

Warzywa, owoce, ziarna zbóż i inny pokarm

Specjaliści szacują, że w 2020 roku zachorowalność na nowotwory złośliwe na świecie wzrośnie do 20 mln przypadków rocznie. Liczba zgonów z tego powodu dojdzie do 10 mln. /źródło: "eInfoMedica"/

Od tysięcy lat żywność uważana jest za skuteczne lekarstwo w zwalczaniu chorób i dolegliwości. Dzisiaj badania naukowe na ogół potwierdzają dobroczynne skutki spożywania zdrowej żywności. Naukowcom jeszcze bardzo daleko do ostatecznego podsumowania wpływu żywności na zdrowie człowieka. Czołowe miejsce w rankingu zdrowej żywności zajmują warzywa, owoce i ziarna.

WARZYWA

1. **Brokuły**

Mogą zmniejszać ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe. Badania wykazały, że wśród osób jedzących między innymi brokuły, zachorowalność na raka jest mniejsza. Brokuły mają większą wartość odżywczą i delikatniejszy smak niż kalafior. 100g dostarcza 26 kcal, znaczne ilości witamin: A, B1, B2, C, PP. Są też zasobne w składniki mineralne: potas, siarkę, fosfor, wapń, magnez, żelazo. Ponadto zawierają białko i są zasadowotwórcze (ważne dla cierpiących na nadkwasotę).

Brokułów raczej nie jada się na surowo (chyba że jako dodatek do surówek), najlepsze są gotowane na parze. Oczyszczone brokuły najlepiej włożyć do zimnej wody z dodatkiem soli i octu (albo samej soli), pomoczyć i opłukać /pozbywanie się robaków/.

Ponieważ róża gotuje się prędzej niż łodyga, najlepiej ułożyć brokuły różą do góry, zalać wrzątkiem, by przykrywał łodygi, przykryć i dopiero gotować. Brokuły, kalafior, szparagi, brukselkę, można gotować z dodatkiem mleka, dzięki czemu uzyskuje się lepszy i delikatniejszy smak. Do wody, w której gotujemy brokuły, należy dodać do smaku soli oraz cukru.

2. **Brukselka**

Potencjalnie pomocna w hamowaniu raka, zwłaszcza jelita grubego i żołądka. Badania przeprowadzone na zwierzętach wykazały, że wśród tych karmionych między innymi brukselką zachorowalność na raka była mniejsza niż tych, którym nie podawano brukselki w karmie.

3. **Burak**

Zawierają związek chemiczny (betainę) chroniący wątrobę oraz betainę osłabiającą szkodliwe bakterie i wzmacniającą organizm. Zaleca się pić 1 szklankę soku z buraków cukrowych lub czerwonych najlepiej przed śniadaniem z dodatkiem startego jabłka. Buraki odkwaszają organizm, zawierają m.in.: sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, kobalt, miedź, cynk, fosfor, fluor, chlor, karoteny, witaminy: B1, B2, B6, C; kwasy: nikotynowy i szczawiowy.

4. **Chrzan**

Powszechnie uważano, że chrzan dobrze wpływa na zdrowie i przedłuża życie. Na pewno korzystnie działa na trawienie: podnosi strawność pokarmów, ma właściwości bakterio-, wiruso- i pleśniobójcze, działa moczopędnie. Utarty korzeń służy do okładów przy odmrożeniu, rwie kulszowej i reumatyzmie, rozgrzewa. Chrzan zawiera składniki mineralne: fosfor, siarkę, potas, wapń,

magnez, żelazo, sód; witaminy C, B, E i prowitaminę A, oraz bakteriobójcze fitoncydy i inne substancje. Dla smakoszy najważniejszy jest przyjemny, choć ostry smak, urozmaicający nawet najbardziej mdłe jedzenie.

Liście chrzanu są świetnym środkiem konserwującym, masło lub mięso obłożone nimi dłużej zachowują świeżość nawet w upały. Świeży chrzan, dodany do mleka, hamuje jego kwaśnienie.

Korzeń chrzanu utrwala świeżość i jędrność warzyw, pokrojony w wiórki lub plasterki dodaje się do marynat, kiszonych ogórków i innych warzyw. Świeże wiórki znacznie podnoszą smak zup, np. żurku. Posiekane liście, dodane do jedzenia dla psów, odrobaczają.

Chrzan, uprawiany blisko ziemniaków, uodparnia je na choroby (jednak szybko i bujnie się rozrasta, zagrażając innym roślinom).

5. **Cebula**

Warzywo to jest odżywcze i lecznicze. Działa przede wszystkim bakteriobójczo, odkwasza organizm, wpływa na układ krążenia i krew, podnosi poziom korzystnego cholesterolu HDL, zmniejsza lepkość krwi, pomaga rozpuszczać zakrzepy, obniża poziom cholesterolu we krwi (tego niekorzystnego), powoduje spadek cukru we krwi, pomaga w oczyszczeniu oskrzeli z wydzieliny, potwierdzone działanie przeciwnowotworowe u zwierząt. Cebulę można spożywać w każdej postaci. Najlepiej jednak w postaci surowej. Im więcej tym lepiej.

Smak cebuli zależy w znacznej mierze od zawartości cukru i olejku eterycznego. W zależności od ilości tych składników rozróżnia się odmiany: słodkie, ostre i średnio ostre.

Cebula zawiera m.in.: sód, potas, wapń, mangan, żelazo, kobalt, miedź, cynk, fosfor, fluor, jod, karoten, witaminy: E, B1, B2, B6, C; kwasy: nikotynowy i foliowy; izotiocyjanin allilu.

6. **Cukinia**

Cukinia jest cennym warzywem bogatym w wapń, fosfor, żelazo, magnez, witaminę B1, B2, PP i C. Wpływa dodatnio na procesy trawienia, odkwasza organizm.

Jest niskokaloryczna, delikatna w smaku łatwo przyswajalna przez organizm. Cukinia zawiera witaminę A i inne w mniejszych ilościach. Doskonale działa na trawienie, dolegliwości wątroby. Do spożycia najlepiej zbierać okazy młode, długości od piętnastu do dwudziestu centymetrów, jeszcze z resztką kwiatostanu.

7. **Cykoria**

Działa lekko żółciopędnie, aktywizuje pracę trzustki i żołądka.

8. **Cząber ogrodowy**

Cząber bywa stosowany jako lek rozkurczowy, łagodzący stany zapalne przewodu pokarmowego i pobudzający wydzielanie soku żołądkowego. Napar pije się również przeciw biegunkom. Dodanie cząbrku świeżego do potraw z kaszy lub roślin strączkowych przyda im aromatu, smaku i pomoże w ich trawieniu.

9. **Czosnek**

Czosnek uodparnia organizm, działa bakteriobójczo, pobudza krążenie, obniża ciśnienie tętnicze krwi, reguluje trawienie. Ma pozytywny wpływ na długowieczność. Poprawia samopoczucie, dodaje sił, witalności i chęci do pracy. Zwalcza infekcje, zawiera substancje chemiczne, które działają przeciwnowotworowo, zmniejsza lepkość krwi i działa przeciwzakrzepowo, poziom cholesterolu i triglicerydów, pobudza układ odpornościowy, działa

zapobiegawczo i niesie ulgę w przewlekłych zapaleniach oskrzeli, działa wykrztuśnie. To nie wszystko. Skuteczny przeciw owsikom i innym pasożytom jelitowym, zwalcza ołowicę, podnosi potencję, rozszerza naczynia krwionośne.

Spożywać od pół ząbka do kilku ząbków dziennie. Gotowany czosnek traci część swoich właściwości, w tym bakteriobójcze. Rada - po konsumpcji czosnku żuć natkę pietruszki przez co najmniej pół godziny!

Nie każdy ząbek czosnku ma takie samo działanie. Im świeższy czosnek tym skuteczniejszy! Zaleca się jeść czosnek tuż po wykopaniu z ziemi! Również rodzaj gleby, na której rośnie czosnek ma duże znaczenie na jego właściwości lecznicze. Niestety, nie sprecyzowano na czym ta zależność polega. Czosnek może wywoływać reakcje alergiczne.

10. **Dynia**

Spożywa się zarówno mięsiste ściany załazni, jak i wysuszone, białe, kremowobiałe lub brunatne nasiona o znacznej wartości odżywczej: 42% tłuszczu, białko, lecytyna, żelazo, wapń, cynk i inne.

Dynia jest cennym niskokalorycznym warzywem zawierającym spore ilości witamin: B1, B2, B6, C; składników mineralnych: sód, potas, magnez, wapń, żelazo, fosfor; karoten, kwasy: nikotynowy, pantotenowy, foliowy. Dynia działa odkwaszająco na organizm.

11. **Fasola.**

Wszystkie rodzaje fasoli: czarna, czarne oczko, ciecierzycza, jaś, soczewica, limeńska, wielokwiatowa, pinto, bób, i biała.

Obniża poziom złego cholesterolu LDL, zawiera substancje chemiczne hamujące rozwój nowotworów, kontroluje poziom insuliny i cukru we krwi, obniża ciśnienie tętnicze krwi, reguluje pracę jelita grubego, zapobiega zaparciom i wspomaga ich leczenie, zapobiega hemoroidom i innym schorzeniom związanym z problemami trawiennymi.

Szklanka gotowanej fasoli dziennie powinna wystarczyć. Nie zalecają jadać fasoli konserwowej gdyż może powodować wzrost poziomu cukru i insuliny we krwi. A wzdęcia? Powstają w procesie trawienia cukru zawartego w fasoli. Jednak im więcej i częściej jemy fasolę, tym mniejsza wrażliwość na wzdęcia lub nawet całkowity brak.! Doświadczenia na zwierzętach potwierdzają działanie antynowotworowe fasoli.

12. **Fasola szparagowa**

Niedojrzałe strąki fasoli zwykłej i fasoli wielokwiatowej. Jest lekkostrawna, bogata w liczne składniki odżywcze.

Zawiera m.in: sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, miedź, cynk, fosfor, fluor, chlor, jod, karoteny, kwasy: nikotynowy, pantotenowy, szczawiowy, cytrynowy oraz witaminy: E, K, B1, B2, B6, C.

13. **Groch i groszek**

Bogaty w składniki pomagające w zapobieganiu nowotworom u zwierząt, zapobiega zapaleniu wyrostka robaczkowego, obniża poziom cholesterolu we krwi.

Zawiera dużo błonnika. Nieznane są związki, dzięki którym chroni przed zapaleniem wyrostka robaczkowego.

14. **Groszek zielony**

Ziarna groszku są soczyste, delikatne, zielone, niemączyste, słodkie, lekko strawne i bardzo odżywcze. Zawierają m.in.: sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, kobalt, miedź, cynk, fosfor, fluor, chlor, jod, karoteny,

witaminy: E, K, B1, B2, B6, C; kwasy: nikotynowy, pantotenowy, foliowy; biotyne.

Groszek działa odkwaszająco na organizm, co wpływa na utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej.

15. **Jarmuż**

Zapobiega nowotworom, zwłaszcza płuc. Już pół miseczki dziennie może zapobiec chorobie nowotworowej. Polecany szczególnie dla palaczy biernych i czynnych. Zawiera dwa razy więcej karotenoidów i beta-karotenu (związki chemiczne o działaniu antynowotworowym) od szpinaku. Niedoceniany. Można spożywać na surowo i gotowany.

16. **Jarzębina**

Zawiera sporo cukrów, dużo kwasów organicznych, składników mineralnych, pektyn i witaminy C (tyle, co owoce cytrusowe).

Najprościej zbierać owoce po pierwszych przymrozkach albo wcześniej zerwane włożyć do zamrażalnika. Oczyszczone i przebrane owoce opłukać, wrzucić na wrzątek, pogotować 5 minut, odstawić, potrzymać w tej samej wodzie, aż opadną. Potem odcedzić wodę i dalej przetwarzać.

Owoce i kwiaty stosuje się w schorzeniach wątroby. Suszona jarzębina zachowuje swe wartości odżywcze, można przyrządzać z niej napary lecznicze przeciw przeziębieniom.

17. **Kabaczki**

Kabaczek jest warzywem bogatym w witaminy i mikroelementy, dlatego warto zjeść kotleta z kabaczka. Zawiera on między innymi sporo soli potasowych, beta-karotenu i witaminy C. Kabaczki należy jeść, kiedy mają nie więcej niż 20 cm, wtedy warzywo to ma soczysty miąższ o delikatnym smaku. Raczej nie jadały kabaczków surowych, a z dużych owoców wydrążamy gniazda nasienne.

Zmniejszają ryzyko wystąpienia raka płuc. Pół szklaneczki dziennie może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka płuc o połowę. Zawierają karotenoidy i beta-karoten. Polecany dla palaczy. Pestki znane powszechnie jako skuteczny środek przeciw robakom i tasiemcom.

18. **Kalarepa**

Jest to bardzo cenne warzywo, o dużych wartościach odżywczych i smakowych. Najbogatszą w witaminy i sole mineralne częścią rośliny są młode liście, które pod względem wartości odżywczych znacznie przewyższają samą kalarepę, która m.in. zawiera: sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, miedź, fosfor, chlor, jod, karoteny, witaminy: B1, B2, B6, C; kwasy: nikotynowy, pantotenowy, foliowy, szczawiowy.

19. **Kalafior**

Kalafior zaliczany jest do cenniejszych warzyw z uwagi na swój skład chemiczny, a także wartości smakowe i dietetyczne. Warzywo to zawiera m.in.: sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, miedź, cynk, fosfor, fluor, chlor, jod, karoteny, witaminy: K, B1, B2, B6, 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.

Zmniejsza ryzyko wystąpienia raka, zwłaszcza jelita grubego i żołądka.

20. **Kapusta**

Zawiera m.in.: sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, kobalt, miedź, cynk, fosfor, fluor, chlor, jod, karoteny, witaminę B1, B2, kwas nikotynowy, kwas pantotenowy, witaminę B6, kwas foliowy, witaminę C, kwas szczawiowy.

Obniża ryzyko raka, zwłaszcza raka jelita grubego, zapobiega i leczy chorobę wrzodową przewodu pokarmowego (zwłaszcza sok), pobudza układ odpornościowy, niszczy bakterie i wirusy, działa korzystnie na procesy wzrostu. Już jedzenie raz w tygodniu kapusty surowej, gotowanej lub kiszonej może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego o 66%! Im częściej jadaemy kapustę tym większe jest jej działanie ochronne. Uważa się kapustę za jedno z najważniejszych pokarmów przeciwdziałających powstawaniu chorób nowotworowych.

21. **Karczochy**

Obniżają poziom cholesterolu we krwi, działają żółciopędnie i diuretycznie (chyba moczopędne). Pić 2 łyżki soku z karczochów dziennie przez 6 tygodni.

22. **Koper zielony**

Sam koperek jest bardzo bogaty w witaminę C, ponadto zawiera: wapń, fosfor, żelazo, karoten, witaminy: B1, B2 i PP. Świeży, drobno posiekany koperek jest doskonałym dodatkiem do różnego rodzaju napojów warzywnych i mlecznych, zup, gotowanych i duszonych warzyw, jaj, sosów, zapiekanek itp.

23. **Kukurydza**

Ziarno kukurydzy jest bardzo pożywne. 100 g dostarcza około 360 kcal. Zawiera witaminy: E, A, z grupy B i inne. Ma też składniki mineralne: potas, fosfor, magnez, sód, wapń, żelazo, siarkę, i inne, ale najbardziej cenny jest selen - pierwiastek stosowany w profilaktyce nowotworowej. W kukurydzy selen występuje razem z dużą ilością witaminy E, co czyni go jeszcze wartościowszym.

Z kukurydzy wytwarzane są odżywcze produkty zbożowe:

kaszka - można ją po ugotowaniu jeść samą lub jako dodatek do dań z mięsa i ryb;

mąka - bezglutenowa, używana do wypieków przez coraz szerszą rzeszę nie tolerujących glutenu;

płatki - produkowane ze specjalnie preparowanego grysu kukurydzianego z dodatkami, najczęściej jadane na śniadanie.

24. **Marchew**

Zawiera m.in.: sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, kobalt, miedź, cynk, fosfor, fluor, jod, karoten, witaminy: E, K, B1, B2, B6, C; kwasy: owocowe, nikotynowy, pantotenowy, foliowy, szczawiowy; biotynę, inozyt, cholinę. Marchew jest wyjątkowo łatwo strawna.

Główny środek w hamowaniu raka, zwłaszcza związanego z paleniem tytoniu, w tym raka płuc, obniża poziom cholesterolu we krwi, zapobiega zaparciom. Już spożycie jednej marchewki dziennie może obniżyć ryzyko zachorowania na raka płuc o połowę. Dla uzyskania najwyższego poziomu ochrony przed rakiem należy jadać marchew gotowaną. Ale zwiększając w ten sposób zawartość karotenu w marchwi zmniejszamy w niej zawartość beta-karotenu. Jadajmy więc marchew i surową i gotowaną, z przewagą jednak gotowanej. I jeszcze jedno - nie wiadomo, czy osoby nałogowo palące tytoń osiągają jakieś korzyści z jedzenia marchwi w dużej ilości. U tych osób prawdopodobieństwo wystąpienia raka płuc lub trzustki jest tak samo wysokie. Sok z marchwi jest skuteczny przeciwko owsikom i glistom ludzkim.

25. **Melon**

Zmniejsza lepkość krwi (działa przeciwzakrzepowo), bogaty w substancje chemiczne mogące zapobiegać chorobom nowotworowym.

Badania naukowe nad melonami trwają. To co już odkryto, znacznie przewyższa właściwości melona ujęte w przekazach ludowych. Poczekamy, zobaczymy. W

medycynie ludowej melony stosuje się przeciw zaparciom, hemoroidom i na schorzenia reumatyczne. Dobry środek odwadniający i przeciwgorączkowy

26. **Oberżyna – bakłażan**

Zabezpiecza tętnice przed szkodliwym działaniem cholesterolu, zawiera substancje chemiczne zapobiegające chorobom nowotworowym u zwierząt, zawiera substancje chemiczne zapobiegające drgawkom.

W przekazach ludowych w Afryce to warzywo odgrywało i nadal odgrywa ważną rolę w leczeniu lumbago, bólów różnego rodzaju, odry, raka żołądka, alkoholizmu, zewnątrznie w leczeniu reumatyzmu, zapaleniu żołądka i oparzeń. Ale badacze japońscy są sceptyczni. W badanej grupie osób jedzącej większą ilość oberżyny stwierdzono wyższy wskaźnik śmiertelności ogólnej! Spożywać podduszone razem ze skórka

Mówi się, że bakłażany dają długowieczność, ale na pewno wiadomo, że obniżają do normy poziom cholesterolu we krwi zawierają dużo fosforu, wapnia i potasu. Ponadto są bogate w błonnik. 100 g dostarcza ok. 30 kcal.

Najlepiej kupować bakłażany nieduże, młode, z lśniącą skórka i przyrządzać je zaraz. Przetrzymanywane stają się matowe. Młodych bakłażanów nie obiera się. Starsze lepiej obrać, pokroić na plastry i ułożyć na sicie, tak by odciekła woda, następnie osuszyć ściereczką i dalej przyrządzać. Nie jada się bakłażanów na surowo. Pyszne są smażone lub duszone, co jednak znacznie podwyższa ich wartość kaloryczną, bo porowaty miąższ wchłania dużo tłuszczu. Są niezwykle smaczne, ale ciężko strawne. Najłatwiej i najzdrowiej upiec je na grillu lub w piekarniku, leciutko posmarowane olejem.

W zapiekankach można zastąpić bakłażany młodą cukinią lub kabaczkim, ale wtedy smak potrawy jest nieco inny.

27. **Ogórek**

Wartość odżywcza ogórków jest niewielka, lecz są cenne ze względu na smak i zawartość wielu związków o charakterze zasadowym, co korzystnie wpływa na trawienie i odkwasza organizm.

Ogórki zawierają m.in.: sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, miedź, cynk, fosfor, fluor, chlor, jod, karoten, biotyne, witaminy: B1, B2, B6, B12, C; kwasy: nikotynowy, pantotenowy, foliowy, szczawiowy.

Sok z ogórków to wypróbowany środek na reumatyzm i artretyzm. Pobudza czynności nerek i wypłukuje substancje trujące. Stosowany zewnętrznie i wewnętrznie.

28. **Oliwki**

Te niewielkie owoce są bogate w związki mineralne - przede wszystkim fosfor, potas i żelazo, a także witaminy z grupy B, prowitaminę A oraz witaminę C. Należą do owoców wyjątkowo wysokokalorycznych, 100 g zawiera ok. 110 kcal. Jedna mała, bo ważąca ok. 3 g oliwka to 3 - 4 kcal.

29. **Papryka**

Warto jeść paprykę, bo jest prawdziwą „witaminową bombą”. Zawiera przede wszystkim witaminę C, która w papryce trudniej niż w innych owocach i warzywach ulega rozkładowi. Oprócz tego występują w papryce witaminy: A, PP, prawie wszystkie z grupy B oraz witamina E. Ze składników mineralnych znajdziemy: wapń, potas, magnez, fosfor, siarkę, żelazo, mangan, miedź. Ponadto jest zasadowotwórcza, zawiera też lekkostrawne białko. Wiele z tych wartości zachowuje również po wysuszeniu. 100 g papryki dostarcza ok. 25 kcal. Od lat uznawana jako środek odmładzający i wzmacniający

Przy dodawaniu papryki w proszku do gotowanej potrawy, należy odsunąć garnek z ognia, odstawić na chwilę i dopiero wsypać paprykę, potem powoli doprowadzić do wrzenia. Smażona w tłuszczu traci smak i kolor, nadaje potrawie gorzki smak, najlepiej więc posypywać po usmażeniu, tuż przed podaniem.

Według podań ludowych papryka wpływa korzystnie na trawienie, poprawia samopoczucie i wzmacnia potencję.

30. **Papryka Chili**

Znakomity środek w chorobach płuc, działa wykrztuśnie, zapobiega i łagodzi objawy w przewlekłym zapaleniu oskrzeli i rozedmie płuc, rozrzedza zalegający śluz, działa przeciwzakrzepowo, łagodzi ból, wprawia w znakomity nastrój!. 10-20 kropli ostrego czerrwonego sosu czili na szklanke wody wypijana każdego dnia lub ostro przyprawiony posiłek 3 razy w tygodniu. Nie zaleca się jedzenia czili osobom cierpiącym na żylaki odbytu. Ponadto stwierdzono, że uzależnieni od spożywania czili, częściej zapadają na nowotwory. Natomiast małe dawki czili działają jako przeciwutleniacze i najprawdopodobniej zapobiegają nowotworom

31. **Pietruszka**

Pietruszka naciowa jest o wiele bogatsza od korzeniowej w składniki odżywcze. Zawiera m.in.: sód, potas, magnez, wapń, żelazo, miedź, fosfor, fluor, chlor, karoten, witaminy: B1, B2, B6, C (dużo), kwas nikotynowy.

Pietruszka korzeniowa natomiast zawiera o wiele mniej tak cennego fosforu, w ogóle nie zawiera sodu, potasu, magnezu, wapnia, żelaza, miedzi, ma mniej witamin i białka.

32. **Pomidory**

Pomidory są stosowane w dietach odchudzających. 100 g dostarcza 28 kcal. Zawierają prawie wszystkie witaminy i bogactwo soli mineralnych: wapń, potas, żelazo, miedź, cynk, magnez, mangan, fosfor i inne, a także kwasy organiczne (cytrynowy, jabłkowy), są przy tym zasadotwórcze. Zaleca się jadać pomidorów cukrzykom, cierpiącym na dolegliwości nerek i serca. Ponadto pomidory zawierają brom, działają więc uspokajająco. Zielone pomidory zawierają niewielkie ilości toksycznego alkaloidu - solaniny (mają ją też zieleniące ziemniaki), ale nie jada się ich na co dzień i niewielka ilość nie powinna nikomu zaszkodzić. Najwartościowsze są pomidory świeże, dojrzałe, twarde, ale przetworzone też niewiele tracą.

Zmniejszają ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe, zapobiegają zapaleniu wyrostka robaczywego. Zwiększają wolumen stolca, co ułatwia wypróżnianie. Można je jeść w dowolnej ilości i postaci. Sok z pomidorów działa rozkurczowo i chroni śluzówkę żołądka i jelit. Sok z zielonych pomidorów jest lekko trujący (solanina).

33. **Rzepa**

Zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe. Spożywać raczej na surowo zarówno korzeń jak i nać!. Liście rzepy mają więcej składników leczących niż korzeń. A jak odróżnić rzepę od brukwi? Rzepa ma biały korzeń z fioletowym kołnierzem u nasady, brukiew jest żółta i fioletowa oraz większa i twardsza.

34. **Rzodkiewki**

Są bogate w: sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, miedź, cynk, fosfor, fluor, chlor, jod, karoten, witaminę B1, B2, kwas nikotynowy i pantotenowy, witaminę B6, C, kwas cytrynowy.

35. Rzodkiew

Działanie lecznicze wykazują: rzodkiew czarna, fioletowa, biała i rzodkiewki. Sok z rzodkwi ma zastosowanie w chronicznych schorzeniach dróg żółciowych. Należy pić po 2 łyżki stołowe soku 3-5 razy dziennie na pusty żołądek.

36. Seler

Nazywany warzywem młodości. Od setek lat uważany za lek, ma działanie antywrzodowe. Natka selera zawiera więcej cennych składników od jego korzenia.

Obie odmiany selera zawierają witaminę A, C (naciowy ma jej więcej) oraz z grupy B. Natomiast ich największym skarbem są składniki mineralne - magnez, wapń, fosfor i potas. Medycyna ludowa przypisuje selerowi działanie antystresowe i przeciwzapalne. Zaleca przykładanie startego korzenia na zaczerwienione oraz łzawiące oczy. Picie wywaru z gotowanej bulwy selera łagodzi bóle artretyczne. Oba rodzaje tego warzywa (a zwłaszcza w postaci soku) powinny jadać osoby mające kłopoty z nerkami. Seler działa moczopędnie i przeciwbólowo. Polecany jest dla niejadków - pobudza apetyt. Przyspiesza trawienie, jest zatem wskazany dla dbających o linię.

37. Skorzonera i salsefia

Skorzonera i salsefia zawierają dużo węglowodanów, składniki mineralne (fosfor, żelazo), nieco witamin.

38. Szparagi

Szparagi są idealnym składnikiem diety odchudzającej. 100 g zawiera 15 kcal. Są bogate w witaminy A i C i z grupy B oraz: potas, wapń, żelazo, fosfor i inne składniki mineralne. Działają moczopędnie. Według ostatnich badań amerykańskich, szparagi są źródłem glutationu silnego przeciwutleniacza o działaniu przeciwnowotworowym. Jego niedobory stwierdzono w chorobie wieńcowej, astmie, niektórych rodzajach zaćmy.

39. Szcypiorek

Ma właściwości bakteriobójcze i wzmagające przemianę materii.

Szcypiorek zawiera m.in.: sód, potas, magnez, wapń, żelazo, fosfor, chlor, karoten, witaminy: B1, B2, C i kwas nikotynowy.

40. Szpinak

Szpinak skutecznie pomaga w leczeniu anemii, wyczerpania, zmęczenia, osłabienia. Jest bardzo dobrym źródłem przeciwutleniaczy, które pomagają w profilaktyce nowotworowej (znajdują się one przede wszystkim w liściach surowych lub zblanszowanych, natomiast podczas długiego gotowania większość z nich ginie). Jedzenie liści szpinaku pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Działają one zasadotwórczo. Pomagają w zwalczaniu zaparcia - ważne dla palaczy, którzy rzucają nałóg - przyrządzone z nich potrawy także łagodzą głód nikotynowy. Niestety, zawartość szczawianów wyklucza go z diety osób skłonnych do powstawania kamieni nerkowych. Spożywane w pokarmach (szczaw, szpinak, rabarbar, botwina) są wydalane z moczem i w połączeniu z wapniem mogą być przyczyną tworzenia się kamieni.

Zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych, wystarczy zjadać pół szklanki szpinaku dziennie by zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka (zwłaszcza płuc) prawie o 50%. Działanie ochronne przed nowotworami jest wielokrotnie naukowo potwierdzone. Dzięki zawartości roślinnej sekretyny sok ze szpinaku zalecany jest w chronicznych schorzeniach trzustki.

OWOCE

1. Cytryny i limany

Zapobiegają i leczą szkorbut, zawierają substancje chemiczne hamujące rozwój raka.

2. Czarne jagody

Zwalczają biegunki, niszczą wirusy, hamują uszkodzenia naczyń, u niektórych osób działają przeczyszczająco.

3. Figi

Zwalczają raka, zwalczają bakterie (sok), niszczą obłęńce (sok), ułatwiają trawienie.

4. Grejpfruty

Chronią układ krążenia, obniżają poziom cholesterolu we krwi, zabezpieczają tętnice przed chorobami, obniżają ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe. Codziennie jednego grejpfruta, ale razem z przegrodami komórek owocu, gdyż sam sok nie zawiera pektyn.

5. Jabłka

Działają korzystnie na serce, obniżają poziom cholesterolu we krwi, obniżają ciśnienie tętnicze krwi, stabilizują poziom cukru we krwi, zmniejszają apetyt, zawierają substancje hamujące raka u zwierząt, sok jabłkowy działa przeciwwirusowo, ułatwiają wypróżnianie. Wystarczy zjeść 2-3 jabłka dziennie. W medycynie ludowej jabłka są skuteczne na wszystko! Sok jabłkowy może u dzieci powodować biegunki.

6. Morele

Działają przeciwrakowo - to pewne, bo zawierają beta-karoten. Zaleca się spożywać owoce suszone.

7. Orzechy

Wszystkie orzechy tj. ziemne, migdały, brazylijskie czy cashew zawierają inhibitory proteaz i polifenole, które są znane z hamowania rozwoju nowotworów. Zawierają substancje zapobiegające chorobom nowotworowym u zwierząt, olej orzechowy obniża poziom cholesterolu, regulują poziom cukru we krwi.

8. Pomarańcze

Zwalczają niektóre wirusy, obniżają poziom cholesterolu we krwi, przeciwdziałają tworzeniu się blaszek miażdżycowych w naczyniach, obniżają ryzyko zachorowania na niektóre choroby nowotworowe. Jedna pomarańcza dziennie pomoże w funkcjonowaniu całego organizmu, oczyszcza krew, zadziała jako wewnętrzny środek odkażający, tonizujący i wzmacniający.

9. Porzeczki - głównie czarne

Zapobiegają i leczą biegunki, ochraniają naczynia krwionośne, przedłużają życie!.

10. Śliwki

Mają silne działanie przeczyszczające. Ale jak dotąd naukowcom nie udało się wyodrębnić ze śliwek tego składnika przeczyszczającego. Na początek spożywać mniejsze dawki śliwek, stopniowo je zwiększając. Suszone śliwki są skuteczniejsze.

11. Truskawki

Niszczą wirusy, mogą mieć działanie przeciwnowotworowe.

12. Winogrona

Dezaktywują wirusy, zapobiegają próchnicy zębów, zawierają substancje hamujące rozwój nowotworów u zwierząt. Ale też wykryto, że sok winogronowy może powodować mutacje, wywołując zmiany genetyczne, poprzedzające wystąpienie raka.

13. Wiśnie

Zapobiegają próchnicy. Znane są przypadki wyleczenia dny u osób jedzących wiśnie i czereśnie lub pijących sok z tych owoców.

14. Ziemniaki

Zawierają substancje chemiczne mogące hamować raka. Natomiast ziemniaki słodkie tzw. "Yamy" obniżają ryzyko zachorowania na raka, mogą obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Im bardziej pomarańczowe yamy, tym skuteczniejsze działanie antyrakowe. Przy dużym spożyciu yamy, marchwi czy kabaczków może dojść do czasowego zabarwienia skóry na żółto

15. Żurawiny

Chronią przed infekcjami układu moczowego, zabijają wirusy i bakterie, zapobiegają kamieniom nerkowym, likwidują przykry zapach moczu. Pół szklaneczki kokatjlu z sokiem żurawinowym dziennie zabezpiecza przed zakażeniem układu moczowego.

ZIARNA ZBÓŻ

1. Jęczmień

Obniża poziom cholesterolu we krwi, hamuje rozwój nowotworów, ułatwia pracę jelit, zapobiega zaparciom. W jakiej postaci? Obojetnie. Mąka, kasza, płatki lub same ziarno 3 razy dziennie. Najlepszy jak najmniej przetworzony.

2. Kukurydza

Zawiera substancje chemiczne zapobiegające powstawaniu nowotworów, obniża ryzyko chorób serca, próchnicy i niektórych rodzajów raka, olej kukurydziany obniża poziom cholesterolu we krwi. Dowody naukowe są skromne. Ponadto wykryto, że olej kukurydziany może powodować raka u zwierząt.

3. Otręby pszenne

Likwidują zaparcia, zapobiegają uchyłkowatości jelita grubego, żylakom, hemoroidom i przepuklinie rozworu przełykowego przepony, ogólnie poprawiają funkcjonowanie jelit, mają związek z niższym wskaźnikiem zachorowań na raka jelita grubego. Ile? 3 łyżki stołowe dziennie.

4. Owies

Znakomicie działa na serce, obniża poziom cholesterolu we krwi, reguluje poziom cukru we krwi, zawiera składniki chroniące przed rakiem u zwierząt, zwalcza stany zapalne skóry, działa przeczyszczająco. Pół filiżanki otrąb, mąki lub płatków owsianych codziennie. Najlepiej spożywać rano i wieczorem.

5. Ryż

Obniża ciśnienie tętnicze krwi, zwalcza biegunki, zapobiega kamicy nerkowej, pomocny w łuszczycy, zawiera składniki przeciwnowotworowe

Inne pokarmy

1. **Cukier**

Działa uspokajająco, zmniejsza stres i lęk, powoduje odprężenie i senność, u niektórych osób poprawia koncentrację, działa przeciwdepresyjnie, zabija bakterie, goi rany. Dziennie wystarczy ok. 30 g czystego węglowodanu, tj. np. 5 gram czekolady, czy 2 i pół łyżeczki cukru. Ale stwierdzono, że są osoby, u których cukier wywołuje reakcje odwrotne!!

2. **Grzyby**

Dotyczy takich grzybów jak: chiński grzyb czarny "mun" czyli uszak bżowy, shiitake, ostrygowiec, enoki. Rozrzedzają krew, zapobiegają nowotworom u zwierząt, obniżają poziom cholesterolu we krwi, pobudzają układ odpornościowy, unieczynnają wirusy. W pieczarkach na razie nie wykryto leczniczych związków, wręcz przeciwnie, surowe zawierają hydrazydy, które są substancjami rakotwórczymi!

3. **Herbata**

Dotyczy herbaty zielonej oraz czarnej. Redukuje występowanie próchnicy, zwalcza bakterie i wirusy, zwalcza infekcje, zawiera substancje zapobiegające nowotworom u zwierząt, obniża ciśnienie tętnicze krwi, wzmacnia naczynia włosowate, opóźnia miażdżycę naczyń, działa łagodnie uspokajająco. Jedno zalecenie: unikać picia gorącej herbaty! Działania niepożądane: pobudza wydzielanie soków żołądkowych, zabarwia zęby, duże dawki mogą przyczynić się do anemii u dzieci

4. **Jogurt**

Jogurt czyli sfermentowane mleko z żywymi bakteriami z rodziny "*Lactobacillus*" Od czasów biblijnych uważany za eliksir młodości. Zabija bakterie, zapobiega i leczy infekcje pokarmowe, obniża poziom cholesterolu we krwi, wzmacnia działanie układu odpornościowego, poprawia pracę jelit, zawiera substancje zapobiegające chorobie wrzodowej, wykazuje działanie przeciwnowotworowe. Do 3 szklanek dziennie. Ważne by jogurt nie był pasteryzowany (bezwartościowy dla leczenia) i by zawierał odpowiednie szczepy żywych kultur bakterii.

5. **Kawa**

Poprawia sprawność umysłową, niesie ulgę w astmie (rozszerza oskrzela), niesie ulgę w gorączce i katarze siennym, wzmacnia energię fizyczną, zawiera substancje chemiczne działające hamująco na raka u zwierząt, poprawia nastrój. 2 filiżanki dziennie, 5 to górna granica. Nie pić kawy na 3-4 godziny przed pójściem spać. Jest też dużo zastrzeżeń do picia kawy.

6. **Małże**

Korzystne pożywienie dla serca i mózgu, obniżają poziom cholesterolu we krwi, redukują triglicerydy, pobudzają procesy biochemiczne w mózgu, zwiększają sprawność psychiczną.

7. **Miód**

Zabija bakterie, dezynfekuje rany i owrzodzenia, zmniejsza odczuwanie bólu, działa korzystnie w astmie, łagodzi bóle gardła, koi nerwy, działa nasennie, niesie ulgę w biegunkach.

8. **Oliwa**

Oczywiście z oliwek i to z pierwszego tłoczenia na zimno. Korzystna na serce, obniża poziom złego cholesterolu we krwi, podnosi poziom dobrego cholesterolu,

obniża lepkość krwi, zawiera substancje opóźniające starzenie się i rozwój raka, obniża ciśnienie tętnicze krwi. 1 łyżeczka dziennie już daje efekty. Ale można więcej.

9. **Ryby**

Przede wszystkim ryby morskie. Zmniejszają lepkość krwi, chronią arterie, działają przeciwzakrzepowo, obniżają poziom triglicerydów we krwi, obniżają poziom złego cholesterolu we krwi, obniżają ciśnienie tętnicze krwi, zmniejszają ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, łagodzą objawy schorzeń reumatycznych, zmniejszają ryzyko wystąpienia toczenia, przynoszą ulgę w migrenowych bólach głowy, działają przeciwzapalnie, regulują układ odpornościowy, zapobiegają chorobom nowotworowym u zwierząt, przynoszą ulgę w astmie oskrzelowej, zwalczają choroby nerek we wczesnym stadium, zwiększają aktywność psychiczną. Zaledwie 30 g ryby dziennie już przynosi błogosławione skutki! Im tłustsze ryby z zimnych wód oceanicznych tym cenniejsze (makrela, łosoś, tuńczyk, jesiotr atlantycki, śledź).

10. **Wodorosty**

Farmaceutyczny cud natury, pełny substancji chemicznych o działaniu leczniczym. Na razie potwierdzono, że: niszczą bakterie, hamują rozwój nowotworów u zwierząt, wspomagają układ odpornościowy, leczą wrzody, obniżają poziom cholesterolu we krwi, obniżają ciśnienie, zapobiegają wylewom, rozrzedzają krew.

11. **O kaszach**

Na kasze przeznaczają się ziarno jęczmienia, owsa, prosa, ryżu, gryki, kukurydzy i pszenicy. Kaszami nazywa się całe lub rozdrobnione ziarna zbóż, z których zostały usunięte w mniejszym lub większym stopniu części zawierające składniki nieprzyswajalne. Zanim powstały młyny i mąka, ludność jadła polewkę z kasz, a ziarno było nie czyszczone, tylko łamane lub gniecione .

Rodzaje

Kasze krupy - kasze, uzyskane przez obłuszczenie i ewentualne polerowanie ziarna, zachowujące w przybliżeniu charakterystyczny kształt ziarna, z których zostały otrzymane. Należą do nich: pęczak, kasza gryczana, jaglana, ryż

Kasze łamane - kasze o większym stopniu rozdrobnienia, uzyskane za pomocą pocięcia lub połamania ziarna obłuskanego, np. kasza jęczmienna łamana, kasza krakowska.

Kasze drobne - kasze uzyskane w wyniku dodatkowego obtoczenia i wypolerowania ziaren uprzednio pociętych lub połamanych, np. kasza perłowa, manna, kuskus

Kasze gniecione – płatki ryżowe, owsiane, jęczmienne i pszenne

Co do czego?

Do zup dodajemy najczęściej kaszę jęczmienną – perłową lub pęczak. Krupnik ugotujemy także używając kaszy jaglanej lub pszennej pęczaku.

Sypkie kasze nadają się do sałatek, a także (głównie perłowa i gryczana) do sporządzania dań jarskich, np. krokietów.

Do słodkich legumin używa się kaszy manny, grysiku kukurydzianego lub jęczmiennej i jaglanej.

- Kasze gruboziarniste najsmaczniejsze są ugotowane na sypko jako danie główne lub jako dodatek do mięs i warzyw
- Kasze drobne są idealne na kleiki oraz jako dodatek do zup, sałatek. Można je też podawać na słodko.

- Kasz mocno rozdrobnionych (kuskus, manna) nie płucze się wcale, natomiast kasze gruboziarniste zawsze przed wykorzystaniem należy przepłukać.
- Kaszę jaglaną, ze względu na jej gorzkawy smak po wypłukaniu trzeba wrzucić do wrzątku, zagotować i odcedzić.

Zdrowotne walory kasz

Z kaszy mannej, jęczmiennej, jaglanej i grysiku kukurydzianego sporządza się kleiki podawane cierpiącym na choroby przewodu pokarmowego, wątroby, dróg żółciowych, nerek oraz rekonwalescentom po operacjach. Jest to danie lekko strawne, a przy tym dostarczające węglowodanów.

W walce z zaparciami pomaga wprowadzenie do diety grubej kaszy i otrąb. Są to tak zwane pokarmy wysokoresztkowe, działające jak naturalny środek przeczyszczający. Zawarte w nich włókna polepszają perystaltykę jelit. Lekarze radzą zacząć od jedzenia 15-30 g dziennie tych produktów, zwiększając ich ilość, aż do wyregulowania pracy przewodu pokarmowego.

Spożywanie grubych kasz zapobiega też tworzeniu się polipów w jelicie grubym, a co za tym idzie nowotworów tego narządu.

Według najnowszych badań płatki i otręby owsiane należą do grupy pokarmów mających zdolność obniżania poziomu cholesterolu. trzy filiżanki owsianki dziennie mogą go zmniejszyć nawet o 10 %.

Owies zawiera też substancje psychoaktywne, które pomagają w przezwyciężeniu stanów depresyjnych.

Przetwory z tego zboża powinni jadać starający się zerwać z nałogiem palenia.

Kasza jaglana otrzymywana jest z prosa. Należy do najbardziej lekkostrawnych produktów zbożowych. Jako jedyna wśród kasz jest zasadotwórcza, co jest bardzo korzystne, szczególnie jeśli dieta obfituje w pokarmy kwasotwórcze. Obfituje ona w witaminy z grupy B, lecytynę oraz substancje mineralne: wapń, fosfor, potas, żelazo. Jest najlepszym źródłem żelaza ze wszystkich kasz. Najkorzystniejszy jest chyba tutaj skład aminokwasowy. Kasza jaglana zawiera bowiem znaczne ilości tryptofanu. Jako, że niedoborowy poziom tego aminokwasu występuje u wszystkich roślin strączkowych, potrawy z kaszy jaglanej dostarczają doskonałego, pełnowartościowego białka. Polecana jest w chorobach trzustki, wątroby, jelit i nerek oraz w wyziębieniu organizmu. Należy do najbardziej lekkostrawnych produktów zbożowych. Kasza jaglana zawiera rzadko występującą w produktach spożywczych krzemionkę, mającą zbawienny leczniczy wpływ na stawy, a także korzystnie wpływa na wygląd skóry, paznokci

Polecana jest obok kaszy gryczanej w wyziębieniu organizmu

Kasza jaglana zawiera lecytynę i rzadko występującą w produktach spożywczych krzemionkę, mającą zbawienny leczniczy wpływ na stawy i włosy.

Kuskus należy do tradycyjnych potraw kuchni Afryki Północnej.

Ta drobna kaszka wytwarzana jest z grysiku pszennego (obluskane i prażone ziarno). Kuskus zawiera białka i węglowodany będące źródłem energii, jest lekko strawny i sycący. Polecany jako sałatki i desery. Często używany do wypieków.

Kasza manna - z pszenicy, to jeden z najstarszych znanych produktów spożywczych. Obecnie jadamy ją rzadko, niesłusznie – jest bowiem jednym z najzdrowszych produktów.

Kasza jęczmienna – polecana chorym na cukrzycę, przewlekłe zapalenie oskrzeli, niewydolność krążenia.

Płatki owsiane – mają korzystne działanie zwłaszcza u osób starszych, palaczy papierosów, chorych cierpiących na problemy żołądkowe, jelitowe, zwłaszcza częste biegunki.

Ryż - polecany ryż ciemny. Polecany z sosami mięsno - warzywnymi lub z pokarmami rozgrzewającymi. Można go też mieszać np. z kaszą gryczaną lub jęczmieniem. Jeżeli jemy ryż na słodko, to należy zawsze dodać dużo cynamonu.

Kasza kukurydziana

korzystna jest w problemach żołądkowych, jelitowych i trzustkowych. Jest również dobrym dodatkiem do pikantnych sosów i zup.

Najwartościowsze są kasze gruboziarniste. Kasze drobne są lekkostrawne. Dostarczają cennych składników:

- **Błonnik** - oczyszcza organizm ze szkodliwych substancji, chroni przed nowotworem układu trawienny, obniża poziom cholesterolu.
- **Witaminy z grupy B** - likwidują stres, zapobiegają zmęczeniu i depresji, korzystnie wpływają na układ odpornościowy.
- **Magnez** - wzmacnia układ nerwowy i krwionośny, hamuje rozwój osteoporozy.
- **Rutyna** - walczy z wolnymi rodnikami, zapobiega starzeniu się organizmu, wzmacnia naczynia krwionośne.
- **Węglowodany** - kasze zawierają najwięcej węglowodanów ze wszystkich produktów spożywczych, są łatwo przyswajalne i dostarczają energii.
- **Białko roślinne** białko pochodzenia roślinnego jest również łatwo przyswajalne. Warto więc kaszami uzupełniać produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego (drób, jajka, mleko).

PRZECHOWYWANIE

- w suchym i przewiewnym miejscu

kaszę jęczmienną i pszenną możemy przechowywać ok. 7 miesięcy;

gryczaną 5-7 miesięcy;

jaglana 3-4 miesiące;

płatki owsiane – 3 miesiące.

Ugotowane kasze przechowujemy w lodówce (do dwóch dni); możemy je także zamrozić.