

Terapia pokarmowa

banan = potas
+ komosa - gluten
+ marchew + zdrowe jelita
cytryna = witamina C
czosnek = naturalny antybiotyk
+ imbir + radość
+ pikantna papryczka + serce
+ ananas - stany zapalne

58 leczniczych produktów
niezbędnych dla naszego zdrowia



JEDNOŚĆ

Tytuł oryginału:
Cibo Terapia.

*58 cibi curativi indispensabili alla nostra
salute quotidiana*

Copyright © 2016 Edizioni sel Baldo,
37014 Castelnovo del Garda - Verona,
www.edizionidelbaldo.it

© for the Polish edition by Wydawnic-
two JEDNOŚĆ, Kielce 2018

Ilustracje:
Mario Stoppele
e *Archivio Edizioni del Baldo*

Tłumaczenie z języka włoskiego
Zofia Pająk

Redakcja i korekta
Justyna Wrona

Redakcja techniczna
Wiktor Idzik

Opracowanie graficzne okładki
Justyna Kułaga

Informacje na temat poszczególnych
roślin zgodne z oryginałem.

ISBN 978-83-7971-901-3

Wydawnictwo JEDNOŚĆ
25-013 Kielce, ul. Jana Pawła II nr 4
Dział sprzedaży, tel.: 41 349 50 50
Redakcja, tel.: 41 349 50 00
www.jednosc.com.pl;
e-mail: jednosc@jednosc.com.pl

Druk i oprawa:
Drukarnia im. A. Póttawskiego
www.drukarnia.kielce.pl





Spis treści

Wstęp 4

Algi 7

Ananas 9

Awokado 11

Banan 13

Bazylia 15

Borówki 18

Brokuły 20

Brukselka 22

Burak zwyczajny 24

Cebula 26

Chrzan 29

Ciecierzycza 31

Cytryna 34

Czeresnie 37

Czosnek 39

Dynia 43

Dzika róża 46

Dziki bez czarny 48

Fasola 50

Figa 53

Granat 55

Gruszka 58

Gryka 61

Imbir 64

Jabłko 67

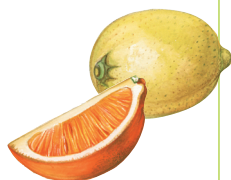
Jeżyny 71

Jęczmień 73

Kakao 75

Kaki 77

Kalafior 79



Karczoch 82

Kasztany 84

Kiwi 86

Komosa ryżowa 89

Maliny 91

Mango 93

Marchew 95

Migdały 97

Miłorząd dwuklapowy 100

Miód wrzosowy 102

Mleko migdałowe 104

Mniszek 106

Oliwki i oliwa 109

Orzechy laskowe 113

Orzechy włoskie 115

Owies 117

Papryczka czerwona

pikantna 119

Pietruszka 123

Pistacje 126

Pomarańcza 128

Porzeczki 131

Pszenica 133

Ryż 136

Seler 139

Szparagi 141

Szpinak 143

Truskawki 145

Winogrona winne 148

Podsumowanie:

co pomaga, czego unikać 151



Wstęp

Lubić samego siebie, troszczyć się o siebie, dobrze się odżywiać – to stwierdzenia, które właściwie znaczą to samo. Nie piszę tego, żeby powtórzyć modny frazes, ale podaję fakt potwierdzony przez tysiące ludzkich historii, przez opowieści przyjaciół i przez współczesne badania naukowe. Przez tysiące lat człowiek nie wiedział, co to takiego choroby degeneracyjne. Ktoś mógłby zaoponować, że nawet gdyby dawniej człowiek chorował na choroby degeneracyjne, nikt nie potrafiłby ich zdiagnozować. Jednak faktem jest, że od pierwszych lat XX wieku po dziś dzień – czyli w okresie wielkiego rozwoju medycyny – przyczyną dziesięciu zgonów na dziesięć są choroby układu naczyniowo-sercowego, rak, cukrzyca, Alzheimer czy AIDS i choroby te są przede wszystkim konsekwencją niezdrowego stylu życia oraz diety bogatej w cukry, tłuszcze, przetworzone pokarmy z dodatkami chemicznymi i zarazem diety ubogiej w błonnik. Warto przypomnieć przysięgę ojca medycyny, Hipokratesa: „Zdrowy tryb życia i sposób odżywiania zalecał będę wedle swoich sił i osądu, mając na względzie pożytek cierpiących, chroniąc ich zaś przed szkodą i krzywdą”. W obecnych czasach przy składaniu przysięgi Hipokratesa lekarze nie wspominają o pokarmach, które mogą wyleczyć pacjentów, co dobrze pokazuje, że dawna wiedza żywieniowa z dalekiego Orientu, Indii, Afryki i z obu Ameryk została tendencyjnie odsunięta na dalszy plan, a niektórzy uważają ją nawet (lub uważali do niedawna) za „zabawę dobrą tylko dla dzieci”. W ostatnich trzydziestu latach udało się przekonać wielu ludzi do zasadności reguł dietetycznych i żywieniowych, które uwzględniają wcześniejsze badania w tej dziedzinie. W każdym razie ogólnie wiadomo, że niektóre populacje prawie nigdy nie chorują na daną grupę chorób i można to wyjaśnić ich dietą. Na przykład mieszkańcy Krety praktycznie nie chorują na choroby naczyniowo-sercowe, zaś mieszkańcy Kamerunu bardzo rzadko chorują na raka odbytu i jelita grubego. Daphne Miller (wykładowca dietetyki na University of California) zależność zdrowie–pokarm nazwała „efek-

tem dżungli”. I rzeczywiście na naszej planecie istnieją miejsca, gdzie dzięki zdrowej lokalnej diecie ludzie nie chorują na choroby przewlekłe, które są bardzo częste wśród ludności miejskiej i w krajach uprzemysłowionych. Można być wolnym od chorób przewlekłych dzięki zdrowej diecie, którą już Hipokrates uważał za warunek ludzkiego zdrowia.

Kilka komentarzy

- ✓ Warto jeść produkty biologiczne.
- ✓ Masło jest składnikiem niektórych potraw, ponieważ dieta zrównoważona składa się ze wszystkich typów produktów, z tym że oczywiście diabetyk nie może zjeść na deser talerza karmelizowanych jabłek. Każdy powinien zrozumieć regułę „trochę wszystkiego” oraz poznać potrzeby i nietolerancje swojego organizmu.
- ✓ Żaden pokarm nie czyni cudów. Najważniejszy jest zdrowy styl życia, unikanie papierosów, alkoholu i narkotyków oraz adekwatna aktywność fizyczna. Na pewno dobre odżywianie poprawia zdrowie i ułatwia leczenie chorób przewlekłych.
- ✓ To NIE jest książka medyczna. Wszystkie porady i sugestie podane są informacyjnie. Nawet w przypadku braku przeciwwskazań obowiązują takie święte reguły jak: wizyta u lekarza przed przejściem na dietę/kurację, unikanie objadania się, upewnienie się co do braku nietolerancji/alergii na dany pokarm. Poza tym kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny zrezygnować z wszelkich produktów potencjalnie szkodliwych.
- ✓ Dla chorych z Alzheimerem nie istnieje specjalna dieta i można jedynie stosować dietę optymalną. Można tu wymienić pięć „złotych” pokarmów: warzywa, cytrusy, owoce suszone, ryby i szpinak.
- ✓ To samo dotyczy choroby Parkinsona, raka i guzów nowotworowych. Kiedy w przypadkach tych chorób jest mowa o „kuracji”, dotyczy to wybranych związków czynnych, które występują w proponowanych produktach. Niestety na razie medycyna nie odkryła skutecznego leczenia tych schorzeń, ale zdrowa dieta na pewno obniża ryzyko zachorowalności na te choroby.



Alga dulce



Alga hijiki



Alga wakame



Alga kombu



Alga nori

Algi



Alga kombu – reguluje ciśnienie i drenowanie organizmu.

Alga arame – ma ceniony smak, który jest szczególnie doceniany przez podniebienia „zachodnie”.

Alga dulse – celtyccy wojownicy jadal ją przed bitwami.

Alga hijiki – może zawierać arsenik.

Alga kelp – jest superpokarmem według National Institutes of Health.

Alga nori – zawiera kwasy omega-3 i proteiny, nie ma przeciwwskazań do spożycia.

Alga wakame – Japończycy zbierają ją na swoich wybrzeżach.

◆ ZBIÓR: PRZEZ CAŁY ROK

◆ *Algi leczą anemię, astenię, hiperglykemię, powolny metabolizm i wysokie ciśnienie.*

Morskie algi posiadają liczne właściwości lecznicze i stopniowo poprawiają stan zdrowia.

❖ Brązowa alga **kombu** występuje w wodach japońskich i w morzach Europy Północnej. **Wzmacnia układ immunologiczny**, stymuluje trawienie, reguluje ciśnienie krwi, wspomaga drenowanie i wydalanie nadmiaru wody z organizmu. Dzięki zawartości jodu kombu stymuluje metabolizm i spalanie kalorii oraz obniża poziom złego cholesterolu.

❖ Alga **arame** prawdopodobnie jest najpopularniejsza w świecie Zachodu. Obniża ciśnienie, jest wyjątkowo bogata w beta-karoten i w związku z tym jest pokarmem idealnym w okresie przedwakacyjnym, ponieważ **przygotowuje skórę do opalania się i prze-**

ciwdziała jej starzeniu. Według niektórych badań arame skutecznie wspomaga leczenie męskiej impotencji. Ta brązowa alga jest idealnym dodatkiem do dań z tofu, seitanu lub tempehu.

❖ **Dulse** (*Palmaria palmata*) jest algą czerwoną. Rośnie w północnym Atlantyku i w niektórych strefach Pacyfiku. Prawdopodobnie już w starożytności wojownicy z Europy Północnej żywili się tą algą podczas wypraw wojennych. Dulse **wspomaga leczenie anemii i reguluje funkcjonowanie tarczycy.** Dzięki specyficznemu połączeniu soli mineralnych, witamin i aminokwasów skutecznie zwalcza stres, bezsenność i opryszczkę.

❖ Brązowa alga **hijiki** pochodzi z Dalekiego Wschodu. Ma zdecydowany smak, jest wyjątkowo odżywcza, zasobna w żelazo, potas i wapń. Prawdopodobnie przeciwdziała próchnicy, poza tym goi rany, **obniża cholesterol** i oczyszcza krew, utrzymując na stałym poziomie glikemię. Jest pigułką zdrowia dla włosów. Hijiki zawiera arsenik nieorganiczny i z tego względu można zjeść tylko do 1 g algi dziennie.

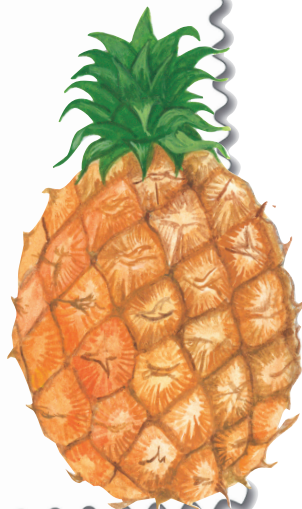
❖ Brązowa alga **kelp** jest uważana za **superpokarm**. National Institutes of Health wpisał ją na listę najlepszych źródeł jodu. Kelp przyspiesza metabolizm, zapobiega dnie moczanowej, leczy bezsenność, **wzmacnia mięśnie i kości**, zwalcza wolne rodniki, obniża poziom stresu w organizmie, co wzmacnia układ naczyniowo-sercowy. Poza tym według badania opublikowanego przez „Food Chemistry” **kwasy alginowe** przypuszczalnie obniża wchłanianie tłuszczów w jelitach o 75%. Prowadzone są badania nad wprowadzeniem algi kelp do diety przeciwdziałającej rakowi sutka, okrężnicy, prostaty i płuc.

❖ Czerwona alga **nori** jest najłatwiej strawna ze wszystkich alg i jest częstym składnikiem sushi, maki i onigiri. **Wakame** jest idealnym składnikiem diety wegetariańskiej. Ta brązowa alga japońska jest również optymalnym składnikiem **diety uzupełniającej niedobory witamin i minerałów**, leczącej osłabienie, problemy z koncentracją oraz słabe paznokcie i włosy. Poza tym wakame działa osłonowo na błonę śluzową żołądka i wspomaga odchudzanie, ponieważ jest sycąca.

Przeciwwskazania Wszystkie algi zawierają jod i regulują funkcjonowanie tarczycy. Alg nie powinny jeść osoby z nadczynnością tarczycy.

Ananas

„Nic nie zadowoli
mojego
podniebienia
lepiej od ananasa”.
George Washington



◆ ZBIÓR: PAŹDZIERNIK–CZERWIEC

◆ *Ananas leczy artretyzm, trudności z trawieniem, cellulit, zatrzymywanie wody w organizmie, stany zapalne.*

Poza tym zwalcza wolne rodniki.

Ananas jest popularnym owocem egzotycznym. Pochodzi z Ameryki Środkowej. Kojarzy się z plażami i koktajlami z parasolką. Jest bardzo słodki i soczysty. Coraz częściej trafia na nasze stoły i jest coraz popularniejszym składnikiem diet, ale nie tylko.

✓ SKŁAD

Ananas jest cennym składnikiem codziennej diety. Dostarcza witaminę **B6**, **B1** i **niacynę**. Dzięki bromelinie ananas wspomaga chudnięcie i jest wyjątkowo skutecznym sprzymierzeńcem **w walce z cellulitem**. „Dulcis in fundo” – Ostatni (podawany na koniec posiłku), ale nie mniej ważny. Ananas zawiera dużą ilość **witaminy C** i **manganu**, dzięki temu pozwala dłużej zachować młodość, zwalcza wolne rodniki i uciążliwy artretyzm.

✓ WŁAŚCIWOŚCI

W prowadzonych testach laboratoryjnych badane są składniki chemiczne ananasa, by móc w większym stopniu wykorzystywać go na

polu medycznym. W australijskim Queensland Institute of Medical Research (QIMR) odkryto, że enzym **bromelina** (obecny w twardej, wewnętrznej części ananasa) jest **inhibitorem komórek rakogennych** w przypadku jajników, piersi, płuc i jelita cienkiego oraz przeciwdziała przerzutom. Poza tym bromelina **działa przeciwzakrzepowo i przeciwzapalnie**.

Przeciwwskazania Wprowadzie ananas jest słodkim owocem, ale osoby z nieżytem żołądka i ze stanem zapalnym układu trawiennego powinny pamiętać, że jego pH jest silnie kwaśne i ananas może im zaszkodzić. Ananasa powinny również unikać osoby cierpiące na hiperglikemię, zażywające leki przeciwzakrzepowe oraz z krwią w moczu, kobiety z obfitym krwawieniem menstruacyjnym oraz chorzy z zespołem Gilberta, z wirusowym zapaleniem wątroby i z poważnym stłuszczeniem wątroby.

Ananas sfermentowany

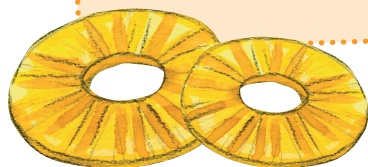
Napój bardzo skutecznie poprawia trawienie.

1 duży ananas ekologiczny, 500 g cukru trzcinowego

Ananas umyć. Obrać ze skórki. Pokroić na drobne kawałki i wsypać do szklanego pojemnika z hermetycznym zamknięciem. Wlać dwa litry wody i wsypać cukier. Słój zakręcić i zostawić na dwa dni w słońcu albo w ciepłym miejscu. Płyn odcedzić i rozrzedzić litrem wody.

Słój zakręcić i zostawić na 12 godzin.

Wlać 750 ml wody, napój wstawić do



Awokado

„Owoc awokado nauczył mnie,
że wszystko dzieje się w najlepszej dla nas
chwili i że cierpliwość jest kluczem
do wszystkiego, ponieważ w życiu –
i dokładnie to samo dotyczy
awokado – stajemy się dobrzy tylko wtedy,
gdy jesteśmy dojrzały”.

Paola Maugeri



◆ ZBIÓR: LISTOPAD–KWIECIEŃ

◆ Awokado leczy wysoki cholesterol, serce, cukrzycę, stany zapalne, bezsenność, problemy skórne.

Drzewo awokado (*Persea gratissima*) pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej. Współcześnie często uprawiane jest w Izraelu, w Stanach Zjednoczonych i w Afryce Południowej. Owoce to rodzaj dużych zielonych gruszek o żółtym, miękkim miąższu.

✓ SKŁAD

Awokado jest bogate w **tłuszcze i w białko**. 100 g awokado dostarcza ponad 200 kcal. Jest **ubogie w cukry**, ale bardzo bogate w **witaminy: A** (która wzmacnia wzrok), **B1, B2, D, E, K, H**



Ludowe opowieści...

W ludowej tradycji meksykańskiej awokado było uważane za owoc antykoncepcyjny.

i PP. Jest pokarmem wyjątkowo odżywczym. Jest szczególnie zalecane dzieciom oraz osobom, które nie spożywają mięsa.

Ze względu na wysoką zawartość błonnika awokado ułatwia trawienie i zwiększa poczucie sytości (czyli osłabia głód). Może być bardzo pomocne w przypadku nieświeżego oddechu, ponieważ jego flawonoidy blokują odpowiedzialne za to bakterie. Zawiera również potas, który jest dobry dla serca oraz **karotenoidy** przeciwdziałające artretyzmowi. Z pestek awokado pozyskuje się substancje zwalczające cukrzycę, stany zapalne, bezsenność i nadciśnienie.

✓ WŁAŚCIWOŚCI

Kwasy linolowe i omega-3 stymulują produkcję dobrego cholesterolu (HDL) i są inhibitorami złego cholesterolu (LDL). Dzięki wysokiej zawartości potasu awokado obniża ciśnienie krwi, co osłabia ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Z miąższu awokado ekstrahuje się olej wykorzystywany w przemyśle kosmetycznym. Olej ten zmiękcza i odżywia skórę, ponieważ zawiera dużą ilość witaminy A i E, które są silnymi przeciwutleniaczami. Według badania opublikowanego w „Journal of American Medical Association” zwłaszcza witamina E może być wykorzystana **do hamowania rozwoju choroby Alzheimera**. Według innych badań awokado rzeczywiście przeciwdziała rakowi. Warto więc codzienne zjeść plaster awokado.

Przeciwwskazania Awokado zawiera bardzo dużo tłuszczów i dlatego lepiej nie jeść go w dużych ilościach. Z awokado powinny zrezygnować osoby z niewydolnością nerkową.

Jak wykorzystać Do sałatek letnich można dodawać awokado zamiast oliwy.

Smoothie dla umysłu

*½ awokado, ½ banana, 1 łyżka nasion chia,
garść pestek granatu, garść borówek*

Wszystkie składniki zmiksować. Wlać 2 szklanki lodowatej wody i mieszać, aż nie będzie już grudek. Smoothie podać w przezroczystych dużych szklankach.

Banan

„To jedyny owoc miłości.
Całym sercem kocham banany!”
Michel Chacon, „Banan”



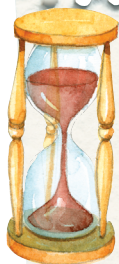
◆ ZBIÓR: CAŁY ROK

◆ Banan leczy nadciśnienie, gastryczne stany zapalne, choroby nerek, zatrzymywanie wody w organizmie, nadwagę.

Słodki, miękki banan jest stałym składnikiem naszej codziennej diety. Ten azjatycki owoc (banan pochodzi z Indii) podbił cały Zachód. *Musa sapientum* i *cavendishii* są najbardziej lubianymi odmianami banana i są jadane na surowo. Odmianę *Musa paradisiaca* jada się gotowaną albo suszoną i ta odmiana jeszcze jest mało popularna. Banan jest nieocenionym sprzymierzeńcem naszego zdrowia.

✓ SKŁAD

Banan jest wyjątkowo bogaty w **potas**, który poprawia funkcjonowanie układu naczyniowo-sercowego oraz wspomaga leczenie anemii i nadciśnienia. W połączeniu z odpowiednimi pokarmami banan



Porada dietetyczna

Dojrzałe banany są łatwiejsze w trawieniu, ale zawierają mniej witamin i minerałów.

stymuluje wydalanie nadmiaru płynów z organizmu i **zapobiega skurczom**.

✓ WŁAŚCIWOŚCI

12% banana to skrobia, daje ona silne poczucie sytości. Proste cukry dojrzałego banana dostarczają bardzo dużo **energii**. Według japońskich badań skrobia z banana wpływa na **funkcjonowanie tarzycy**, poprawia podstawową przemianę materii, **wspomaga trawienie toksyn i tłuszczów**, daje przyjemne uczucie sytości i co za tym idzie bardzo poprawia nasz stan psychofizyczny. Z wymienionych powodów banan może być uważany za pokarm odchudzający. Według najnowszych badań banan jest owocem antyrakogennym i antydepresyjnym. Poza tym banan działa osłonowo na żołądek przy zażywaniu leków, na przykład aspiryny.

Przeciwwskazania Bananów nie powinny jeść osoby cierpiące na ból głowy, niewydolność nerek albo wątroby, z drażliwą okrężnicą oraz osoby, które nie mają trudności z trawieniem celulozy. Diabetycy mogą rzadko jeść banany zielone.

Jak wykorzystać Żeby zbilansować obfitą świąteczną kolację i reaktywować metabolizm, następnego dnia na obiad należy zjeść 3 banany i 250 g truskawek. Żeby stymulować diurezę i schudnąć, dwa razy w miesiącu warto zjeść posiłek składający się z 3 bananów i ½ l mleka.

Krem bananowy na serce

*2 banany, 1 filiżanka chudego jogurtu, 2 łyżki miodu,
½ łyżeczki ekstraktu wanilii*

*Banany obrać ze skórki, pokroić na plasterki,
razem z pozostałymi składnikami przełożyć
do miksera, wlać pół szklanki wody i zmiksować.*

W lecie podać z kostkami lodu.

Bazylia



„Inwazyjna bazylia potrafi zrujnować ogród warzywny” – popularne wyrażenie liguryjskie mówi o tym, że nie robiąc nic, niszczy się wielkie rzeczy i osoby.

◆ **ZBIÓR: KWIECIEŃ–WRZESIEŃ** (cała roślina)

◆ Bazylia leczy nadkwasotę, aerofagię, afty, włosy, stany zapalne, układ naczyniowo-sercowy, zawroty głowy.

Niewielka bazylia z miękkimi, zielonymi liśćmi o delikatnym zapachu jest rośliną aromatyczną. Jest uprawiana od przynajmniej pięciu tysięcy lat, pochodzi z Azji. Popularny i łaciński człon nazwy (*Ocimum basilicum*) znaczy „królewski” od greckiego słowa „basilikon”. Rzeczywiście Grecy zbierali bazylię tylko podczas specyficznych rytuałów, natomiast Egipcjanie nacierali ciało zmarłych olejkami bazyliowym. Dla Rzymian bazylia była symbolem zakochania. Ale Grecy, Egipcjanie i Rzymianie używali bazylii również jako przyprawy. Do dziś bazylia jest bardzo popularną rośliną przyprawową, co można wytłumaczyć jej smakiem, aromatem i właściwościami leczniczymi.

✓ SKŁAD

Bazylia zawiera mało kalorii i liczne substancje odżywcze, między innymi **beta-karoten**, który jest silnym przeciwutleniaczem i chroni serce oraz dobrze wpływa na układ krążenia. **Zeaksantyna** przeciwdziała starczym przebarwieniom skóry. **Lizyna** stymuluje rozwój antyciał i uczestniczy w wiązaniu się wapnia w kościach. **Eugenol**, olejek eteryczny, poprawia funkcjonowanie tkanki kostnej i łącznej,

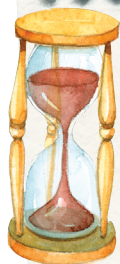
zwalcza również artretyzm. **Witamina A** wzmacnia wzrok i błony śluzowe. Poza tym bazylia zawiera inne witaminy jak **K, B1, B2, B3, C i E**. Dzięki właściwościom silnie przeciwutleniającym bazylia uczestniczy w profilaktyce rakowej. Jej flawonoidy chronią nasze komórki przed szkodliwym promieniowaniem.

✓ WŁAŚCIWOŚCI

Bazylia działa **sedatywnie**, zwalcza **bezsенność, nerwowość, mdłości u kobiet w ciąży, zawroty głowy i niskie ciśnienie**. Od stuleci napar z bazylii używany jest na gorączkę, kaszel, migrenę, niestrawność i nadkwasotę żołądka. Odwar z bazylii zwiększa wydzielanie mleka u kobiet karmiących piersią. Poza tym bazylia działa przeciwzapalnie, łagodzi podrażnienia w układzie trawiennym i usuwa ewentualne gazy w żołądku i w jelitach.

Przeciwwskazania Wykorzystuje się wyłącznie świeże liście bazylii z dojrzałej rośliny.

Jak wykorzystać Surowe liście bazylii dodaje się jako przyprawę do dań, żeby ułatwić trawienie. Świeżymi liśćmi bazylii naciera się skórę po ukąszeniu owadów, żeby złagodzić swędzenie. Olejek bazyliowy leczy trądzik i przywraca blask zniszczonym włosom.



Sztuka kulinarna przypomina...

Liści bazylii nie kroi się nigdy nożem, ponieważ to sprzyja ich oksydacji. Można podrzeć je w palcach.



Ze średnimi liśćmi



Genovese
albo *classico*
(klasyczna)



Purple Ruffles
(czerwona)

Z szerokimi liśćmi



Napoletano
albo *A foglia di lattuga*
(neapolitańska)

Mammouth



Z drobnymi liśćmi

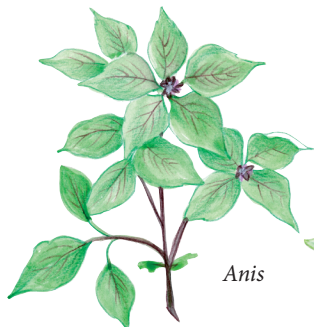


Siciliano
(sycylijska)

Greco
albo *Minimum*
(grecka)



Ozdobne i inne



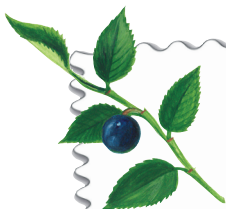
Anis



Lemon
albo *citriodora*
(cytrynowa)



Cinnamon
(cynamonowa)



Borówki



„Prawda smakuje niczym bita śmietana
z borówkami lub z truskawkami”.

August Mishell

◆ **ZBIÓR: KWIECIEŃ–CZERWIEC** (*liście*),
SIERPIEŃ–WRZESIEŃ (*owoce*)

◆ Borówki zwalczają bakterie i wirusy, leczą kataraktę, cellulit, zapalenie pęcherza moczowego, układ naczyniowo-sercowy, żylaki, wzrok i pomagają przy wymiotach.

Warto wiedzieć, że ulubione borówki, których szukamy w lesie podczas wakacji, były nieznane aż do średniowiecza we wszystkich krajach śródziemnomorskich. Właśnie w średniowieczu pewien uczonego mnich zainteresował się właściwościami leczniczymi borówek. Ale podobnie jak wszystkie owoce rosnące w poszyciu leśnym, borówka (*Vaccinium myrtillus*) została doceniona jako owoc... „ogólnodostępny”. W górach tradycyjnie świętowano „niedzielę borówek” i był to dzień poświęcony zabawie i tańcom. Dziewczyny i chłopcy szli do lasu zbierać borówki, ale zamiast zbierać borówki, tańczyli i dobrze się bawili.

✓ SKŁAD

Czerwone, niebieskie i czarne (ale najskuteczniej czarne) borówki wzmacniają wzrok i serce. Są bogate w **przeciwutleniające substancje hamujące starzenie i przeciwdziałające nowotworom**. Borówki obniżają glikemię, rozrzedzają krew i stymulują krążenie krwi, co **chroni przed żylakami i osłabieniem naczyń włosowatych**. Poza tym są antywirusowe, antyseptyczne i ułatwiają zasypianie. Wprawdzie wszystkie wymienione właściwości lecznicze borówki zostały potwierdzone naukowo, ale ekstrakt z czarnych borówek można „oficjalnie” stosować wyłącznie jako środek przeciw-

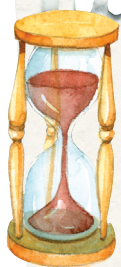
biegunkowy oraz przeciwwymiotny, natomiast ekstrakt z czerwonych borówek można stosować jako środek **przeciwzapalny** przy zapaleniu jamy ustnej i gardła.

✓ WŁAŚCIWOŚCI

Według artykułu opublikowanego w *Aging Cell* fizetyna, która występuje w borówkach jest substancją czynną zwalczającą chorobę Alzheimera, z tym że osoby cierpiące na problemy krążeniowe spowodowane cukrzycą i nadciśnieniem, na nadkwasotę gastryczną, zapalenie pęcherza i hemoroidy oraz zagrożone kataraktą lub retinopatią cukrzycową nie powinny włączać borówek do swojej diety. Czerwone borówki pomagają zwalczyć trądzik różowaty. Ekstrakt z liści borówek wyjątkowo skutecznie zwalcza różne typy bakterii, między innymi gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*) i pałeczkę okrężnicy (*Escherchia coli*), przy czym nie może to być ekstrakt domowej produkcji, ponieważ taki ekstrakt może spowodować zatrucie i anemię.

Przeciwwskazania W dużych dawkach taniny borówki mogą wywołać zaburzenia trawienne, nerwowe i problemy skórne. Kobiety w okresie ciąży i karmienia piersią nie mogą jeść borówek. Borówki mogą wejść w interakcję z lekami przeciwzakrzepowymi, przeciwcukrzycowymi (liście borówek) i z solami żelaza (liście borówek).

Jak wykorzystać Wacik zamoczyć w odwarze z borówek (jagód) i nałożyć na egzemę. Przy zapaleniu gardła odwarem z jagód płukać gardło. Przygotowując dżem borówkowy, do borówek dodać kilka części jabłek, ponieważ borówki są ubogie w pektynę i słabo się żelują.



Zgodnie z homeopatią...

Borówki można wykorzystać do leczenia chorób gastrycznych i jelit, nerek, dróg oddechowych i moczowych, dny moczanowej i zapalenia skóry. Zewnętrznie: przeciwzapalnym wyciągiem z borówek smarować oparzenia, wrzody i zaczerwienienia skórne.

Brokuły

Dawno, dawno temu zielone wzgórze Vomero neapolitańczycy nazwali wzgórzem brokułów i właśnie tam chętnie spacerowali. Wzgórze było nie tylko zielone, ale wielokolorowe, ponieważ rosło tam dużo czereśni i winorośli. W nocy świeciły tam roje robaczków świętojańskich.



◆ ZBIÓR: PAŹDZIERNIK–KWIECIEŃ

◆ *Brokuły leczą anemię, cukrzycę, hemoroidy, stany zapalne, choroby wątroby, wrzody gastryczne, nadwagę.*

Brokuły bywają nazywane „kapustą szparagową”. Są warzywem zielonym ze stożkowatym kwiatostanem zwanym „różą”. Są znane od czasów starożytnych.

✓ SKŁAD

Brokuły są bogate w **witaminy: A, B, C, K** i w kwas foliowy, wapń, magnez, fosfor, sód i siarkę. Główny składnik czynny **sulforafan** jest inhibitorem nowotworowych komórek macierzystych. Poza tym brokuły są bardzo sycące, zwalczają bezsenność i mają tylko około 30 kcal w 100 g, prawie żadnego tłuszczu i można je jeść bez ograniczeń.

✓ WŁAŚCIWOŚCI

Według badań przeprowadzonych na Johns Hopkins University jedzenie brokułów, zwłaszcza kiełków brokułowych (mających nie więcej niż trzy dni) obniża ryzyko raka okrężnicy i sutka o prawie 80%. Sulforafan i inne przeciwutleniacze przeciwdziałają nowotworom skóry i układu trawiennego oraz zwalczają bakterię *Helicobacter pylori*, która odpowiedzialna jest za nieżyty i wrzody układu gastrycznego. Ale to nie wszystko: badania na University of Warwick potwierdziły, że

sulforafan chroni tętnice przed tworzeniem się płytek miażdżycowych w tętnicach u chorych na cukrzycę. Inne badania wykazały, że brokuły nie tylko posiadają właściwości przeciwutleniające, ale skutecznie przeciwdziałają katarakcie, wspomagają leczenie hemoroidów i dróg oddechowych. Poza tym ze względu na wysoką zawartość siarki brokuły są doskonałym pokarmem dla cierpiących na choroby wątroby.

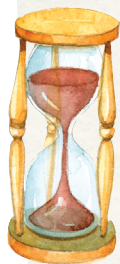
Przeciwwskazania Roślina nie zawiera silnych związków toksycznych, z tym że mimo wszystko może się zdarzyć nietolerancja na brokuły. Poza tym brokułów powinny unikać osoby z nadciśnieniem tętniczym.

Jak wykorzystać Surowe brokuły można gotować na parze przez 4 minuty, żeby sulforafan działał optymalnie i zniszczył rakogenne toksyny obecne w jelicie cienkim.

Smaczne, przeciwutleniające brokuły

300 g brokułów, 20 g tartego parmezanu, 2 jajka, 1–2 słupki szafranu, oliwa extra vergine z oliwek, sól

Szafran zamoczyć w szklance ciepłej wody. Brokuły umyć, oderwać różyczki i zmiksować razem z niewielką ilością wody. Zmiksowane brokuły przełożyć na ściereczkę i dobrze wycisnąć płyn. Brokuły przełożyć do miski, dodać tarty parmezan, szafran i jajka, wymieszać. Brokuły przełożyć do 6 silikonowych foremek na muffiny, piec przez 15 minut (lub trochę dłużej) w temperaturze 180°C i podać gorące.



W języku włoskim...

Włoskie słowo **broccolo** jest zdrobnieniem słowa **brocco**, które z kolei pochodzi od słowa **broccus** z łaciny wulgarnej. Słowo to początkowo znaczyło „wystający ząb” lub „wystające zęby”, następnie „**potomstwo**” i wreszcie „**kielek roślinny**”.

