

Naturalne surowce roślinne wykorzystywane w utrzymaniu odporności.

Od wieków człowiek wykorzystuje naturalne surowce roślinne między innymi do celów kulinarnych. Można ich używać podczas przygotowywania potraw, przyprawiania dań gotowych, ale także w celu uzyskania naparów lub koktajli na ich bazie w celu poprawy smaku. Okres jesienno - zimowy sprzyja częstym przeziębieniom oraz infekcjom. Zwiększa też naszą ochotę na ciepłe potrawy oraz rozgrzewające napoje, najlepiej o aromatycznym, intensywnym smaku i zapachu. Szukając sensorycznych wrażeń i prozdrowotnego działania, warto pamiętać, jak ważną rolę odgrywają w naszej diecie przyprawy. Posiadają one również wiele prozdrowotnych właściwości, które znane są od wieków. Poprawiają naszą odporność i pomagają zwalczać infekcje. Ich zalety można wymieniać w nieskończoność, a zaliczyć do nich można między innymi fakt, że zioła są ogólnodostępne i w pełni naturalne. Jesienią/zimą warto skupić się na tych z nich, które poprawią naszą odporność i pomogą zwalczać infekcje. Ważną funkcję w podnoszeniu odporności odgrywają zawarte w nich flawonoidy, antocyjany, fitosterole, związki mineralne. Polisacharydy, białka i lektyny będące składnikami niektórych roślin także w znacznym stopniu pobudzają pracę układu immunologicznego.

Zioła posiadają naturalne właściwości lecznicze, powodują nieliczne działania niepożądane a w wielu przypadkach ich stosowanie może zastąpić lub uzupełnić konwencjonalne leczenie. W celach leczniczych wykorzystywane są różne elementy ziół, np. liście, kwiaty, owoce, korzeń, kora. Można stosować zioła pojedynczo lub wykonywać z nich mieszanki, nalewki, syropy. Miejmy jednak na uwadze, że działanie ziół powinno być profilaktyczne – jeśli zauważymy, że nasz stan się pogarsza, konieczna będzie wizyta u lekarza-specjalisty. Zioła na wzmocnienie, jak sama nazwa wskazuje, wspierają siły obronne organizmu, pomagając mu zapobiec infekcji. Nie dokonują jednak cudów, to znaczy nie uchronią nas przed każdą infekcją, zwłaszcza jeśli na co dzień nie dbamy za bardzo o odporność. Stosowane regularnie znacząco mogą nas jednak wzmocnić, zwłaszcza, jeśli wybierzemy te, których działanie potwierdziła współczesna medycyna. Warto pamiętać, że każda z tych roślin ma nieco inne właściwości i działa na organizm w inny sposób.

Jakich więc przypraw najlepiej używać w okresie zimowym? Okazuje się, że jest ich sporo, a każda z nich posiada korzystne dla zdrowia właściwości. Oto krótki przegląd niektórych roślin i produktów pochodzenia roślinnego, o których w tym czasie zdecydowanie warto pamiętać.

Goździki – posiadają właściwości odkażające oraz znieczulające dzięki zawartości eugenolu, to jest organicznego związku chemicznego z grupy terpenów. Badania dowodzą, że kilka gramów goździków dziennie wspomaga wytwarzanie insuliny, przy jednoczesnym obniżaniu poziomu cholesterolu. Dodatkowo garbniki zawarte w tej roślinie wspomagają tworzenie ochronnej warstwy na błonach śluzowych przewodu pokarmowego, zabezpieczając tym samym przed substancjami drażniącymi. Garbniki wykazują silne działanie antybakteryjne. Goździki mają także stymulujący wpływ na umysł, usuwają zmęczenie i wyczerpanie psychiczne. Bardzo dobrze korespondują z cynamonem, kardamonem i imbirem. Warto stosować goździki w oryginalnej, nieproszkowanej postaci, przechowywać w szczelnie zamkniętych pudełkach, tak by jak najdłużej zachowały swój aromat.

Imbir - korzenie (bulwy) imbiru zawierają węglowodany, witaminy C, B1 i B2, witaminę E, A i K, kwas foliowy oraz składniki mineralne takie jak wapń, żelazo, fosfor i potas. Imbir jest również cennym źródłem olejków eterycznych i żywicy (m.in. gingerolu i zinferonu) o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym i wykrztuśnym. Herbatka z imbirem łagodzi kaszel, rozrzedza śluz, hamuje skurcze oskrzeli, działa przeciwbólowo i przeciwgorączkowo, dlatego zalecana jest przy nieżytach i stanach zapalnych górnych dróg oddechowych. Napój z imbirem, najlepiej z dodatkiem cynamonu, cytryny, miodu i kurkumy, ma właściwości silnie rozgrzewające, napotne i przeciwgorączkowe.

Sposobów podania imbiru jest wiele – można jeść imbir na surowo, można kupić sproszkowany imbir i stosować jako przyprawę lub dodatek do koktajli. Czy obierać imbir? To zależy od naszych preferencji – skórka także zawiera podobne wartości, jak miąższ, jest ona ponadto bogatsza od niego w błonnik. Z imbiru można tworzyć też soki, syropy, nalewki, można pić wodę z imbirem (i na przykład cytryną), a także korzystać z niego do potraw – zwłaszcza w kuchni orientalnej i indyjskiej

Przykładowy przepis na wodę z imbirem:

Składniki:

- szklanka wody;
- 2-4 gramy korzenia imbiru (na surowo lub sproszkowanego);
- plaster cytryny;

- łyżeczka miodu;

- opcjonalnie kilka liści mięty,

Imbir ścieramy na tarce lub drobno siekamy. Wszystkie składniki mieszamy i wypijamy najlepiej na świeżo.

Najlepszym sposobem przechowywania imbiru jest umieszczenie go w suchym, ciemnym miejscu, jednocześnie zapewniając przewiew. Można też zawinąć go w folię do żywności lub ręcznik papierowy do żywności i do 3-4 tygodni trzymać w lodówce. Imbir można także mrozić, proces ten nie wpływa znacząco na obniżenie jego wartości prozdrowotnych

Uwaga - herbatki z imbirem i innych produktów z tą przyprawą nie należy podawać dzieciom poniżej 12 miesiąca życia, jest to bowiem dość ostra przyprawa, silnie drażniąca delikatne podniebienie i kubki smakowe dziecka. Spożywanie imbiru nie jest wskazane dla osób chorujących na wrzody żołądka i dwunastnicy oraz refluks żołądkowy ponieważ wykazuje działanie drażniące śluzówkę przewodu pokarmowego. Imbiru nie powinny też jeść w nadmiarze osoby z nadciśnieniem tętniczym ponieważ przyprawa ta podnosi ciśnienie krwi. Szczególnie ostrożnie należy go stosować w okresie ciąży (mimo iż imbir przeciwdziała mdłościom i został on przebadany, należy zachować ostrożność i stosować po konsultacji z lekarzem). Ponadto w przypadku chorób takich, jak nadciśnienie, cukrzyca, choroby dróg żółciowych, przy zaburzeniach krzepliwości krwi – należy skonsultować stosowanie imbiru z lekarzem. Nadmierne spożycie imbiru wiąże się z takimi skutkami ubocznymi, jak bóle i zawroty głowy, obniżenie stężenia glukozy we krwi, kołatanie serca, osłabienie, krwawienia, wzdęcia i bóle brzucha, biegunka

Ciekawą propozycją jest również wypijanie tzw. **białego naparu**, który posiada bombę *bioaktywnych* składników, proporcje mogą być dowolne np

- 3cm kawałek kory cynamonowca
- 3cm kawałek korzenia imbiru – obrany ze skórki i pokrojony w drobne plastry
- 8 goździków
- 1 gwiazdka anyżu
- 2 pręciki szafranu
- miód do smaku – dodano do lekko wystudzonego napar
- można dołożyć kwiat lipy i/lub bzu

wszystkie przyprawy wrzucić do kubka o grubych ściankach, zalej wrzątkiem i zostaw pod przykryciem na 10-15 minut – żeby napar nabrał mocy, dodaj miód.

Działanie naparu:

- naturalny antybiotyk – dzięki goździkom, imbirowi, szafranowi i cynamonowi;
- wygrzewanie – imbir, goździki, cynamon;
- antydepresyjnie i na poprawę nastroju – dzięki szafranowi;
- lekko wykrztuśnie – anyż i goździki;
- poprawia trawienie – szafran, goździki i cynamon;
- przeciwkaszlowo – miód;
- na ból gardła – goździki działają delikatnie znieczulająco.

Cynamon cejloński to jedna z najpopularniejszych i najdłużej stosowanych przypraw na świecie. Znali go już starożytni Grecy, Rzymianie i Egipcjanie, a także Hindusi i Chińczycy. Ojczyzną cynamonowca jest Cejlon (dawna nazwa wyspy). Pozyskuje się go z kory cynamonowca, który jest wiecznie zielonym drzewem lub krzewem. W wielu krajach używa się mielonej kory cynamonowca, która pod wpływem gotowania delikatnie gorzknieje, dlatego należy użyć jej przed samym podaniem potrawy. Cynamon to nie tylko znana przyprawa nadająca charakterystyczny zapach ale jest to także roślina o ogromnym potencjale leczniczym. Aktualnie prowadzone są liczne badania potwierdzające korzystne działanie związków zawartych w roślinie i możliwości ich stosowania we wspomaganie leczenia chorób, takich jak cukrzyca, nowotwory, choroby sercowo-naczyniowe, a także choroba Alzheimera. Cynamon ma także działanie przeciwnowotworowe, może skutecznie hamować namnażanie komórek rakowych wątroby, szyjki macicy, jelita grubego, piersi, jajnika, a także białaczki i czerniaka. Wyniki badań wskazują również możliwości wykorzystania wyizolowanych z rośliny związków w walce z chorobami naczyniowo - sercowymi – działanie. Warto również wspomnieć o przeciwzapalnych właściwościach cynamonu i jego ekstraktów. Wyjątkowo silne działanie przeciwzapalne wykazuje obecny w tej przyprawie aldehyd 2'-hydroksycynamonowy, który zmniejsza wytwarzanie tlenu azotu. Cynamon zawiera kumarynę, która wpływa na obniżenie krzepnięcia krwi, z tego też względu należy pamiętać, iż stosowanie tej przyprawy w znaczących ilościach jest niewskazane u kobiet ciężarnych. Cynamon znajduje swoje zastosowanie w usuwaniu dolegliwości trawiennych, braku łaknienia, biegunkach czy skurczach żołądka. Pobudza on wydzielanie żółci oraz

soków trawiennych oraz zwiększa wchłanianie składników odżywczych. W kuchni znakomicie nadaje się zarówno do dań słodkich, jak i pikantnych. Domowa owocowa herbata lub aromatyczna kawa z cynamonem doda energii, poprawi krążenie i rozgrzeje organizm.

Kardamon- uważany jest za królową przypraw. Pochodzi z Indii i Nepalu. Ta niezwykle aromatyczna przyprawa jest jedną z najdroższych, zajmuje trzecie miejsce na liście, zaraz po szafranie i wanilii. Naukowcy z Indii w składzie kardamonu wyodrębnili 67 związków, są to głównie olejki eteryczne i polifenole. Substancje zawarte w kardamonie, wykazują wysoką aktywność przeciwutleniającą, a także silne działanie przeciwbakteryjne przeciwko mikroorganizmom *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus*, *Escherichia coli* i *Salmonella typhi*. Ekstrakt z kardamonu wykazuje także aktywność przeciwdrobnoustrojową przeciwko niepożądanym drobnoustrojom w jamie ustnej. Badano także aktywność przeciwgrzybiczą, która swoje najlepsze właściwości wykazała przeciwko grzybom *Aspergillus terreus*. W swoim składzie kardamon zawiera także: niacynę, pirydoksynę, ryboflawinę, tiaminę, prowitaminę witaminy A, witaminę C, sód, potas, wapń, miedź, żelazo, mangan, magnez, fosfor i cynk. Badania potwierdzają korzystny wpływ dotyczący redukcji czynników wywołujących stres oksydacyjny. Wykazano, że skoncentrowane ekstrakty z kardamonu zmniejszają proliferację komórek nowotworowych i zwiększają ich apoptozę, czyli proces obumierania. Badania wykazały również, że spożywanie kardamonu przez osoby z chorobami sercowo-naczyniowymi powoduje obniżenie tętna oraz wpływa na utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego krwi. Znajdujące się w nim składniki aktywne mogą przeciwdziałać wzrostowi stężenia lipidów w surowicy krwi.

Kurkuma - to przyprawa o charakterystycznej żółtej barwie, pochodząca m.in. z Indii. Najważniejszym składnikiem bioaktywnym odpowiedzialnym za większość korzystnych oddziaływań jest kurkumina, która nadaje charakterystyczny żółtopomarańczowy kolor. Badania wykazały, że kurkumina posiada zarówno aktywność antyoksydacyjną, przeciwzapalną, przeciwwirusową, antybakteryjną, przeciwgrzybiczą, a także przeciwnowotworową. Ze względu na te właściwości wykorzystywana jest we wspomaganiu leczenia wielu chorób, takich jak cukrzyca, astma, artretyzm, choroby neurodegeneracyjne, miażdżyca oraz inne choroby przewlekłe. Działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne powszechnie wykorzystywane jest w łagodzeniu dolegliwości bólowych chorób zapalnych stawów. Stwierdzono także, że jej spożywanie zmniejsza odczuwanie bólu oraz

występowanie obrzęków. Warto więc skorzystać z jej prozdrowotnego działania i używać podczas przygotowywania potraw. Mielona kurkuma jest doskonałym dodatkiem do zup i ryżu. Nada charakterystyczny smak rosółowi, potrawom z drobiu, rybom i owocom morza. Można dodać ją także do marynat.

Czystek - dostępny jest niemal w każdym sklepie. Umożliwia pozbycie się toksyn z organizmu, co wpływa na wzmocnienie odporności. Czystek stosować można w różnych wariantach, choć zazwyczaj przyjmuje się go w formie aromatycznej herbaty. Dostępny jest także sok z czystka oraz czystek suszony. W przypadku infekcji picie herbaty z czystka może znakomicie uzupełnić zaleconą przez lekarza kurację, poprawia samopoczucie i przyspiesza powrót do zdrowia. Łyżkę świeżych (zmiażdżonych) lub suszonych liści czystka należy zalać gorącą wodą, odstawić pod przykryciem na 8-10 minut, następnie przecedzić i pić dwa - trzy razy dziennie.

Rumianek - to jedna z najpopularniejszych metod na poprawę pracy układu immunologicznego. Działa uspokajająco – pomaga złagodzić stres, ułatwia odprężenie i relaks, a także wspomaga walkę z brakiem snu. Jeśli więc chcemy nie tylko podnieść poziom naszej odporności, ale także cieszyć się spokojnym snem – warto przemyśleć inhalacje z rumianku.

Pokrzywa - to roślina niezwykle bogata w różnego rodzaju witaminy i mikroelementy, dzięki czemu zapewnia naszemu organizmowi skuteczną ochronę i wsparcie. W pokrzywie znajdują się m.in. witaminy B, C oraz K, a także takie składniki mineralne, takie jak fosfor, magnez i potas. Po pokrzywę warto sięgnąć, wtedy, kiedy dopada nas przeziębienie, czujemy się osłabieni i cierpimy na brak energii.

Jeżówka purpurowa - zawarte w ziele i korzeniu jeżówki polisacharydy, flawonoidy, polifenolokwasy, alkilamidy oraz poliacetylny mają silne działanie immunostymulacyjne. Dowiedziono, że pobudzają aktywność limfocytów i podnoszą naturalną odporność organizmu, dzięki czemu zmniejszają podatność na infekcje wirusowe i bakteryjne. Napar z jeżówki i przyrządzone z niej gotowe preparaty chronią zarówno przed typowymi infekcjami, takimi jak przeziębienie, grypa, zapalenie gardła czy oskrzeli, jak i przed grzybiczymi zakażeniami jamy ustnej, gdyż ziele to ma również właściwości

przeciwgrzybicze.

Odwar z tego ziela pomoże również przy przemęczeniu i osłabieniu w trakcie rekonwalescencji. By go przyrządzić, wystarczy łyżkę rozdrobnionych korzeni jeżówki zalać szklanką wody, zagotować i pod przykryciem trzymać na małym ogniu 10-15 minut, następnie odstawić na kwadrans i przecedzić. Pijemy 3 razy dziennie po pół szklanki.

Znakomitym sposobem na skrócenie czasu infekcji jest nalewka z jeżówki. Wykonanie: 10 dag suszonych i zmielonych korzeni lub ziela zalej 1/2 l czystej wódki, szczelnie zamknij naczynie. Odstaw w ciepłe miejsce i codziennie wstrząsaj. Po dwóch tygodniach zlej nalewkę, a osad odciśnij przez gęstą gazę. Zażywaj co 2-3 godziny po 2 ml nalewki, by skrócić czas infekcji.

Warto pamiętać, że kuracja jeżówką, zwłaszcza z pomocą gotowych preparatów powinna być prowadzona maksymalnie przez 10 dni.

Dzika róża - jej dojrzałe owoce są bardzo cennym źródłem witaminy C, niezbędnej do prawidłowego przebiegu procesów fagocytozy, czyli neutralizacji drobnoustrojów chorobotwórczych przez białe krwinki. W owocach dzikiej róży są również znaczące ilości innych składników m.in. bioflawonoidami oraz witamin z grupy B, witaminy E, karotenoidów, soli mineralnych czy kwasów organicznych, poprawiających kondycję i wspierających odporność.

Napar z owoców dzikiej róży warto zażywać profilaktycznie oraz w okresie rekonwalescencji. Wykonanie: łyżkę rozdrobnionych owoców zalej szklanką wrzątku i zostaw pod przykryciem na około 15 minut, przecedź. Pij 2-3 razy dziennie po szklance ciepłego naparu.

Korzeń żeń – szenia zawiera saponiny triterpenowe, które sprawiają, że ma on wszechstronne zastosowanie lecznicze i bardzo pozytywny wpływ na nasz układ odpornościowy. Substancje te pobudzają komórki odpornościowe (limfocyty, makrofagi), wywołując ich błyskawiczną odpowiedź na wnikające do organizmu drobnoustroje chorobotwórcze. Żeń-szeń zawiera również liczne witaminy, składniki mineralne, aminokwasy, polisacharydy, peptydy, flawonoidy oraz olejek eteryczny. Ma bardzo silne działanie i dlatego najbezpieczniej jest stosować gotowe preparaty o standaryzowanej ilości wyciągu z korzenia. Wcześniej warto się skonsultować z lekarzem, gdyż niektóre choroby (np. nadciśnienie czy problemy z sercem) wykluczają jego zażywanie na własną rękę

Ekstrakt z lipy - stosowany jest przede wszystkim podczas przeziębień, gorączki oraz infekcji dróg oddechowych. Wspiera on walkę z bakteriami, oczyszcza organizm z toksyn i ułatwia oddychanie. Jest przy tym smaczny i aromatyczny

Czarnuszka siewna - jest jednoroczną rośliną zielną należącą do rodziny jaskrowatych. Nasiona czarnuszki siewnej stosuje się w schorzeniach górnych dróg oddechowych (przeziębieniach, kaszlu, w nieżycie i zapaleniach oskrzeli, przy nawracających infekcjach), w dolegliwościach trawiennych oraz u pacjentów z podwyższonym poziomem glukozy we krwi, a także przy zmianach trądzikowych, w łuszczycy i grzybicach skóry. Zawarte w czarnuszce związki wzmacniają układ odpornościowy, pobudzając m.in. syntezę interferonu czy wzrost liczby limfocytów i makrofagów. Określono bezpieczną dawkę oleju z czarnuszki na 40 mg oleju na kilogram masy ciała. Powyżej tej dobowej dawki granicznej mogą pojawić się objawy gastryczne (odbijanie, ból brzucha itd.).

Pamiętajmy, że naturalne sposoby mają działanie profilaktyczne oraz wzmacniające podczas choroby. Jeśli zauważymy, że nasz stan się pogarsza, konieczna będzie wizyta u lekarza. Zioła pomogą wzmocnić organizm a szczególnie warto je stosować, jeśli Twoja dieta jest uboga, prowadzisz bierny tryb życia, towarzyszy ci stres i często zarywasz noc.