

Prozdrowotne właściwości powszechnie spożywanych produktów naturalnych

Od dłuższego czasu obserwuje się wyraźne zainteresowanie związane ze zdrowym odżywianiem oraz ekologią. Obecnie zmieniło się podejście do natury na bardziej odpowiedzialne niż w przeszłości. Natura daje nam potężny zasób możliwości i materiałów naukowo-badawczych. Szczególnie korzystny wpływ wywiera na nasze zdrowie, ponieważ wiele produktów naturalnych, które mamy w zasięgu ręki, wykazuje **prozdrowotne właściwości** dla naszego organizmu. Produkty, o których mowa poniżej, mamy w lodówce i spiżarni, dlatego korzystajmy z ich zdrowotnych właściwości każdego dnia.

Siemię lniane

Siemię lniane zawiera bogactwo substancji odżywczych. Jest źródłem **błonnika** i **niezbędnych kwasów nienasyconych**. Wywiera korzystny wpływ na funkcjonowanie **układu pokarmowego** i wspomaga **metabolizm**. Po posiłku zawierającym siemię lniane znacznie dłużej nie odczuwamy głodu. Usprawnia **perystaltykę jelit** i reguluje częstotliwość wypróżnień, zapobiegając jednocześnie zaparciom. Łagodzi bóle przewodu pokarmowego i działa ochronnie na śluzówkę żołądka. Stosowanie siemienia lnianego szczególnie polecane jest osobom zmagającym się z **chorobą Leśniowskiego-Crohna** oraz innymi stanami zapalnymi jelit. Siemię lniane korzystnie wpływa także na **układ krążenia** – obniża poziom **cholesterolu** we krwi, zmniejszając ryzyko zachorowania na **miażdżycę** i **chorobę wieńcową**. Badania naukowe potwierdzają, że zmniejsza także ryzyko zachorowania na **raka piersi, raka endometrium, raka jajnika, raka prostaty i raka jelita grubego**.

Miód

Miód stanowi źródło **mikroelementów** i składników o działaniu **antybiotycznym** oraz wielu witamin. Jego regularne spożywanie wywiera pozytywny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Zawarte w miodzie **witaminy z grupy B** wspomagają funkcjonowanie **układu odpornościowego**. Zawarty w nim **kwas foliowy** korzystnie wpływa na **układ nerwowy** i **sercowo-naczyniowy**. Poprawia kondycję **włosów, skóry** i **paznokci**. Miód jest także źródłem **witaminy C**, dzięki czemu szczególnie zalecany jest w stanach zapalnych i przeziębieniach. W niektórych miodach stwierdzono także występowanie **witaminy A**, która wykazuje właściwości zapobiegające zakażeniom oraz pomaga w walce z **infekcjami bakteryjnymi** i **grzybiczymi**.

Owies

Owies to jedno z najzdrowszych zbóż. Odpowiada za zwiększenie naszej **odporności**. Działa wspomagająco podczas odchudzania, a także pielęgnuje **skórę**. Posiada wiele cennych

wartości odżywczych. Stanowi bogactwo **błonnika**, **niezbędnych tłuszczów nienasyconych**, **węglowodanów**, **witamin** oraz związków i minerałów, takich jak: **wapń**, **miedź** i **potas**. Spożywanie owsa obniża ryzyko zachorowania na **cukrzycę** (wyrównuje poziom insuliny i glukozy we krwi), chroni przed **kamicą nerkową** (działa moczopędnie oraz chroni nerki i pęcherz moczowy), działa łagodząco na **stres**, zwiększa **potencję**, wykazuje działanie **przeciwnowotworowe** (zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi) oraz zapobiega **niedoczynności tarczycy**.

Cebula

Cebula to warzywo, które znalazło szerokie zastosowanie w medycynie. Charakteryzuje się działaniem **dezynfekującym**, **przeciwbakteryjnym** oraz **antyseptycznym**. Działa pozytywnie na **przemianę materii**. Obniża poziom **cukru we krwi** oraz **ciśnienie tętnicze**. Działa także **wykrztuśnie**, **przeciwastmatycznie** i **moczopędnie**. Cebula używana jest również w leczeniu **zapalenia stawów** i **chorób reumatycznych**. Leczy m.in.: **rany**, **ropnie**, **oparzenia skóry** i **trądzik**. Wykazuje działanie **przeciwnowotworowe** i **przeciwwirusowe**. **Syrop z cebuli** stosuje się w chorobach układu oddechowego (**zapalenie gardła**, **krtani**, **migdałków** i **oskrzeli**). Działanie antybiotyczne i antyseptyczne tego preparatu wykorzystywane jest także do eliminacji bakterii odpowiedzialnych za powstawanie **infekcji skórnych** (np. *gronkowiec złocisty*).

Cytryna

Cytryna to jeden z najzdrowszych owoców. Stanowi źródło **błonnika** oraz **witaminy C**, nie zawiera tłuszczu ani cholesterolu. W cytrynie znajdują się także **witamina B6**, **miedź**, **wapń**, **żelazo** i **potas**. Poprawia funkcjonowanie **układu odpornościowego**, wzmacniając naszą odporność. W czasie choroby pozwala na szybszy powrót do zdrowia. Pozytywnie wpływa na **układ pokarmowy** (wspomaga trawienie, niweluje uczucie zgagi i nudności). Polecana jest również osobom zmagającym się z **nadciśnieniem tętniczym**. Dzięki **rutynie** zawartej w cytrynie wzmacniają się i uelastyczniają **naczynia krwionośne**, co zapobiega powstawaniu **miażdżycy** i zmniejsza ryzyko wystąpienia **zawału serca** i **udar mózgu**. Jest produktem **alkalizującym** (przeciwdziała objawom zakwaszenia organizmu). Cytryna jest naturalnym **antyoksydantem**, który skutecznie walczy z **wolnymi rodnikami** i **komórkami chorobotwórczymi**.

Cynamon

Cynamon jest przyprawą używaną w kuchni, szczególnie w okresie świątecznym. Wykazuje liczne właściwości prozdrowotne dla naszego organizmu. Działa **uspokajająco**, **przeciwobrzękowo** i **przeciwbólowo**, wzmacnia **układ odpornościowy**, obniża **ciśnienie krwi**. Może niwelować **bezsennność**, **kolki**, **zaparcia**, problemy z oddawaniem moczu, a także rozluźnia **mięśnie gładkie** i **prądkowane**.

Aloes

Aloes jest rośliną o korzystnym działaniu dla naszego zdrowia. **Odtruwa** i **oczyszcza** organizm. Posiada właściwości **gojące**, **nawilżające** i **ochraniające skórę**. Pozytywnie wpływa na schorzenia skórne, takie jak: **blizny**, **wysypki alergiczne** i **ropne**, **trudno gojące się rany** oraz **oparzenia termiczne**. **Sok z aloesu** korzystnie wpływa na stany zapalne powstałe po trądziku, jak również obniża poziom **cukru we krwi** i wykazuje właściwości **przeczyszczające** i **żółciopędne**. Aloes pod postacią soku jest także środkiem **krwiotwórczym** (spożywany razem

z żelazem poprawia morfologię krwi), wykazuje również właściwości **bakteriobójcze**, **przeciwzapalne**, **przeciwbólowe**, regeneruje **błony śluzowe** i pobudza **mechanizmy obronne organizmu**.

Podsumowanie

Opisane powyżej, tylko nieliczne z wielu produktów naturalnych, posiadają szereg właściwości prozdrowotnych. W związku z powyższym należałoby się zastanowić, po jakie produkty powinno się sięgnąć w przypadku pojawienia się kłopotów ze zdrowiem lub chcąc działać zapobiegawczo, aby nie zachorować oraz poprawić funkcjonowanie naszego organizmu.

Piśmiennictwo (dostępne w redakcji):

- www.biotechnologia.pl
- www.portal.abcdzrowie.pl
- www.portalpszczelarski.pl
- www.naturalnamedycyna.com.pl

Maria Całka, Paweł Pawlica