

## Niedoceniane skarbnice zdrowia i urody

Od dawna ludzie wiedzą, że podstawowymi czynnikami warunkującymi zdrowie są: właściwa jakość wody, powietrza, gleby, żywności, aktywność fizyczna, pozytywne emocje. A jednak to właśnie ludzie doprowadzili do znacznego zanieczyszczenia środowiska, skażenia powietrza i wody, zanieczyszczenia żywności, podniesienia poziomu stresu codziennego życia i pracy. Stosują nieodpowiednie technologie produkowania i przetwarzania żywności i tak w ich codziennej diecie znalazło się mnóstwo substancji toksycznych – chemicznych dodatków.

O ile dla naszych przodków odżywianie się było sprawą stosunkowo prostą. Wystarczyło jeść w umiarkowanych ilościach to, co wyrosło lub wyhodowano na terenie, na jakim mieszkali, o tyle dziś dokonywanie właściwych wyborów żywieniowych, nie mówiąc już o wyrobieniu sobie właściwych nawyków żywieniowych, stało się sprawą wymagającą wiedzy i świadomego podejmowania, nie zawsze łatwych decyzji.

Niestety, choć ludzie jedzą często dużo, nie zawsze jedzą właściwie. Mimo ogromnego postępu medycyny są coraz bardziej chorzy. Wiadomo już dziś, że ok. 80% chorób ma podłoże żywieniowe. Żywność buduje ciało człowieka i może je oczyszczać, ale może je równocześnie zanieczyszczać i przyczyniać się do jego degradacji. Nad pełną miską, jedząc w nadmiarze człowiek umiera nieraz z głodu, gdyż w jego diecie brakuje potrzebnych organizmowi składników. Są tam natomiast składniki, do jakich nie jest on przyzwyczajony przez wieki ewolucji.

Żywnienie to nie tylko jedzenie, ale przede wszystkim mądre i racjonalne odżywianie się, czyli dobieranie i komponowanie posiłków w taki sposób, by dostarczały one organizmowi wszystkich składników pokarmowych uznanych za niezbędne do prawidłowego rozwoju i sprawnego funkcjonowania, a jak najmniej dociążyły go składnikami, jakich nie potrafi strawić i wykorzystać, lub które wręcz mu szkodzą.

Pożywnienie powinno dostarczać dziennie odpowiedniej ilości składników pokarmowych. Nie ma takiego produktu, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiedniej ilości i proporcji, dlatego właściwe skomponowanie diety wymaga używania różnorodnych produktów. Im bardziej dieta jest różnorodna, tym większa szansa, że organizm znajdzie wszystko, czego potrzebuje. Mając do wyboru 100 000 jadalnych gatunków roślin i zwierząt (gatunek ludzki jest zarówno fitofagiem i drapieżcą) człowiek korzysta tylko z 20-30. Jemy bardzo monotonicznie.

Samo mieszanie produktów też wymaga odpowiedniej wiedzy, co, z czym zestawiać, aby organizm mógł to właściwie strawić i przyswoić. Optymalną zasadą jest nie mieszanie różnych typów produktów, wymagających odmiennych typów enzymów do strawienia. Prawidłowa dieta powinna też zapewnić organizmowi właściwą równowagę kwasowo-zasadową. Zachwianie równowagi kwasowo-zasadowej to skutek pojawienia się kwaśnych pozostałości przemiany materii, z których neutralizowaniem i wydalaniem organizm sobie nie radzi. Ze względu na to, że wiele produktów przemiany materii to kwasy, to nawet w warunkach fizjologicznych istnieje raczej tendencja do zakwaszania organizmu. Zrównoważona dieta powinna składać się w 80% z produktów zasadowotwórczych, a tylko w 20% z kwasotwórczych.

Żywieniowcy podzielili produkty spożywcze na grupy.

**I. Produkty zbożowe** - mąki, kasze, makarony i pieczywo - stanowią one jedną z ważniejszych grup produktów żywnościowych. Są to produkty węglowodanowe, które również dostarczają białka roślinnego, witamin B1 i B2 oraz błonnika pokarmowego. Mają działanie zakwaszające.

**II. Mleko i jego przetwory** - dostarczają nam najlepiej przyswajalnego wapnia, wysokowartościowego białka i witamin B1, B2 i A. Wykazują działanie słabo alkaliczne.

**III. Produkty stanowiące źródło białka o wysokiej wartości** odżywczej takie jak mięso wędliny, ryby, jaja, sery i suche nasiona strączkowe. Ta grupa produktów jest też bogatym źródłem składników mineralnych jak żelazo, fosfor, siarka, magnez oraz witamin PP, B2 i B1. Wykazują silne działanie zakwaszające.

**IV. Tłuszcze** - dostarczają znaczną ilość energii (20 do 35%). Z jednego grama tłuszczu organizm ludzki uzyskuje w przybliżeniu dwa razy więcej energii niż z białka i sacharydów. Są głównym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Tłuszcze stanowią podstawowe źródło materiału zapasowego, izolacji cieplnej i osłony mechanicznej; dzięki niemu możliwa jest adaptacja do niższych temperatur, utrzymanie stałocieplności oraz przeżycie w warunkach głodowych; tłuszcz gromadzony między narządami stanowi naturalną poduszkę mechaniczną przy ich przemieszczaniu się, bądź przy urazach. Stanowią substrat w procesach budowy błon komórkowych i materiał do syntezy niektórych hormonów tkankowych. Magazynują też wodę. Są lekko alkalizujące.

**V. Warzywa i owoce** - jest to grupa produktów w żywieniu bardzo ważna. Stanowią źródło witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego. Większość z nich wykazuje zdolność alkaliczną, ale o wiele mniejszą niż siła kwasotwórcza produktów mięsnych. Powodem tego jest fakt, że w warzywach i owocach przeważają pierwiastki takie jak wapń i potas, wykazujące te właściwości. Kwaśny smak owoców jak np. cytryny, spowodowany jest obecnością kwasów organicznych, które nie działają jednak kwasotwórczo.

Zapotrzebowanie organizmu na wyżej wymienione składniki zależy od różnych czynników: płci, rodzaju wykonywanej pracy, wieku, pory roku, stanu zdrowia.

Kupując żywność człowiek często stoi przed dylematem, czy wybierać produkty konwencjonalne, tańsze czy ekologiczne, często znacznie droższe. Wiele osób nigdy nie stawia sobie tego pytania. Względy ekonomiczne są dla nich jednoznaczne.

Dlaczego udział żywności ekologicznej w codziennej diecie miałby być ważny? Przede wszystkim skład produktów ekologicznych jest harmonijnie zbilansowany, tj. ich składniki znajdują się we właściwych, naturalnych proporcjach i połączeniach, takich, do jakich ewoluowaliśmy od zarania dziejów - najbardziej korzystnych dla zdrowia i dobrostanu. Nie są one „poprawiane” i „wzbogacane” przez inżynierów przemysłu rolno-spożywczego przez wprowadzanie do nich substancji obcych naturze. Ewolucja nie następuje tak szybko abyśmy zdołali nadążyć za nowinkami przemysłu chemicznego. Zawierają więcej witamin, soli mineralnych, węglowodanów, błonnika, nienasyconych kwasów tłuszczowych. Wytwarzane białka są wysokowartościowe. Posiadają wyższe parametry witalizujące (mierzone natężeniem emisji biofotonów) Do tego, warzywa lepiej się przechowują ze względu na mniejszą zawartość wody). Nie zawierają (lub zawierają w ilościach znacznie niższych niż dopuszczalne) zanieczyszczeń stanowiących pozostałości chemii rolnej - nawozów, syntetycznych środków ochrony roślin. Mimo iż w rolnictwie ekologicznym są one zabronione i rolnicy ich nie stosują ich śladowe ilości dostają się do gleby wraz z powietrzem i wodą. W Niemczech w ostatnich latach 1 kg owoców i warzyw z upraw chronionych chemicznie zawierał przeciętnie 0,4 mg pozostałości pestycydów, podczas gdy ta sama ilość ekologicznych produktów miała nie więcej niż 0,004 mg środków chemicznych. Produkty przetworzone nie zawierają pozostałości chemii spożywczej. W ich produkcji nie stosuje się metod inżynierii genetycznej (GMO) Są produkowane w kontrolowany i udokumentowany sposób „od pola do stołu”.

Produkty ekologiczne na polskim rynku są rozpoznawalne przez specjalne oznakowanie. Konsument może być pewny, że dostaje dokładnie to, za co płaci. Jeśli produkt wytworzono w jednym z państw Unii Europejskiej musi widnieć na nim specjalne logo - "Euro-liść".



Nowe przepisy w sprawie oznakowań dotyczą również obowiązkowego wskazania miejsc, w których były uprawiane surowce wykorzystane w produktach, a także numeru organu, który odpowiadał za odpowiednie kontrole.

Warzywa i owoce mają nie tylko znaczenie jako pokarm wypełniający nasz żołądek, dostarczający energii i budulca, ale też wykazują szereg działań prozdrowotnych. Aby więc utrzymać zdrowie i urodę zwiększajmy udział sprawdzonych warzyw i owoców w codziennej diecie. Róbmy świadome i kolorowe zakupy.

**Marchew** wpływa pozytywnie na wzrok, wzmacnia odporność organizmu, poprawia stan i koloryt skóry (skóra i błony śluzowe stają się bardziej elastyczne). Obniża poziom cholesterolu we krwi, działa rozkurczowo na naczynia krwionośne a także wpływa na regulację trawienia, wiatropędnie i pobudzająco na układ moczowy. Ma właściwości, przeciwcukrzycowe i przeciwpasożytnicze.

**Pietruszka** jest dobra dla zapracowanych. Poleca się ją też dzieciom, kobietom w ciąży, osobom starszym gdyż usprawnia krążenie krwi i podobnie jak marchewka kierowcom, bo zawarta w dużych ilościach przede wszystkim w natce, witamina A polepsza widzenie w ciemnościach. Ma własności odtruwające, usuwa nadmiar wody z organizmu, oczyszcza przewód pokarmowy, regeneruje naczynia włosowate i uspokaja. Działa profilaktycznie, a nawet leczy krzywicę, anemię, szkorbut. Na reumatyzm i piasek w nerkach specjaliści polecają picie dwóch filiżanek dziennie napoju z pietruszki. To popularne warzywo jest też jednym z bogatszych źródeł licznych witamin i mikroelementów.

**Seler** dodaje smaku zupie i może zastąpić sól. Działa wzmacniająco na układ odpornościowy i wspomagająco na układ pokarmowy. Wspiera leczenie zapalenia górnych dróg oddechowych i przewlekłych chorób płuc. Pomaga trawić tłuszcze, wzmacnia produkcję żółci, ale jednocześnie zapobiega jej zastojowi w woreczku (co jest przyczyną powstawania kamieni). Ułatwia trawienie i likwiduje nawet zaparcia wynikające ze złych przyzwyczajeń żywieniowych. Jest niezwykle mało kaloryczny (nawet jak na warzywo), a dodatkowo przyspiesza trawienie, czyli wskazany dla dbających o linię i sprawdza się w dietach odchudzających. Pobudzając przemianę materii, usuwa jednocześnie szkodliwe produkty uboczne tego procesu. Dieta selerowa oczyszcza więc organizm z toksyn zawartych m.in. w pożywieniu. Polecany jest dla niejadków gdyż pobudza apetyt. Wykazuje również działanie moczopędne, dlatego jest wspaniałym naturalnym lekiem w przypadku kamicy nerkowej i przy zaburzeniach czynności nerek. Polepsza pracę serca. Dieta bogata w seler zalecana jest także osobom cierpiącym na nadciśnienie tętnicze (napar z nasion selera znakomicie obniża ciśnienie tętnicze). Działa przeciwbólowo. Picie wywaru z gotowanej bulwy selera łagodzi bóle artretyczne. Również przy dnie moczanowej jedzenie selera w każdej postaci oraz picie soku i esencjonalnego wywaru może przynieść ulgę obolałym stawom. Ma moc kojenia zszarganych nerwów - zawarte w nim składniki mają działanie uspokajające i przeciwdepresyjne. Chroni skórę i cały organizm przed wolnymi rodnikami, a tym samym przed nowotworami. Szklanka soku z selera wypijana regularnie na czczo działa jak eliksir młodości, ponieważ, oczyszcza organizm, likwiduje obrzęki, nawilża skórę, wzmacnia włosy i nadaje aksamitną gładkość cerze. Jednak zawarte w selerze furanokumaryny mogą wywoływać reakcje alergiczne i uczulenie na promieniowanie słoneczne. I jest to jedyne przeciwwskazanie.

**Seler naciowy** działa pobudzająco na proces trawienia oraz czynność nerek. Obniża ciśnienie i poziom złego cholesterolu. Spowalnia proces starzenia, dzięki czemu przedłuża młodość.

**Buraki** z uwagi na swój skład chemiczny są bardzo silnie zasadowotwórcze. Dlatego dla osób zjadających dużo mięsa, ciasta, pieczywa o charakterze kwasotwórczym wręcz konieczne jest spożywanie buraków pod każdą postacią po to, aby doprowadzić w organizmie do równowagi kwaso-zasadowej, która jest warunkiem zdrowia. Czerwony barszczyk jest doskonałym środkiem na wszelkiego rodzaju „pieczenia w dołku”, „zgagi” i „kwasy”. Picie surowego soku z buraków jest w zasadzie wskazane dla wszystkich, bowiem ma on właściwości oczyszczające krew i pomagające w wydalaniu kwasu moczowego z organizmu, pobudza też krążenie i bardzo pomaga przy złej przemianie materii. Zjedanie czerwonych buraków w postaci jarzynki ma działanie lecznicze w otyłości, przy zaparciach, chorobach wątroby i nerek. Z kolei dla osób cierpiących na nadciśnienie krwi poleca się picie surowego soku z buraków zmieszanego w proporcji pół na pół z miodem. Buraki pomagają

też bardzo przy leczeniu anginy, grypy i wszelkich przeziębień. Mają bardzo duże znaczenie nawet w zwalczaniu nowotworów.

**Ziemniak** jest dobry na wszystko. Powlekający, sprzyjający pracy jelit, przeciwwrzodowy, działa zmiękczająco, przeciwskurczowo i moczopędnie, uspokaja śluzówki przewodu pokarmowego. Poprawia stan ogólny chorych cierpiących na odbijanie, zgagi, mdłości, wymioty. Ma właściwości przeciwskorbutowe. Wzmacnia naczynia włosowate. Działa korzystnie na serce ze względu na zawartość rutyny. Przeciwdziała rozszerzaniu się naczyń krwionośnych, co ma znaczenie przy leczeniu alergii. Ma właściwości gojące, hamuje rozwój grzybów i bakterii oraz je niszczy. Leczy egzemę i inne choroby skórne. Pary ulatniające się podczas gotowania ziemniaków działają korzystnie na drogi oddechowe. Odgrywa rolę przy leczeniu obwodowego i ośrodkowego układu nerwowego. Działa przeciwnowotworowo.

**Rzepa** należy do najstarszych warzyw uprawianych na całym świecie. Kiedyś ludziom biednym zastępowała ziemniaki, dziś odeszła w zapomnienie. Jest niskokalorycznym i bardzo zdrowym warzywem. Działa ogólnie wzmacniająco i dodaje energii. Jest moczopędna i skuteczna na przeziębienie. Podczas infekcji możemy kurować się jej sokiem. Można ją też stosować do okładów skutecznych przy trądziku, niebojących się ranach i ropnych wypryskach.

**Czosnek** od kilku tysięcy lat cieszy się sławą jako przyprawa i środek leczniczy o wszechstronnym działaniu. Wykazuje właściwości naturalnego antybiotyku niszczącego bakterie chorobotwórcze w układzie pokarmowym i oddechowym, na którego działanie mikroorganizmom chorobotwórczym jakoś dotąd nie udało się uodpornić. Obecność zawartych w nim związków siarki mobilizuje krwinki białe do obrony organizmu przed czynnikami zakaźnymi. Działa jako silny przeciwutleniacz chroniąc organizm przed działaniem wolnych rodników. Wspomaga metabolizm tłuszczów, obniżając poziom cholesterolu we krwi. Związki czynne czosnku znoszą bóle głowy i ułatwiają zasypianie. Stosowany zewnętrznie może być pomocny w leczeniu trudno gojących się ran, ropni, czyraków

**Cebula** od wieków używana jest w leczeniu i profilaktyce. Wzmaga odporność organizmu na choroby, w tym także nowotworowe. Jest pomocna w leczeniu przeziębień. Zawarte w niej związki mają właściwości bakteriobójcze, niszczą nawet bakterie odporne na działanie antybiotyków. Jej zapach i właściwości bakteriobójcze wynikają m.in. z zawartości organicznych związków siarki, które są aktywne nawet w bardzo małych stężeniach. Jest źródłem cynku - ważnego czynnika w odporności przeciwwirusowej, selenu - czynnika przeciwmiażdżycowego, fosforu - budulca kości, żelaza - składnika hemoglobiny, czerwonego barwnika krwi i podstawowego przekaźnika tlenu, oraz wapnia i krzemu - odpowiadających za mineralizację kości. Przeciwdziała chorobom serca, zmniejsza ryzyko jego zawału. Wykazuje również korzystny wpływ na obniżenie ciśnienia krwi u osób z nadciśnieniem. Wykazuje właściwości pobudzające perystaltykę jelit i moczopędne. Jest pomocna przy leczeniu infekcji dróg moczowych i zaburzeniach w oddawaniu moczu. Badania dowodzą, że duża dawka cebuli może zredukować poziom cukru u diabetyków. Nie wykazano natomiast takiego działania cebuli u osób zdrowych (niediabetyków).

**Imbir** dodaje energii, chroni przed infekcjami, hamuje stany zapalne. Odśluzowuje oskrzela. Pobudza przemianę materii, ułatwia trawienie; wzmacnia żołądek, pobudza ślinotok. Zawarty w nim olejek pobudza wydzielanie soków żołądkowych, działa żółciopędnie i rozkurczowo. Jest wspaniałym środkiem na wzdęcia, niestrawności oraz bóle brzucha. Działa silnie rozgrzewająco i oczyszczająco, pomaga pozbyć się związków toksycznych. Obniża poziom cholesterolu i ciśnienie, przeciwdziała zakrzepom, zmniejsza zlepianie płytek krwi. Wzmacnia serce przy zaburzeniach reumatycznych. Przeciwdziała zmęczeniu, migrenie i chorobie lokomocyjnej

**Fasola** jest pełnowartościowym źródłem białka. Fasola Jaś – posiada silne właściwości alkalizujące, neutralizuje nadmiar kwasów w organizmie, Działa korzystnie na wątrobę i płuca, upiększająco na skórę. Posiada mniej tłuszczów niż inne gatunki fasoli. Czarna fasola z kolei działa korzystnie na nerki i funkcje rozrodcze, stosuje się ją w leczeniu bólów krzyża i kolan, w przypadkach chrypy i zapalenia krtań. Fasola adzuki – wzmacnia

funkcje nerek i nadnerczy, zmniejsza obrzęki, odtruwa organizm, stosowana u osób z objawami wilgoci i nadmiarem wody w organizmie. Zewnętrznie natomiast stosuje się zmielone ziarna dodając wodę (w formie pasty) przy śwince i czyrakach. Jednym z najbardziej wartościowych gatunków fasoli jest fasola mung – posiada zdolność usuwania wszelkich toksyn z organizmu, korzystnie wpływa na wątrobę i woreczek żółciowy. Stosowana w leczeniu zatruc pokarmowych, zatruc ołowiem i pestycydami, czyraków i udarów słonecznych, zapalenia spojówek i obrzęków – szczególnie kończyn dolnych. Wykorzystywana jest również w leczeniu wysokiego ciśnienia, kwasicy oraz owrzodzeń żołądkowo-jelitowych.

**Fasolka szparagowa** z kolei reguluje zaburzenia metaboliczne, buduje układ odpornościowy, chroni wątrobę i wzmacnia serce. Działa moczopędnie, łagodnie odwadniająco i oczyszczająco płyny ustrojowe, usuwa z organizmu toksyczne substancje i kwas moczowy. Proszek z wysuszonych strąków wykorzystywano do leczenia oparzeń, egzem i ran na skórze, odvary natomiast do leczenia cukrzycy i reumatyzmu. Obniżają też poziom cholesterolu we krwi;

**Ciecierzycza** jest polecana osobom na dietach i diabetikom ze względu na dużą zawartość błonnika i niewielką kaloryczność.

**Soczewica** korzystnie wpływa na śledzionę, trzustkę i żołądek, wzmacnia aktywność nerek i nadnerczy. Pozytywnie działa również na serce i krążenie, obniża poziom cholesterolu, zapobiega nagłym wzrostom cukru we krwi.

**Soja** jest wykorzystywana w leczeniu chorób serca, układu nerwowego i przewodu pokarmowego. Ma działanie przeciwmiażdżycowe, usprawnia pracę trzustki i obniża poziom cukru. Badania wskazują, że zawarte w soi izoflawony pomagają zachować masę kostną. Łatwiejsze do strawienia są produkty fermentowane z soi – miso, sosy sojowe, tempeh, tofu i natto.

**Zielony groszek** działa na organizm odkwaszająco i obniża poziom cholesterolu we krwi, wzmacnia śledzionę, trzustkę i żołądek. Ułatwia trawienie, działa lekko przeczyszczająco. Stosowany jest w wypadku obrzęków, zaparc, skurczów i wykwitów skórnych.

**Kalafior** chroni przed wieloma chorobami. Kiedyś traktowano go wręcz jak talizman chroniący przed wszelkim złem. Łatwo jest się nim najeść i nie jest kaloryczny. Jest dobry dla przyszyłych mam – zawiera sporo kwasu foliowego niezbędnego do prawidłowego rozwoju płodu. Związki siarki, które nadają mu niemiły zapach podczas gotowania chronią organizm przed różnego rodzaju nowotworami.

**Brokuł**, krewniak kalafiora, szlachetniejszy od niego w smaku i bogatszy w składniki odżywcze, jest doskonały na zgagę i uczucie pieczenia w żołądku. Dzięki sulforafenowi zmniejsza ryzyko powstawania niektórych nowotworów, przede wszystkim jelita, a także kobiecych narządów rodnych i sutka.

**Brukselka** uznawana za najzdrowszy gatunek kapusty, to kolejne warzywo o właściwościach antyrakowych. Poleca się ją osobom z anemią i rekonwalescentom. Jest lekkostrawna, ma tylko jedną wadę: jako jedyny gatunek kapusty działa silnie kwasotwórczo, dlatego powinny unikać jej osoby ze skłonnością do nadkwasoty, a także chorujące na wrzody żołądka i dwunastnicy.

**Salata** jest niskokaloryczna, oczyszcza organizm, pobudza procesy trawienne, poprawia pracę wątroby, leczy zaparcia. Jest dobra na bezsenność, działa uspokajająco i przeciwskurczowo, zwłaszcza jej mleczno-biały sok. Właściwości lecznicze mają jej liście, todyga i nasiona.

**Rzeżucha** działa dezynfekująco na jamę ustną i układ pokarmowy. Jest też świetnym kosmetykiem, pobudza cebulki włosowe, poprawia wygląd paznokci i skóry; znikają wysypki i egzema. Świeżym sokiem można przemywać twarz, by rozjaśnić plamy, piegi i przebarwienia. Poleca się ją osobom z dolegliwościami tarczycy, chorym na cukrzycę, kobietom w ciąży i karmiącym, a także palaczom papierosów. Tradycyjnie wysiewamy ją na Wielkanoc, a warto o niej pamiętać przez cały rok. Kto codziennie doda trochę rzeżuchy do sałatek i kanapek ma o wiele więcej sił życiowych i piękne włosy. Nie można jednak objadać się nią nad miarę, gdyż jest silnie moczopędna.

**Ogórek** pomaga schudnąć, przyczynia się do szybszego spalania tłuszczu, usuwania nadmiaru wody z organizmu i przyspiesza wydalanie kwasu moczowego. Wyciśnięty ze świeżego ogórka sok leczy lekkie oparzenia i wybiela skórę. Ma tylko jedną wadę, zawiera silnie działający enzym, który niszczy witaminę C, trzeba więc jeść go osobno, nie dodawać do sałatek. Tej własności nie mają ogórki kiszone. Sok z nich poleca się przy robaczycy jelitowej u dzieci, a u dorosłych przy nadkwasocie.

**Pomidor** dodaje energii, jest nieoceniony w diecie odchudzającej, dla osób chorych na cukrzycę, cierpiących na schorzenia nerek i serca. Uspokaja, gdyż zawiera sole bromu. Wystarczy wypić codziennie szklankę soku pomidorowego albo zjeść dwa duże pomidory, by dostarczyć organizmowi niezbędną dawkę likopenu, który niszczy wolne rodniki, hamuje także starcze zmiany zwyrodnieniowe w narządzie wzroku i obniża poziom cholesterolu. Osoby, które mają wysoki poziom likopenu we krwi dwa razy rzadziej zapadają na zawał, nowotwory żołądka i jelit. Kiedyś pomidory nazywano jabłkami miłości wierząc, że są silnym afrodyzjakiem.

**Owoce papryki** pobudzają trawienie, perystaltykę jelit, wydzielanie śliny. Są też bardzo skutecznym afrodyzjakiem. Jednak ich zbyt duże dawki zaburzają pracę wątroby i nerek. Stosuje się paprykę też zewnętrznie w formie maści i plastrów, gdyż wywołuje silne przekrwienie tkanek i działa rozgrzewająco. Łagodzi zapalenie korzonków nerwowych, bóle mięśniowe i reumatyczne. W nasionach znajduje się kapsaicyna, substancja bakteriobójcza i pobudzająca. Podczas krojenia papryki nie można dotknąć ręką nosa i oczu, gdyż kapsaicyna podrażnia błony śluzowe i prócz łzawienia oczu, ataku kichania i kaszlu może wywołać stan zapalny.

**Dynia** nie wiadomo, dlaczego jest często unikana w naszej kuchni. Jest tania, smaczna, lekkostrawna i zasadowa, neutralizuje nadmiar kwasów żołądkowych i zapobiega chorobom wrzodowym przewodu pokarmowego. Jej bardzo cennymi składnikami są kwasy: asparaginowy, nikotynowy i pantotenowy, których odpowiedni poziom w organizmie sprawia, że umysł pracuje na wysokich obrotach, polepsza się pamięć i zdolność koncentracji. Przy tym jej kaloryczność jest znikoma. Wykorzystać możemy też pestki; od dawna były stosowane jako naturalny środek przeciw pasożytom, pomagają usuwać toksyny z przewodu pokarmowego, zapobiegają miażdżycy, pomagają w chorobach skóry, przy wrzodach żołądka i nie gojących się ranach, korzystnie wpływają na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego. Są niezastąpione przy wszelkich kuracjach odwykowych, gdyż powodują osłabienie tzw. głodu, nikotynowego czy też alkoholowego. Stosuje się je również przy zapaleniu prostaty. Zapobiegają rozwojowi prostaty u mężczyzn, a nawet działają leczniczo w początkowym stadium choroby.

**Bakłażan** (zwany inaczej oberżyną) możemy zjeść dla uspokojenia - uspokaja lekko, łagodzi też drgawki u chorych na padaczkę i Parkinsona, a zawarty w nim potas chroni serce przed zawałem i wzmacnia wydalanie płynów z organizmu. Mówi się, że gwarantuje długowieczność, obniża bowiem poziom cholesterolu we krwi aż o 50 procent. Oberżyny powinny unikać jednak kobiety w ciąży, małe dzieci, osoby cierpiące na reumatyzm, choroby nerek i układu trawiennego. Choć niskokaloryczny, nie należy do lekkostrawnych.

**Orzech** jest dobrze przyswajalny i ma wysoką wartość energetyczną. Jest pomocny w leczeniu chorób układu pokarmowego, bólów żołądka i zatruc. Liście orzecha są bakteriobójcze i przeciwzapalne, działają korzystnie na skórę.

**Jabłko** dodaje zarówno zdrowia jak i urody. Ma właściwości odkwaszające, dlatego jest szczególnie polecane osobom spożywającym duże ilości produktów mięsnych i zbożowych. Stanowi kopalnię substancji odżywczych wzmacniających układ odpornościowy, są skarbnicą węglowodanów prostych, które bardzo szybko przenikają do krwi i stanowią zastrzyk energii dla zmęczonego ustroju. Uelastycznia oraz uszczelnia naczynia krwionośne, zapobiegając miażdżycy. nierozpuszczalne frakcje zawarte w nim błonnika po spożyciu wiążą wodę, pęcznieją w żołądku i dzięki temu zmniejsza się uczucie głodu.

**Gruszka** jest zasadowa, lekko obniża ciśnienie krwi, a suszona ułatwia trawienie. Na diecie odchudzającej gruszkami można objadać się bezkarnie. W niektórych gatunkach występuje jednak ten rodzaj wapnia, którego organizm nie przyswaja.

**Czarna porzeczka** to eliksir młodości. Obfituje w antyutleniacz: witaminę C, w dodatku bardzo trwałą, którą nawet podgrzewanie niszczy w niewielkim stopniu. Jest dobrym środkiem napotnym i pobudzającym system immunologiczny. Pomaga w leczeniu anginy i chronicznego kaszlu. Napar z suszonych liści przyspiesza wydalanie toksyn, reguluje pracę nerek, a nawet rozpuszcza piasek w pęcherzu moczowym

**Śliwka** odmładza, ma bowiem mnóstwo antyoksydantów, które opóźniają proces starzenia się i chronią przed nowotworami. Lekko obniża ciśnienie i działa moczopędnie. Duża zawartość błonnika poprawia pracę żołądka i jelit, świeże albo suszone śliwki poleca się przy chronicznych zaparciach. Błonnik działa jak miotłka, pomaga pozbyć się z organizmu substancji toksycznych. Warto polecić je uczniom i studentom podczas sesji, gdyż zawarte w nich witaminy B1 i PP łagodzą stres i korzystnie wpływają na pracę mózgu. Powinny je też jeść osoby chorujące na reumatyzm, podagrę, kamicy nerkową i puchlinę wodną.

**Żurawina** błotna - najwięcej własności leczniczych ma sok, który jest naturalnym antybiotykiem i stanowi niezastąpiony domowy lek na anginę, grypę, zapalenie oskrzeli. Obniża gorączkę, łagodzi chroniczny kaszel, nieżyty gardła i jamy ustnej. Przynosi ulgę w stanach zapalnych dróg moczowych, schorzeniach wątroby i lekko obniża ciśnienie. Usprawnia trawienie, poprawia apetyt. Ziołarze polecają picie go rekonwalescentom i osobom cierpiącym na anemię.

**Arbuz** jest niezastąpiony podczas upałów, gasi pragnienie, orzeźwia i odświeża. Można objadać się nim bezkarnie. Jest wskazany dla sportowców, gdyż pomaga wydaląć z organizmu szkodliwe związki gromadzące się w mięśniach w czasie intensywnych ćwiczeń. Oczyszczający dzień arbuzowy można polecić właściwie wszystkim. Zawarty w owocu błonnik wywołuje uczucie sytości; nie będziemy więc czuć głodu, jak przy innych owocowych lub warzywnych dietach. Zawiera likopen - jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy, które chronią przed chorobami serca i nowotworami, a zawarte w nim żelazo pomaga osobom anemicznym i rekonwalescentom. Z kolei ze względu na zawartość potasu jedzenie arbuzów zaleca się chorym na zapalenie miedniczek nerkowych, mającym piasek lub kamienie w nerkach.

**Pomarańcza** opóźnia procesy starzenia, usuwa zmęczenie, oczyszcza organizm z substancji toksycznych, blokuje powstawanie komórek rakowych i zapobiega chorobom nowotworowym. Wzmacnia odporność organizmu, zawiera związki działające bakteriobójczo i antywirusowo, wspomaga leczenie infekcji dróg oddechowych, kaszlu, grypy, gorączki. Chroni przed chorobami sercowo-naczyniowymi, normalizuje ciśnienie krwi, zaburzenia rytmu serca, obniża poziom cholesterolu i glukozy we krwi. Przeciwdziała skorbutowi, wspomaga leczenie osteoporozy, łagodzi uczulenia, pomaga przyswajać żelazo. Przyspiesza procesy trawienne, zwalcza wzdęcia i zaparcia. Zapobiega otyłości spowalnia przyswajanie tłuszczów i węglowodanów. Harmonizuje pracę układu hormonalnego, łagodzi objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Działa odmładzająco, odświeżająco, odżywiająco na skórę mieszaną i nawilżająco na skórę suchą. Spożywanie jej białej skórki razem z miąższem obniża zły cholesterol, wspomaga trawienie, zwalcza bakterie.

**Cytryna** stanowi antidotum na wiele dolegliwości, jest wskazana dla osób wiecznie zmęczonych i rekonwalescentów. Stanowi doskonały lek naturalny na infekcje płucne, brak apetytu, reumatyzm, skorbut, zapalenie żył, kruchość naczyń krwionośnych, nadciśnienie. Na migrenę może pomóc filiżanka czarnej, niesłodzonej kawy z sokiem wyciśniętym z połówki cytryny. Dodatkowo można obłożyć skronie i czoło plasterkami tego owocu. Na zgagę skuteczna jest szklanka mleka zmieszanego z sokiem cytrynowym

**Mandarynka** jest silnie zasadowotwórcza, oczyszcza organizm; zawiera dużo kwasów organicznych, które pomagają pozbyć się substancji toksycznych. Pomaga kontrolować gospodarkę wodną organizmu. Mandarynki zalecane są dla osób cierpiących na schorzenia dróg moczowych, pomagają również na zaparcia. Wystarczy zjeść przed snem kilka owoców i popić szklanką przegotowanej wody. Są też doskonałe dla osób odchudzających się.

**Ananas** działa odżywczo, dodaje energii, zapobiega wiotczeniu mięśni, chroni przed osteoporozą i zmianami reumatycznymi. Pomaga pokonać przeziębienie, wzmacnia system immunologiczny, zwalcza wirusy i łagodzi najróżniejsze stany zapalne. Wspomaga leczenie

niektórych chorób skórnych i zaburzeń nerwowych. Zawiera enzym, który wspomaga pracę jelit i usprawnia procesy trawienne, powoduje również spalanie nadwyżek kalorycznych. Wpływa korzystnie na pracę nerek, gdyż jest lekko moczopędny. Kurację ananasową na choroby nerek od wieków stosują znachorzy brazylijscy, podobnie jak na choroby wątroby czy anemię. Sok ze świeżego owocu powinny pić osoby na diecie odchudzającej, a także narzekające na wzdęcia i zaparcia. Miąższ z wyciśniętego owocu można wykorzystać do maseczki piękności.

**Awokado** działa odmładzająco, zawiera bowiem nienasycone kwasy tłuszczowe obniżające poziom cholesterolu we krwi, witaminy A i E zapobiegające zmianom nowotworowym, cenne również dla wyglądu skóry i włosów, a także potas regulujący rytm serca i pracę systemu nerwowego. Lekko rozszerza naczynia krwionośne, zmniejsza tendencje do powstawania zaćmy i ogólnie wzmacnia kondycję fizyczną. Ma właściwości tuczające, dlatego szczególnie jest polecany tym, którzy chcą przytyć.

**Przykładowy talerz zdrowia:** 2/4 warzywa - lepsze surówki niż sałatki, 1/4 – węglowodany, 1/4 - białko SMACZNEGO!

*Na podstawie prezentacji*

*„Niedoceniane skarbnice zdrowia i urody” Haliny Kacprzak*

*opracowała: Krystyna Kozikowska-Koppel*