Zapomniane produkty w naszej kuchni.

Co powinno na nowo zagościć na naszych talerzach?

Kurkuma – ma łagodny smaku i nadaje potrawom intensywnie żółty kolor. Stwierdzono, że kurkumina, zawarta w przyprawie, jest bardzo silnym antyutleniaczem. Ma bardzo silne działanie przeciwzapalne oraz jest korzystna dla naszej wątroby.
Kurkuma jest składniki wielu preparatów ziołowych, które są stosowane przy leczeniu gośćca przewlekłego postępującego (reumatoidalnego zapalenia stawów). Indyjscy naukowcy stwierdzili, że ma ona podobne działanie jak fenylbutazon (lek stosowany przy dolegliwościach stawowych), lecz w przeciwieństwie do leku, nie powoduje skutków ubocznych. Stwierdzono również, że kurkuma może chronić organizm przed chorobami serca i rakiem, hamując działanie niektórych białek. Przyprawę dodajemy na początku gotowania.

Imbir (korzeń) – świeży, poprawia krążenie oraz ułatwia trawienie. Zawiera wapń, magnez, fosfor i potas. Imbir pobudza układ odpornościowy i niszczy wirusy, dlatego jest bardzo korzystny przy przeziębieniach i bólach gardła. Ma działanie rozgrzewające, dlatego powinniśmy stosować go w większych ilościach zwłaszcza jesienią i zimą. Działa przeciwzapalnie i pomaga przy zapaleniu stawów .Jest korzystny dla kobiety w ciąży, gdyż niweluje poranne nudności. Korzystny przy skurczach menstruacyjnych. Pomaga usuwać również toksyny i zbędne produkty przemiany materii – działa napotnie.
Dlatego wskazane jest regularne picie herbaty z plastrem imbiru lub dodawanie świeżej przyprawy do potraw.

Zielona herbata – pochodzi z młodych pędów krzewu herbacianego. Posiada silne działanie antyoksydacyjne i oczyszczające. W połączeniu z korzeniem imbiru działa rozgrzewająco (sama zielona herbata wychładza), bardzo ważne w zespołach wychłodzenia orgaznimu. Dodatkowo, pobudza czynności odpornościowe, a dzięki dużej ilości flawonoidów i kwasów fenolowych, hamuje rozwój komórek nowotworowych. Badania wykazały, że wpływa korzystnie na poziom cholesterolu we krwi i obniża jej ciśnienie.

Tymianek – zawiera duże ilości witaminy B1, C, jod, sód,krzem i siarkę. Bardzo dobry antyseptyk. Działa kojąco w zaburzeniach jelitowych, zapaleniu oskrzeli , astmie. Olejki eteryczne tymianku pobudzają czynność tarczyny, pobudzają odporność, mają działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne i ułatwiają odkrztuszanie.

Siemie lniane (nasiona lnu) – są jednym z najbogatszych źródeł lignanów i kwasów tłuszczowych omega – 3 (zawartych też w rybach). Badania wykazały, iż wśród kobiety stosujących dietę bogatą w lignany, występuje niska zachorowalność na raka jelita grubego i odbytnicy oraz raka sutka. Dzieje się tak dlatego, gdyż składniki tam zawarte dezaktywują dzisłanie estrogenów, mogących powodować te poważne schorzenia. Dodatkowo, wspomaga je działanie kwasów omega -3, które hamują działanie niektórych prostaglandyn (mogących również wywołać nieporządane skutki). Pozatym siemie lniane zmniejsza krzepliwość krwi i może pomóc w ochronie naszego serca przed chorobą wieńcową czy zawałem. Siemie lniane dodawane jest często do chleba razowego lub można je zmielić i posypywać nim warzywa czy potrawy.

Lukrecja - jest to korzeń często stosowany w medycynie chińskiej. Zawiera triterpenoidy, które mogą hamować proces powstawania nowotworów. Prócz tego roślina zawiera kwas lukrecjowy, który przeciwdziała bakteriom powodującym próchnicę. Zawiera magnez, żelazo, wapń, fosfor, mangan, witaminę B3 i C. Korzystnie wpływa na działnie nadnerczy, wspomaga trawienie i wzmacnia wątrobę. Stwierdzono również korzystne działanie lukrecji przy chorobach autoimmunologicznych.
Lukrecja może podnosić ciśnienie tetnicze krwi. Dlatego osoby z nadciśnieniem powinny unikać jej spożywania.

Kardamon – pobudza czynność wątroby, ma działanie przeciwnowotworowe. Dodatkowo przyśpiesza energetykę organizmu. Składniki te pełnią niezastąpioną rolę w naszych organizmach. Powoduje również wydzielanie soków żołądkowych i wzmacnia sam żołądek .
Jest składniki przyprawy curry. Należy przechowywać go szczelnie zamkniętym, w chłodnym i suchym miejscu.

Stworzone na podstawie:
”Żywność jako lekarstwo” Earl Mindell
„Rośliny źródłem przypraw” A.Śedo, A. Krejća
„Leczenie przez żywienie” V.Edgson, I.Marber