posiada silne działanie osłonowe oraz stabilizujące, jako że zawiera bardzo dużo substancji śluzowych i oleistych. Po zalaniu wodą siemię lniane kilkakrotnie powiększa swoją objętość, otaczając się grubą warstwą śluzu.

W układzie pokarmowym działa łagodząco przy bardzo wielu objawach, czasem nawet przeciwnych. Stosowane jest przy biegunkach lub zaparciach, a także profilaktycznie, dla zapewnienia prawidłowej perystaltyki jelit. Szczególnie cenione jest przy niemytach i nadkwasotach, a nawet wrzodach.

Łagodzi także dolegliwości układu oddechowego, dzięki temu, że zwiększa wilgotność śluzówki. Jest pomocne przy zapaleniach gardła, suchym kaszlu. Spożywane jest też wspomagająco przez osoby forsownie używające swojego głosu (np. śpiewaków).

Dostarcza organizmowi wielu cennych substancji, jak mikroelementy (szczególnie cynk), czy lecytyna. Zawiera sporo białka w bardzo korzystnym zestawie aminokwasów oraz dużo tych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które usuwają nadmiar tzw. złego cholesterolu z organizmu. Ponadto jest wyjątkowo bogate w tzw. fitohormony, a przez to zalecane jako środek wspomagający w profilaktyce nowotworowej.

Siemię lniane może być używane także jako odżywka do włosów ponieważ wydzielany przez nasiona śluz skutecznie nawilża suche i zniszczone włosy.

Z nasion lnu tłoczony jest **olej lniany**, kiedyś ważny składnik naszej kuchni, obecnie prawie zapomniany. Szkoda bo posiada on cudowne właściwości siemienia lnianego i może z powodzeniem zastąpić oliwę z oliwek.

Olej lniany, dzięki dużej zawartości witaminy E, korzystnie wpływa też na skórę i włosy. Używany jest jako dodatek do olejków do ciała, przeznaczony dla skóry tłustej, pękającej, skłonnej do zapaleń. Wykazuje działanie regenerujące, hamuje zapalenia skóry.

Nasiona lnu to jeden z najstarszych produktów spożywczych. Len pochodzi ze Środkowej Azji, a na Bliskim Wschodzie był uprawiany już 9 tysięcy lat temu. Istnieje pogląd, że początkowo uprawiano go głównie na nasiona (zawierające 25% białka i 40% tłuszczu), które służyły jako pokarm. Hellenowie jadal siemię lniane z miodem, a neolityczne plemiona żyjące na obecnym obszarze Polski, Niemiec i Szwajcarii robiły z niego placki.

O właściwościach leczniczych lnu wiedzano już w czasach starożytnych. Owoce lnu były zalecane jako środek moczopędny. Nasza medycyna ludowa miała dlań więcej zastosowań. Siemię lniane służyło do sporządzania kataplazmów (okładów z gorących nasion i papki kartoflanej), które łagodziły ból i przyspieszały gojenie się ran i oparzeń, oraz rzecz jasna jako lek na wszelkie dolegliwości układu pokarmowego

Badania wykazały, że u kobiet spożywających siemię lniane nastąpiły bardzo znaczące zmiany w następujących wskaźnikach rozwoju nowotworów: wskaźnika przyrostu komórek nowotworowych - ekspresji antygenu Ki-67, onkoproteiny C-ERB B2, oraz apoptozy.

- Wskaźnik wzrostu nowotworów Ki-67 zmalał o 34,2 %
- Wskaźnik C-ERB B2 zmalał o 71%
- Natomiast apoptoza wzrosła o 30.7%.

Wyniki badań wskazują, iż spożycie siemienia lnianego spowalnia rozwój nowotworów piersi, a także stanowi ważne działanie profilaktyczne. Badacze uznali, że czynnikiem, który zadziałał antyrakowo jest związek fenolowy: pre-lignan znany jako dwuglukozyd sekoizolariciresolu (SDG) - ang. secoisolariciresinol diglucoside.

Siemię lniane spożywane jest zwykle po zalaniu wodą, w postaci galaretowatego, pozbawionego smaku naparu. W takiej formie szybko jednak może się znudzić. Aby tego uniknąć, warto przyrządzać je także na inne sposoby. Wystarczy wiedzieć, jakie. I tak:

### **Herbatka lniana**

- siemię lnu – 2 łyżki stołowe
- wrząca woda
- plasterki cytryny, miód.

Zalać siemię lniane wrzącą wodą i zaparzać przez 15 minut. Dodać do każdej filiżanki herbatki plasterki cytryny. Można posłodzić miodem.

Gorzki smak pochodzi od glikozydu cyjanogennego - linamaryny, mogącej przekształcić się w kwas pruski, dlatego nie powinno się stosować surowych nasion lnu, poleca się też nie rozdrabniać nasion - najzdrowsze są prażone albo potraktowane gorącą wodą. Temperatura rozkłada te szkodliwe substancje.

Raczej nie gotować. Powstaje wtedy mętny gęsty kleik skrobiowy, tymczasem dla działania leczniczego istotne są substancje śluzowe, które ekstrahujemy w następujący sposób: 1 część nierozdrobnionych nasion lnu zalać 20 częściami wody, odstawić na 30 min, od czasu do czasu mieszając, odcedzić i pić tak przygotowany macerat.

## **Śniadanie lniane**

- kaszka lniana lub lniano-owsiana, biała lub razowa błyskawiczna
- 1 małe opakowanie (ok. 150 ml) jogurtu naturalnego.

Wsypać kaszkę lnianą do jogurtu, wymieszać. Odczekać 2-3 minuty do spęcznienia. Można uzupełnić świeżymi owocami, dodatkiem orzechów, płatków kukurydzianych, świeżego koperku lub pietruszki lub innymi składnikami według własnych upodobań.

## **Ciastka lniane**

- 2 szklanki kaszki lnianej białej lub razowej
- 1/2 kostki masła
- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżki stołowe brązowego cukru
- 1 jajko
- 1/2 łyżeczki suchych drożdży
- 1/2 szklanki jogurtu
- 1/2 łyżki stołowej rozdrobnionych migdałów lub orzechów

Utrzeć masło z cukrem, dodać jajko, jogurt z drożdżami i dalej wyrabiać, dosypując stopniowo mąkę oraz w końcowej fazie migdały i/lub orzechy. Włożyć ciasto do lodówki na 1/2 godziny, po czym formować ciasteczka. Piec 10-12 minut w temperaturze 180°C.

## **Masło lniane**

- olej lniany zimno tłoczony – 1 łyżeczka
- masło extra – 1 łyżeczka

Rozetrzeć miękkie masło dodając powoli olej lniany. Schłodzić w lodówce.

## **Sos sałatkowy z olejem lnianym**

- 1/4 szklanki oleju lnianego zimno tłoczonego
- 2 ząbki czosnku
- sok z 1 cytryny
- 1/2 szklanki wody
- sól, pieprz, świeża bazylija

Rozetrzeć czosnek z solą, dodać wyciśnięty sok z cytryny, po czym stopniowo dolewać olej lniany i wodę. Doprawić sos posiekаныmi liśćmi lub wyciśniętym sokiem ze świeżej bazylii i pieprzem. Podawać z sałatkami, surówkami, sałatką z pomidorów, mizerią i innymi potrawami według indywidualnych pomysłów.

Produkowane są też cukierki z siemienia lnianego do czyszczenia języka po posiłku. Nasionka zatopione są w toni karmelka, tworząc coś w rodzaju tarki. Masują powierzchnię języka i usuwają z niej nalot bakterii, a podczas gdy same cukierki dodatkowo działają orzeźwiająco.]

## **Olej lniany i jego właściwości /patrz kuracja antynowotworowa dr Budwig/**

Historia uprawy lnu i pozyskiwania z niego drogocennych składników sięga czasów Orientu. Pierwsze udokumentowane doniesienia o leczniczych właściwościach lnu datowane są na czasy Greków i Rzymian około 650 lat p.n.e. Hipokrates w V wieku p.n.e. zalecał stosowanie lnu w przypadku zapalenia błon śluzowych, w bólach podbrzusza czy bieguncie. Mahatma Gandhi zauważył: "Gdziekolwiek siemię lniane jest spożywane dość regularnie, tam ludzie cieszą się lepszym zdrowiem".

Olej lniany zimno tłoczony otrzymywany jest jako produkt o żółtawym zabarwieniu, specyficznym zapachu i lekko orzechowym smaku poprzez tłoczenie metodą "na zimno" dojrzałych nasion lnu (łac. Semen Lini).

Metoda tłoczenia "na zimno" polega na produkcji oleju w temperaturze nie przekraczającej 50 stopni Celsjusza, dzięki czemu składniki oleju (głównie wrażliwe na temperaturę nienasycone kwasy tłuszczowe) zachowują swoje naturalne struktury i właściwości biologiczne.

Lecznicze i zdrowotne właściwości oleju lnianego są wynikiem zawartych w nim bioaktywnych związków, głównie nienasyconych kwasów tłuszczowych i lignanów.

Źródło: <http://ww2.tvp.pl/6226,20050407193893.strona>

## **TRUSKAWKA**

Truskawka posiada bardzo dużo pektyn, które wywierają korzystny wpływ na florę przewodu pokarmowego, ułatwia trawienie, poprawia przemianę materii, działa przeciw- zaparciowo, ułatwia wydalanie płynów. Pomaga obniżyć nadwagę ciała. Duża ilość żelaza działa krwiotwórczo, przeciwkrwotocznie, oczyszcza krew, sprzyja sprężystości mięśni i zdolności pracy mięśnia sercowego, wzmacnia płuca. Pomaga przy stanach zapalnych nerek, jamy ustnej, kamieni żółciowych. Zalecana jest cukrzykom, reumatyzmie, nadciśnieniu, miażdżycy. Oddziałuje na gruczoły dokrewne, tonizuje system nerwowy. Żaden inny rodzimy owoc nie ma tyle magnezu. Ten składnik mineralny wspomaga w tworzeniu kości, krwi, ożywia mózg, wpływa na libido i pobudza hormony tarczycy.

## **WIŚNIA**

Zawiera rewelacyjny składnik zwany kumaryną, która odgrywa bardzo ważną rolę w chorobach serca, przeciwważowo w niewydolnościach serca, w krzepliwości krwi, zapobiega tworzeniu się skrzepów (żylaków), przy czopowaniu naczyń krwionośnych. Pektyny zawarte w wiśni pektyny ułatwiają wydzielanie szkodliwych enzymów. Wiśnia to pokarm dla odbudowy mózgu, który regeneruje komórki neuronowe. Stosuje się ją przy puchlinie wodnej, w zapaleniu nerek, otwiera kanaliki moczowe, ułatwia oddawanie moczu przy nadmiernym przyroście prostaty, wspomaga leczenie anemii, obniża cholesterol, łagodzi stany paradontozy. Wiśnia uspakaja cały system nerwowy (stany epilepsji). Wspaniale działa odmładzająco ponieważ neutralizuje wolne rodniki, wiąże włókna kolagenowe, regeneruje tkankę łączną wzmacniając ich spłot

## **ORKISZ, AMARANTUS, PROSO, DAKTYL...**

**Niektóre dawno zapomniane, inne znane do dziś, choć niedoceniane.**

Źródło: <http://www.pyszneizdrowe.pl/index.php?d=informacje&id=23>

W poszukiwaniu alternatywy dla roślin produkowanych obecnie, naukowcy sięgają do starych ksiąg. Na nowo odkrywają właściwości najstarszych roślin uprawnych, które mogą być doskonałym antidotum na wiele chorób XXI wieku.

## **WINOROŚL**

Znana już 5 tys. lat p.n.e. Uprawa winorośli rozprzestrzeniła się bardzo szybko i zagrażała innym uprawom, dlatego cesarz Dioklecjan wydał dekret zabraniający zakładania nowych winnic i nakazujący zniszczenie połowy istniejących.

### **Zalety**

Świeże owoce zawierają sporo łatwo przyswajalnych glukozy i fruktozy, a także kwasy organiczne (winowy, jabłkowy i cytrynowy) i przeciwutleniacze. Winogrona czerwone i fioletowe to źródło antocyjanów, a zielone i żółtawe – flawonów. Mają one działanie alkalizujące, moczopędne, żółciopędne i przeczyszczające. Podwyższają poziom korzystnego cholesterolu HDL oraz hamują utlenianie cholesterolu LDL, zapobiegając miażdżycy. O jedzeniu winogron powinny pamiętać kobiety w ciąży i dzieci, zwłaszcza jesienią, bo wzmacniają odporność.

## **DAKTYL, PALMA DAKTYLOWA**

Była uprawiana już 5–6 tys. lat temu na Środkowym Wschodzie. Izraelscy naukowcy wyhodowali palmę daktylową z nasiona liczącego sobie 2 tys. lat, które wydobyto podczas wykopalisk.

### **Zalety**

Daktyle są źródłem cukrów i naturalnych salicylanów, działających jak aspiryna. Mają właściwości przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe i przeciwbólowe. Poleca się je przy nadciśnieniu, w chorobach układu sercowo-naczyniowego i stosuje jako naturalny środek przeczyszczający.

## **ORKISZ**

Placki z orkiszowej mąki były posiłkiem rzymskich gladiatorów – zapewniały zdrowie, siłę i sprawność fizyczną. Pod koniec XX wieku niemieccy ekolodzy na nowo odkryli cenne właściwości orkiszowego ziarna.

### **Zalety**

Zawiera dużo błonnika – reguluje trawienie, przyspiesza metabolizm, obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi. Dzięki wysokiej zawartości białka, orkisz może regenerować organizm. Zawarte w ziarnie cenne nienasycone tłuszcze, witaminy z grupy B, potas i magnez wzmacniają układ nerwowy, usprawniają pracę serca oraz mięśni, a witamina E opóźnia proces starzenia.

## **PROSO**

Najstarsze pochodzi sprzed 8 tys. lat z Chin. Było uprawiane w Indiach i środkowej Azji, znane także w Polsce.

### **Zalety**

Pod względem wartości odżywczej dorównuje gryce. Ma dużo białka, niewiele skrobi, sporo witamin z grupy B: tiaminy, ryboflawiny i pirydoksyny oraz żelaza i miedzi. Nie zawiera glutenu. Proso w postaci kaszy jaglanej warto polecić osobom na diecie bezglutenowej, a także żyjącym w ciągłym stresie oraz cierpiącym na anemię.

## **AMARANTUS, CZYLI SZARŁAT**

W państwie Azteków uchodził za roślinę świętą. Zwany „złotem Inków” był też cennym środkiem płatniczym – ziarnem opłacano podatki. W oczach chrześcijan symbolizował pogaństwo, dlatego w czasach Kolumba niszczone jego uprawy.

### **Zalety**

Ma dużo białka o wysokiej wartości odżywczej. W przeciwieństwie do innych zbóż, białko to dostarcza aminokwasy egzogenne, zwłaszcza lizynę. Zawarte w ziarnach nienasycone kwasy tłuszczowe zmniejszają ryzyko miażdżycy i chorób serca. Wysoka zawartość skwalenu sprawia, że szarłat może opóźnić starzenie się organizmu, obniżać poziom cholesterolu, a nawet zapobiegać niektórym nowotworom (w oleju z nasion amarantusa jest aż 10 razy więcej skwalenu niż w oliwie). Pod względem zawartości witamin i minerałów, zwłaszcza łatwo przyswajalnego żelaza, amarantus także bije na głowę inne zboża. Nie zawiera glutenu – można go podawać chorym na celiakię, hiperlipidemię, anemię, miażdżycę, cukrzycę.

### **RYŻ**

Uprawiany był w Chinach w 7500 r. p.n.e. Do Europy sprowadził go Aleksander Wielki i Arabowie.

### **Zalety**

Jest to zboże doskonale przyswajalne, bogate w białko i węglowodany, a ubogie w tłuszcze. Dostarcza sporo potasu i niewiele sodu. Ma dużo witamin z grupy B. Wpływa korzystnie na układ nerwowy i łagodzi alergie. Jest polecany przy stanach zapalnych błony śluzowej żołądka oraz jelit, w nowotworach jelita cienkiego, w chorobach nerek i dróg moczowych, w rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych. Powinny o nim pamiętać osoby starsze. Ryż nie zawiera glutenu, można go podawać niemowlętom i małym dzieciom. Ryż nieoczyszczony (brązowy) jest wskazany przy zaparciach, nadwadze oraz przy otyłości.

### **AWOKADO**

Indianie uprawiali je od wieków, uważali za afrodyzjak. Liście i korę awokado stosowano w leczeniu gorączki i dolegliwości kobiecych. Do Europy sprowadzili je Hiszpanie w 1653 roku.

### **Zalety**

Awokado jest bogate w łatwo przyswajalny tłuszcz, dlatego nazywa się je często maślanym owocem. Ponadto zawiera białko, błonnik i beta-karoten, witaminę C, E i z grupy B, a także potas, magnez, wapń i fosfor. To doskonały środek wzmacniający serce. Obniża poziom trójglicerydów oraz „zły cholesterol”, jednocześnie podwyższając „dobry”. Zapewnia prawidłowy rytm serca, reguluje ciśnienie tętnicze krwi, redukuje poziom insuliny we krwi. Prawie w ogóle nie zawiera cukru.

### **GRANAT**

Pochodzi z Azji Mniejszej, Indii i basenu Morza Śródziemnego. W Palestynie uprawiano go 5 tys. lat p.n.e. **Zalety** Zawiera kwas cytrynowy i taninę, dlatego ma właściwości ściągające i jest stosowany w niektórych chorobach żołądka. Sok pity systematycznie wykazuje korzystne działanie przy astmie, szkorbcie, problemach z trawieniem, wspomaga leczenie anginy. Świeży owoc jest polecany przy przeziębieniach, zwłaszcza przy gorączce.

### **FIGA**

Jej ojczyzna to Azja Mniejsza i rejon Morza Śródziemnego. W Starym Testamencie jest zapis o wyleczeniu śmiertelnie chorego króla Ezechiasza dzięki plackowi z fig.

### **Zalety**

Odtruwa i odkwasza organizm. Zawarty w niej cynk wspomaga funkcjonowanie układu hormonalnego, błonnik leczy zaparcia. Figa ma działanie przeciwbakteryjne, wykrztuśne, wspomaga leczenie wrzodów żołądka. Polecana jest przy niedokrwistości.

## **HERBATA**

Pochodzi z Indii. Zwyczaj picia herbacianego napoju narodził się jednak w Chinach ponad 5 tys. lat temu.

### **Zalety**

Działa pobudzająco, usuwa zmęczenie, poprawia nastrój, pamięć i koncentrację. Ma właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające. Może zapobiegać miażdżycy i niektórym nowotworom. Zielona obniża poziom cholesterolu. Łagodzi podrażnienia błony śluzowej przewodu pokarmowego, dlatego stosuje się ją jako środek przeciw biegunkom. Dzięki właściwościom przeciwzakrzepowym, może zmniejszać zagrożenie zawałem i udarem.

## **IMBIR**

Zapiski o jego leczniczych właściwościach można znaleźć w chińskiej księdze medycznej z 2700 r. p.n.e. Stosowano go powszechnie w medycynie indyjskiej, tybetańskiej i chińskiej. Uważano za afrodyzjak i środek przeciwwymiotny.

### **Zalety**

Wspomaga leczenie reumatyzmu, uśmierza ból głowy i bóle menstruacyjne. Przeciwdziała zaburzeniom trawienia, odkaża i odświeża. Zawiera olejek eteryczny, który zapobiega wymiotom, działa moczopędnie, zmniejsza obrzęki.

## **CZOSNEK**

Pochodzi ze środkowej Azji. Nazywano go antybiotykiem starożytności. Podobno jadali go już budowniczowie egipskich piramid, aby chronić się przed chorobami. Hipokrates zalecał jedzenie czosnku w chorobach płuc i dla pobudzenia czynności układu pokarmowego. Wzmianki o czosnku można spotkać również w Biblii, świętych księgach hinduskich oraz w literaturze starorzymskiej.

### **Zalety**

W czosnku są cukry, pektyny, fitosterole, flawonoidy, beta-karoten, witaminy B i C, sole mineralne, w tym sporo krzemu. Zawiera też substancję, która może zwalczać bakterie, niektóre grzyby i wirusy. Przed odkryciem antybiotyków, czosnek chronił przed chorobami zakaźnymi. W medycynie naturalnej stosowany do leczenia schorzeń przewodu pokarmowego i dróg oddechowych. Działa korzystnie na układ krążenia i serce, jest stosowany w profilaktyce miażdżycy, obniża ciśnienie tętnicze oraz poziom cholesterolu.

## **DRZEWO OLIWNE, OLIWKI**

Uprawiane od co najmniej 5,5 tys. lat w Egipcie i rozpowszechnione w basenie Morza Śródziemnego przez Fenicjan. Oliwka odegrała znaczącą rolę w mitologii. Była drzewem obrzędowym, gałązki oliwne symbolizowały pokój, a liście święcono i palono w domach, by odpędzić złe duchy.

### **Zalety**

O właściwościach zdrowotnych oliwek decyduje wysoka zawartość tłuszczów (głównie jednonienasyconych), witaminy E, witamin z grupy B, C oraz minerałów (fosfor, potas i żelazo). Ma ponadto sporo beta-karotenu i steroli roślinnych. Dzięki temu obniża

stężenie cholesterolu we krwi, wykazuje silne działanie żółciopędne, chroni serce i naczynia krwionośne przed zmianami miażdżycowymi.

*Źródło: miesięcznik "Zdrowie" (autor: dr inż. Agnieszka Leciejewska, dietetyk)*

## **KIEŁKI**

*Źródło: <http://www.sfd.pl/KIE%C5%81KI-t190290.html>*

Świeże kiełki zbóż, roślin strączkowych i warzyw mają wyjątkową wartość odżywczą. Bogate są w najcenniejsze dla zdrowia składniki: wit. A, B, C, E, H. Małeńkie zarodki kryją w sobie cenne białka, zawierają duże ilości wapnia, żelaza, siarki, magnezu, potasu oraz cynk, selen, lit, chrom, a zawartość tłuszczu jest tu śladowa. Zjadając je razem z nasionkiem i jego łuska zaopatrujemy się w substancje wspomagające trawienie i elementy bioaktywne. Świeże kiełki zawierają wystarczająco dużo witamin i minerałów, aby zlikwidować wszelkie ich niedobory w organizmie.

Cenne właściwości kiełków odkryli przed kilkoma tysiącami lat chińscy żeglarze, którzy podczas przedłużającego się rejsu zmuszeni byli jeść kiełkującą od wilgoci fasolę. Żeglarze nie tylko uniknęli śmierci głodowej, ale wzbogacili kuchnię chińską o wartościowy pokarm, bo do dziś kiełki fasoli mungo królują w orientalnych potrawach. Zarodki roślin doceniono przed wiekami także w innych częściach świata. Od stuleci kiełkujące proso jest podstawą produkcji piwa w Afryce, a suszone kiełki jęczmienia służą Europejczykom do produkcji kawy zbożowej. Słynące z długowieczności i zdrowia plemię z północnych Indii żywi się prawie wyłącznie kiełkami zbóż

### **DLACZEGO WARTO JE JEŚĆ?:**

- dzięki dużej zawartości białka roślinnego wpływają na budowę i odbudowę komórek i tkanek,
- obniżają poziom cholesterolu we krwi,
- utrzymują w zdrowiu serce, nerwy, skórę, krew i mózg,
- chronią organizm przed anemią,
- zapobiegają i leczą przeziębienia,
- dzięki zasobności w potas nie dopuszczają do zwiotczenia mięśni, a nawet je ujędrniają,
- usuwają dolegliwości układu pokarmowego i zapobiegają jego schorzeniom,
- regenerują organizm, zwiększają odporność (skielkowane ziarno jest bogatym źródłem wit. C, pobudzającej odporność)
- przypisuje im się właściwości odmładzające - włosy i skóra nabierają blasku
- działają korzystnie na włosy, zatrzymują łysienie, pobudzają produkcję cebulek włosowych, nadają zdrowy wygląd
- są doskonale przy wszelkich kuracjach (łagodzą i likwidują objawy chorób, jak też wielką ich zaletą jest to, że są lekkostrawne, dzięki czemu mogą się znaleźć w diecie ludzi chorych),
- odchudzają - zawarte w kiełkach flawonoidy pobudzają wydzielanie żółci, a więc ułatwiają trawienie, i nie ma pokarmu, który byłby równie wartościowy pod względem wit., a jednocześnie tak niskokaloryczny J
- poprawiają sylwetkę - zawarty w skielkowanych nasionach potas zwiększa wydolność organizmu i podnosi skuteczność ćwiczeń fizycznych,
- odmładzają- zawarte w kiełkach antyutleniacze opóźniają proces starzenia i pomagają zachować urodę.

## KIEŁKI BROKUŁÓW

**Dieta bogata w owoce i warzywa, takie jak kapusta kalafior i brokuły zapobiega występowaniu raka.** Potwierdzają tą tezę prowadzone naukowe obserwacje ludzi stosujących diety bogate w te warzywa. Po odkryciu SGS w brokułach stały się one ulubionym daniem Amerykanów i w Europie zachodniej.

**W kielkach brokułów naukowcy odkryli działający przeciwrakotwórczo związek SGS. Związki te mogą odegrać bardzo ważną rolę w rozbudowywaniu naturalnego systemu obrony organizmu człowieka.**

Lecznicze kielki można otrzymać sadząc sobie nasiona w pojemniku i hodować na domowym parapecie. Nie smakują jak dorosłe brokuły, raczej jak rzodkiewki z małym pikantnym dodatkiem, który pochodzi ze smaku samego SGS. Mogą zostać zmieszane w sałatkach albo zupach, dodane do kanapek i wszelkich innych ulubionych potraw.

**Amerykańscy odkrywcy tej naturalnej substancji nadali nazwę SGS. Biologicznie jest ona antyutleniaczem i pomaga organizmowi uaktywnić produkcję własnych antyutleniaczy. W ten sposób wzmacnia system obronny organizmu. Młode kielki brokułów zawierają szczególnie wysoką koncentrację SGS. Mają od 10 do 100 razy więcej substancji antyrakotwórczych niż dojrzałe rośliny, które mogą w ogóle nie zawierać SGS.**

Nowotwór powstaje poprzez mutację komórek, którą powodują substancje chemiczne należące do elektrofilów, albo też metabolizm komórek zmienia się i wówczas one same zaczynają produkować elektrofile. Rozwój takich komórek wymyka się poza kontrolę hormonalno-enzymatyczną organizmu, a komórki zaczynają żyć własnym życiem niezgodnym z precyzyjnymi mechanizmami kontrolującymi organizm. Człowiek pochodzi od jednej komórki i rozwija się w złożony, inteligentny organizm, gdzie miliardy komórek znajdują swoje miejsce i swoje zadania, gdzie wszystkie komórki współdziałają i specjalizują się zgodnie z informacją zapisaną w DNA.

Komórki z uszkodzonym DNA zaczynają konkurować zamiast współdziałać, wręcz walczą o nieśmiertelność potrafiąc się mnożyć bezustannie. Normalne komórki ludzkie po około 50 podziałach naturalnie giną, zgodnie z programem genetycznym zapisanym w DNA organizmu, aby zrobić miejsce młodszym wersjom komórek powstałych z komórek "macierzystych", które występują nawet u ludzi 90-letnich.

Komórki nowotworowe rozwijają się bez końca i szybciej niż komórki niezmiennione. W końcu, w tkankach organizmu zaczyna brakować miejsca dla normalnie funkcjonujących komórek - tkanki przestają mieć możliwość normalnego funkcjonowania, ponieważ brakuje miejsca dla niezmiennionych komórek, bądź nowotwory wytwarzają błędne informacje za pomocą hormonów dla innych zdrowych komórek. W końcu organizm umiera, ponieważ zabrakło miejsca dla współdziałających komórek spełniających bezustannie i pracowicie swoje funkcje. Tak oto nowotwory w końcu unicestwiają siebie i swój mit o nieśmiertelności.

W każdym roku, na całym świecie zdiagnozowanych zostaje ponad 10,3 milionów nowych przypadków raka. Nic dziwnego, że laboratoria i naukowcy bacznie śledzą substancje czynne w żywności, dążąc do ułożenia takiej diety, która mogłaby pomóc zminimalizować ryzyko zachorowania. Udowodniono bowiem, że **dwie trzecie tych przypadków spowodowanych jest właśnie przez sposób odżywiania, bogaty w związki karcynogenne a także czynniki stylu życia.** Badania pokazują, że diety bogate w owoce i rośliny przyczyniają się do zmniejszonego ryzyka wystąpienia wielu typów raków. Naukowcy badają teraz tysiące fitozwiązków, czyli naturalnych substancji chemicznych roślin, które mogą być użyte jako naturalne substancje obronne przeciw rakowi i innym chorobom.

W ramach tych badań, zespół naukowców z Johns Hopkins University School Medicine pod kierownictwem doktora Paula Talalaja, po ośmiu latach dokonał

przełomowych odkryć dotyczących SGS. **Te wyodrębnione z brokułów substancje pomagają w neutralizacji rakotwórczych substancji, zanim jeszcze zdążą one uszkodzić DNA i stworzyć pierwszą zmienioną komórkę raka inicjującą kaskadę procesów prowadzących do rozwoju choroby nowotworowej.**

**Stosowanie Fitochemoprolaktyki może obniżyć ryzyko rozwijania raka przez budowanie własnych sposobów obrony przez organizm. SGS pokazał, że istnieją naturalne substancje, które potrafią wywołać i zmobilizować naturalne zasoby obronne organizmu i pomagać zmniejszyć ryzyko przerzutów i złośliwości.**

Dokładne działanie SGS zapewne jeszcze długo będzie przedmiotem szczegółowych badań. Na razie badacze udowodnili, że **SGS jako fitoenzym może walczyć z rakiem na dwa sposoby. Pierwszy, polega na zapobieganiu nowotworom poprzez neutralizację rakotwórczych substancji, drugi: poprzez wtórną reakcję wewnątrzkomórkową.**

### **Badania naukowe nad działaniem kiełków brokułów**

W 1994, dr Talalay i jego grupa badaczy przetestowali skuteczność sulforaphane. To badanie wykazało, że **SGS zablokowało formowanie się guzów piersi w warunkach laboratoryjnych. W badaniu wystąpiło 60% mniej nowotworów, oraz guzy były od 75% do 80% mniejsze w porównaniu z tkankami nieleczonymi.** Ponadto, pojawienie się guzów zostało opóźnione i rosły one powoli.

Naukowcy z American Foundation Health odkryli, że **SGS zahamował formację przedrakowych uszkodzeń w jelicie grubym.** Badacze w Toulouse we Francji, udowodnili, że **sulforaphane wywołał śmierć komórek rakowych w ludzkich tkankach jelita grubego.** Ponadto, dr Talalay mówi, że **skutki działania SGS pozostają nawet wtedy, gdy związki te opuszczają już organizm.** Zainicjowany proces produkcji własnych antyutleniaczy może trwać jeszcze przez wiele dni. **Działanie to można porównać do utworzenia "armii" najlepszych, bo własnych antyutleniaczy, gotowych, by zneutralizować wszystkie elektrofile i wolne rodniki przez długi okres czasu.**

W czasie badań nad SGS dokonano także odkrycia, że u starszych roślin koncentracja SGS jest niższa niż w kiełkach. **Odkrycia te udowodniły, że trzydniowe kiełki brokułów mają między 20 i 50 razy wyższą koncentrację SGS niż dojrzałe rośliny.** Zbadano brokuły dostępne w sklepach i okazało się, iż występowanie SGS jest w nich wysoce nieregularne.

**Kiełki brokułów mają bardzo niską zawartość tłuszczu, zawierają niewiele kalorii i są dobrym źródłem witaminy C, dostarczając 15% jej dziennego zapotrzebowania.** Już teraz można powiedzieć, że przynależą do wspaniałej bio funkcjonalnej żywności XXI wieku. Do wegetacji potrzebują tylko światła i wody. Po trzech-czterech dniach mogą zostać spożyte jako naturalne lekarstwo, którego nie można przedawkować.

**NIE WYMYŚLONO DOTĄD LEKARSTWA NA RAKA, KTÓRE ZWIĘKSZAŁOBY  
ODPORNOŚĆ KOMÓREK I TKANEK DLA CZYNNIKÓW RAKOTWÓRCZYCH TAK  
SKUTECZNIE JAK KIEŁKI BROKUŁÓW.**

### **Selen i kiełki brokułów**

**Selen jest podstawowym mikroelementem, który pomaga wzmocnić naturalny system odporności.** Badania kliniczne dowiodły, że w rejonach gdzie ten minerał występuje naturalnie w zwiększonej ilości, mniejsza jest częstotliwość występowania nowotworów. W związku z tym, naukowcy poszukiwali w różnych roślinach związków selenu. **Okazało się, że właśnie brokuły mają znaczną jego zawartość i, na dodatek, selen występuje w nich w formie, która okazuje się być najaktywniejszą przeciw rakowi.**

**Zarówno dojrzałe brokuły, jak i kielki brokułów i brukselki gromadzą selen w formie zwanej selenocysteina - selenol metylu, albo SeMSC. I chociaż w czosnku występuje najwyższy poziom SeMSC to, z racji smaku i zapachu tej roślinki, raczej niemożliwe jest, aby zjeść dość tego specyfiku, aby wywołać pożądany skutek.**

### **Doniesienia ze świata naukowego**

**Kielki brokułów leczą wrzody żołądka i zapobiegają nowotworom układu pokarmowego.** Bakteria zwana *Helicobacter pylori*, która została rozpoznana już 20 lat temu jako przyczyna powstawania większości wrzodów żołądka jest bardzo trudna do usunięcia z organizmu, nawet za pomocą kuracji antybiotykowej. Jedna na pięć przeżywa traktowanie antybiotykiem. Z kolonii, która przeżywa, około 0,02% bakterii uodparnia się na antybiotyk z kuracji i tworzy już uodpornione kolonie, które znowu powodują nadżerki wrzodowe na śluzówce żołądka. Badania naukowe dotyczące wpływu kielków na chorobę wrzodową przeprowadzili naukowcy w Johns Hopkins ze School Medicine w Baltimore po tym jak usłyszeli, że kilka osób jedzących kielki brokułów wyleczyło się z tej choroby. Pracując z badaczami z National Center w Nancy, we Francji zespół wykrył, że **sulforaphane łatwo zabija pylori H. mikroba, który jest notorycznie trudny do wykorzenia nawet w kuracji, która łączy dwa albo trzy antybiotyki.**

**W badaniach laboratoryjnych wykazano likwidację pylori H., nawet tych które przeniknęły do wewnątrz ludzkich komórek nabłonka śluzówki żołądka,** (ten mikrob często przenika w formie przetrwalników do komórek, aby uciec przed działaniem antybiotyków).

**Naukowcy udowodnili, że SGS może zabijać bakterię, na zewnątrz komórki i wewnątrz komórki, gdzie zostawia ona swoje przetrwalniki. Mechanizmy te działają synergicznie, hamujące infekcje *Helicobacter* i blokujące powstawanie nowotworów żołądka.**

**Najnowsze badania sugerują, że jedzenie brokułów jest specjalnie dobre dla śluzówki żołądka. Tak, więc brokuły i kielki brokułów okazały się być efektywniejszą bronią przeciwko bakterii powodującej wrzody układu trawiennego, niż nowoczesne antybiotyki.**

**Ponadto, badania laboratoryjne sugerują, że substancje zawarte w brokułach dają silną ochronę przeciw rakowi żołądka.** Na marginesie należy dodać, że rak żołądka jest najbardziej rozpowszechnioną formą nowotworu na całym świecie. Codzienna przekąska z posmakiem kielków brokułów mogłaby stać się podstawą profilaktyki antynowotworowej, szczególnie w Azji, gdzie bakteria powodująca wrzody i raka żołądka rozpowszechniona jest już w proporcjach epidemii. Żołądkowa infekcja jest kosmopolitycznym problemem i dokładnie pokrywa się z tymi regionami, gdzie także jest wysoka zachorowalność na raka żołądka. W niektórych częściach Ameryki Centralnej i Ameryki Południowej, Afryki i Azji, od 80 % do 90 % populacji ludzi jest zakażona bakterią *Helicobacter*. **Czysta mieszanina SGS zabija bakterię *Helicobacter* w laboratorium skutecznie. Brokuły albo kielki brokułów mają podobne skutki w organizmie.**

**Czysta woda i kielki brokułów zmniejszają ryzyko wystąpienia raka pęcherza.** Pijąc dużo płynów, najlepiej czystej wody, jedząc kapustę i brokuły, a szczególnie ich kielki można zmniejszyć ryzyko wystąpienia raka pęcherza, jak twierdzą badacze z uniwersytetu w Harvardzie. Badanie też określiło, że palenie papierosów może powiększyć ryzyko raka pęcherza od 3 do 4 razy. Interesujące jest to, że po przebadaniu wielu warzyw i owoców, okazało się, że **jedynie rośliny z grupy krzyżowych, czyli kapusta, brukselka, kalafior, brokuły, jarmuż redukuje ryzyko zachorowalności na nowotwory pęcherza.** Rak pęcherza jest na czwartym miejscu w występowaniu raka u ludzi, na dziewiątym jako przyczyna śmierci na raka i na ósmym w występowaniu raka u kobiet.

**Brokuły redukuje ryzyko raka prostaty.**

Naukowcy z wydziału urologii ze Stanford University Medical Center **udokumentowali badaniami zmniejszenie ryzyka raka prostaty u mężczyzn, którzy spożywali rośliny z grupy krzyżowych.** To badanie, zostało opublikowane w 2000 roku przez Journal National Institute Cancer.

W eksperymencie uczestniczyło 628 mężczyzn, którzy zostali zdiagnozowani na raka prostaty i 602 zdrowe osoby, jako grupa kontrolna. Uczestnicy, osoby w wieku od 40 do 64 lat, zostali zapytani w szczegółowym kwestionariuszu zawierającym pytania o stosowaną przez nich przez ostatnie 5 lat dietę, w tym szczególnie o spożycie owoców i warzyw. Okazało się, że u osób spożywających, w co najmniej 28 posiłkach w ciągu tygodnia warzywa, ryzyko wystąpienia raka prostaty zmniejszyło się do 35%, w porównaniu do tych, którzy zjedli mniej niż 14 posiłków roślinnych w tygodniu. W dodatku, spożywanie roślin z grupy krzyżowych zapewniało dodatkową ochronę. Ludzie, którzy jedli, co najmniej trzy posiłki z brokułów, kalafiora, albo brukselki mieli zmniejszone ryzyko wystąpienia raka prostaty do 41%, w porównaniu do ludzi, którzy zjedli mniej niż jeden posiłek z tych roślin w tygodniu.

Według naukowców prowadzących to badanie, jego wynik dostarcza argumentów dla poparcia tezy, że zwiększenie spożycia roślinnych posiłków wpłynie korzystnie na zdrowotność społeczeństwa.

**Lek z brokułów zapobiega rakowi piersi.** Jeśli testy potwierdzą odkrycia, preparat mógłby pojawić się na rynku dopiero za siedem do dziesięciu lat. A, na razie, mamy możliwość leczenia się kiełkami, owocami i warzywami.

### **Nowotwór płuca zredukowany przez brokuły.**

W opublikowanym niedawno sprawozdaniu w prestiżowym dzienniku Lancet chińscy badacze pokazują wyniki badań przeprowadzonych na 18 tysiącach osób palących papierosy, z grupy wysokiego ryzyka zachorowania na raka płuc. Okazało się, że jedzący duże ilości warzyw są mniej narażeni na zachorowanie niż osoby rzadko sięgające po posiłki roślinne. Ale jedzenie brokułów i ich kiełków nie powinno zostać odczytane jako droga dla palących, aby uniknąć raka płuca. Palenie samo w sobie powiększa ryzyko zachorowania. Jednakże, jak pokazano w badaniach, **palacze mogą zmniejszyć to ryzyko o około 36%, jeśli jedzą kiełki brokuła.**

### **Czy kiełki można "przedawkować"?**

Jeśli jemy je z apetytem, to znaczy, że organizm je akceptuje. Pamiętajmy jednak, że nasiona do kiełkowania muszą być specjalnie do tego przygotowane. Nie mogą być to nasiona kupione w sklepie ogrodniczym. Są one nasączone pestycydami i środkami grzybobójczymi, a także owadobójczymi, aby ochronić młode rośliny przed szkodnikami i pasożytami. Środki te są szkodliwe dla zdrowia.

### **Czy kiełki należy jadać tylko na surowo? Czy mogą być gotowane?**

SGS nie jest rozkładany przy gotowaniu i jest rozpuszczalny w wodzie, tak więc po obróbce termicznej zachowuje swoje biologicznie wartości.

### **Ile kiełków należy zjeść, aby wystąpił efekt leczniczy?**

Lecznicza wielkość porcji to około 1/2 filiżanki luźno ułożonych kiełków. Ponieważ lecznicze właściwości utrzymują się długo w organizmie, polecamy spożywać kiełki, co drugi dzień, a nawet co dwa dni.

### **Czy poziom SGS w organizmie u osób nadużywających kiełki może stać się niebezpieczny dla zdrowia?**

Nie wykryto w licznych badaniach żadnego niebezpieczeństwa w nadmiernym objadaniu się kiełkami, ani ich toksyczności, nawet przy spożyciu sięgającym powyżej kilograma kiełków dziennie.

### **A może lepiej jadać brokuły?**

**Kiełki brokułów zawierają 20 do 50 razy więcej SGS niż dorosłe brokuły. Kilka gramów kiełków dostarcza tyle samo, albo więcej SGS niż kilka kilogramów**

**brokułów.** Ponadto, poziom SGS w kiełkach brokułów ogólnie jest stały. Natomiast w dorosłych roślinach zawartość SGS zmienia się w zależności od wielu czynników, a zdarza się, że może go nie być w ogóle.

**Terapia zwana fitochemoprolaktyką bazująca na substancjach antynowotworowych wyodrębnionych z roślin polega na aktywowaniu naturalnych mechanizmów obronnych organizmu.** Daje nam do ręki nową strategię dla zwalczania związków rakotwórczych w przyszłości.

Mechanizm działania organizmu człowieka, mimo iż kod DNA został niedawno odczytany, długo jeszcze pozostanie niezbadany i tajemniczy. Człowiek od wieków leczy się korzystając z naturalnych substancji leczniczych i sztuczne ekwiwalenty nie mogą zastąpić tego, co daje natura. Pozostaje nam mimo całej naszej wiedzy i techniki tylko podpatrywać naturę i jej naturalne mechanizmy.

Elektrofile są to cząsteczki, które mają specjalne centra, takie, które mogą zareagować na zasadzie zamek-klucz z elektronem dowolnego białka lub aminokwasu, niezgodnie z naturalnymi cyklami metabolizmu i budulcowymi komórkowymi cyklami różnych wrażliwych białek i cząsteczek komórkowych, uszkadzając ich właściwości biologiczne. Taka cząsteczka białka komórkowego obojętnie, czy to będzie enzym, koenzym czy DNA, RNA przestaje pełnić swoje dotychczasowe funkcje biologiczne. I albo staje się bezużytecznym odpadem wewnątrzkomórkowym albo wręcz staje się szkodliwa i powoduje śmierć komórki, jeżeli nie zostanie rozłożona przez naturalne mechanizmy obronne występujące w komórkach. Szczególnie bogate w takie centra cząsteczki typu zamek-klucz istnieją w DNA i elektrofile powodują ich uszkodzenie.

*Autor: Jeremi Okroy-Nagel*

<http://www.wegetarianski.pl/podstrona/czytanka.php?dzial=rosliny&artykul=20>

## **WŁAŚCIWOŚCI NIEKTÓRYCH KIEŁKÓW:**

### **RZEŻUCHA:**

**WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE:** w starożytności stosowano ją jako lek; kiełki rzeżuchy zawierają dużo witamin, soli mineralnych i olejków eterycznych, dlatego pobudzają przemianę materii, poprawiają pracę nerek, łagodzą schorzenia reumatyczne.

**SMAK:** ostry (podobny do rzepy)

### **PSZENICA:**

**WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE:** bogate w białko, nienasycone kwasy tłuszczowe, błonnik, kwas foliowy, selen, cynk, fosfor, magnez.

**SMAK:** łagodny, słodkawy.

### **LUCERNA (ALFALFA):**

**WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE:** zawierają dużo białka, enzymów i związków mineralnych oraz wszystkie potrzebne człowiekowi witaminy, zwłaszcza C i E; wzmacniają kości, zęby i mięśnie.

**SMAK:** pikantny, lekko orzechowy.

### **SOJA:**

**WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE:** zawierają bardzo dużo białka, witaminy A, B, C, K, żelazo, fosfor, magnez, potas .

**SMAK:** łagodny, podobny do orzechów.

### **SOCZEWICA:**

**WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE:** kiełki mają w sobie wartościowe białko, betakaroten, dużo wit. C oraz fosfor, żelazo, cynk, magnez.

SMAK: delikatny, orzechowy.

**CIECIORKA:**

WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE: kielki są źródłem substancji białkowych, betakarotenu, witamin B1, B2, C, potasu, fosforu, cynku i żelaza.

SMAK: pikantny.

**ZAWARTOŚĆ BIAŁKA W KIEŁKACH W PORÓWNANIU Z MIĘSEM I JAJAMI**

Jaja - 13%

Mięso - 19%

kielki fasolki mungo - 24%

kielki soi - 28%

kielki lucerny (alfalfa) - 35%

**SKŁADNIKI MINERALNE KIEŁKÓW PSZENICZNYCH I MUNGO W PORÓWNANIU Z WARZYWAMI (NA 100 GRAM)**

**KIEŁKI PSZENICZNE:**

magnez - 33 mg

fosfor - 115 mg

żelazo - 1,0 mg

miedź - 0,11 mg

cynk - 0,7 mg

**KIEŁKI MUNGO:**

magnez - 25 mg

fosfor - 69 mg

żelazo - 0,8 mg

miedź - 0,17 mg

cynk - 0,5 mg

**SALATA:**

magnez - 11 mg

fosfor - 33 mg

żelazo - 1,1 mg

miedź - 0,05 mg

cynk - 0,2 mg

**POMIDOR:**

magnez - 20 mg

fosfor - 26 mg

żelazo - 0,5 mg

miedź - 0,09 mg

cynk - 0,2 mg

**MARCHEW:**

magnez - 18 mg

fosfor - 35 mg  
 żelazo - 2,1 mg  
 miedź - 0,13 mg  
 cynk - 0,1 mg

### **DOMOWA UPRAWA**

Nasiona przeznaczone do kiełkowania kupujemy w sklepach ze zdrową żywnością. Szybki wzrost zapewnia kiełkom temp. 18-22 st. C. Aby 'uprawiać' kiełki najprościej zakupić kiełkownicę - czyli takie naczynie, które umożliwi uprawianie kilku rodzajów kiełek jednocześnie na kilku poziomach (w sklepie ze zdrową żywnością - 23 PLN). Nasiona w kiełkownicy układamy (wysiewamy) na 3 'piętrach' wlewając do najwyższego 2 szkl. wody, która powoli spływając będzie nawilżać równomiernie wszystkie ziarna. Kiedy spłynie już na sam dół - do pojemnika na wodę - natychmiast należy ją wylać, żeby nie parowała. Podobno woda "po kiełkach" jest super do podlewania kwiatów - ładnie rosną po niej.

Kiełki można uprawiać też na ligninie bądź wacie - trzeba rozłożyć ją na talerzyku, nawilżyć i posypać ziarna.

Można również hodować kiełki w słoiku - wsypać do niego ziarenka, zalać gotowaną, chłodną wodą i odstawić na kilka godzin, by napęczniały, następnie wylać tę wodę i przykryć słoik gazą.

### **ZBIORY:**

Można rozpocząć, gdy przy kiełku pojawi się 'ogonek' (rzodkiewka np. gdy ma takie małe zielone listki w kształcie serduszka i biały 'ogonek' - jest pycha. Zebrane kiełki najlepiej od razu zjeść albo przechowywać w lodówce - nie dłużej jednak niż 3 dni, ponieważ potem gorzknieją. Możliwości zastosowania kiełek w kuchni są nieograniczone - można posypać nimi kanapki, dodawać do sałatek, sosów, zup etc.

### **PRZEPISY**

#### Pasta twarogowa z kiełkami

1 opakowanie twarożku lub serka /homogenizowanego/ - 250 g, 1 pieczarka - drobno pokrojona, 1 opakowanie kiełków rzodkiewki /50 g/ - mogą być pokrojone.

Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku solą i ziołami.

#### Surówka z kapusty z fenkułami

250g kapusty - poszatowanej

100g fenkuł - pokrojonych

75g kiełków fasoli mung i innych

25g pestek dyni - wyłuskanych

1 łyżka kopru - posiekanego

6 łyżek majonezu

Ukręć majonez: 2 żółtka, 300ml oleju słonecznikowego, oliwy z oliwek lub mieszaniny obu, 30 ml /2 łyżki/ białego octu winnego sól i pieprz. Można dodać przyprawy - czosnek, estragon i inne, mniej tłusty majonez można uzyskać łącząc z taką samą ilością jogurtu.

#### Surówka orientalna

100g kiełków fasoli mung lub innych,

100g pokrojonych małych pieczarek,

1 czerwona lub żółta papryka - pokrojona,

4 łodygi selera naciowego - pokrojone.

Zalewa: 4 łyżki oleju słonecznikowego, 1 łyżka czerwonego octu winnego , 2 łyżki sosu sojowego shoyu , sól i pieprz. Wymieszaj składniki surówki , zalej zalewą i ochłódź przed podaniem.