

Warzywa i owoce w aptece



Tytuł niniejszego artykułu może budzić zdziwienie, ale w aptece spotkamy warzywa, owoce i zboża, które są wykorzystywane w różnych preparatach. Stosowanie niektórych produktów żywnościowych, między innymi warzyw i owoców, jako środków leczniczych, jest znane od zarania dziejów. Człowiek pierwotny, szukając roślin jadalnych, już wtedy zauważał, że niektóre z nich, oprócz tego, że nadawały się do spożycia, ułatwiały wypróżnianie, pomagały w przeziębieniu, katarze czy gorączce oraz powodowały, że szybciej goiły się rany, ustawał ból brzucha. W ten sposób ludzkość odkrywała **ROŚLINY LECZNICZE**. Wiedza o produktach żywnościowych i innych roślinach leczniczych była gromadzona przez wieki, przekazywana z pokolenia na pokolenie, a w miarę rozwoju nauki, popierana badaniami naukowymi i potwierdzana przez naukowców. Mijały wieki, nauka o lekach syntetycznych podbiła świat, ale wiedza o produktach roślinnych pozostała i wykorzystano ją do produkcji gotowych preparatów. W tym numerze omówimy lecznicze działanie buraka czerwonego i dzikiej róży.

Zakwas buraczany:

SKŁADNIKI: pół kilograma buraków i litr wody, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, skórka razowego chleba

WYKONANIE: Do dużego szklanego naczynia włożyć umyte, obrane ze skóry i pokrojone w plastry buraki, a następnie zalać przegotowaną, ostudzoną, lekko osoloną wodą. Dodać kilka ząbków czosnku, skórkę razowego chleba i przyprawy. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe, ciemne miejsce na kilka dni, aż się ukisi. Zakwas należy codziennie mieszać. Po ukiszeniu można go przelać do słoika, zakręcić i przechowywać w lodówce.

Pić codziennie rano, na czczo po 1 szklance.

BURAK CZERWONY

Burak czerwony, inaczej ćwikłowy, jest rośliną znaną i używaną od stuleci. Pierwsze wzmianki o buraku spotykamy już w VIII w p.n.e., a dziś to warzywo uprawiane jest na całym świecie.

Do spożycia używana jest nie tylko bulwa korzeniowa, ale również młode pędy li-

ciowe i liście. Potrawa z nich nazywana jest botwinką. Zarówno bulwa korzeniowa, jak i młode pędy liściowe oraz liście, zawierają witaminy C i B, mikroelementy: żelazo, wapń, magnez, potas, mangan, miedź, sód, kobalt i antocyjany wymiatające wolne rodniki z organizmu. Antocyjany wpływają na spowolnienie procesów starzenia, zapobiegają nowotworom i pomagają



Proszek z owoców dzikiej róży łagodzi stany zapalne w chrząstce i może w ten sposób pomóc złagodzić dolegliwości bólowe stawów. Takich właściwości nie posiadają np. marmolady ze względu na użycie wysokiej temperatury przy ich produkcji.

Źródło: www.rynekzdrowia.pl

w walce z wirusami. **BURAK ZWIĘKSZA TEŻ PRZYSWAJANIE ŻELAZA** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i produkcji czerwonych ciałek i hemoglobiny. Buraki są pożywne, a jednocześnie lekkostrawne. Są wska-

zane w anemii, nerwicach, osteoporozie i łagodnym przerzucie prostaty. Mogą być używane surowe lub gotowane, w surówkach i sałatkach. Gotowane niewskazane są jednak przy cukrzycy. Pamiętajmy, że najlepiej używać buraków bez nawozów

sztucznych. W aptece dostępne są tabletki z wyciągiem z buraka oraz nalewki do picia.

DZIKA RÓŻA

Dzika róża to krzew występujący w naturalnym środowisku prawie w całej Europie, Azji i północnej Afryce. W Polsce spotykana jest na obrzeżach lasów, miedzach i przy drogach. Surowcem są **OWOCE RÓŻY, KTÓRE NALEŻĄ DO NAJBOGATSZYCH ŹRÓDEŁ WITAMINY C**. Zawierają jeszcze witaminy: E, B1, B2, K, PP i prowitaminę A. Oprócz witamin zawierają flawonoidy, kwasy organiczne, pektyny i garbniki, cukry oraz sole mineralne. Działanie lecznicze róży zależy głównie od zawartości witaminy C i współdziałających z nią flawonoidów. Naturalna witamina C jest nawet pięciokrotnie skuteczniejsza w działaniu niż syntetyczna, ze względu na towarzyszące jej flawonoidy i kwasy organiczne, które chronią ją przed zbyt szybkim rozkładem. Jest lepiej wchłaniana z przewodu pokarmowego. Zakres działania witaminy C na organizm jest wszystkim dobrze znany. Bierze ona udział w wielu procesach w organizmie, usuwa wolne rodniki z organizmu, wpływa na zachowanie elastyczności i szczelności naczyń krwionośnych i ułatwia wydzielanie niektórych hormonów. Wiadomo, że duże dawki witaminy C zapobiegają przeziębieniom, zarówno wirusowym, jak i bakteryjnym. Dzięki obecności innych witamin, owoc róży jest uważany za lek ogólnie wzmacniający.

Produkty z dzikiej róży zaleca się kobietom w ciąży i w okresie karmienia, rekonwalescentom i osobom osłabionym, zmęczonym i zestresowanym. Poza lecnictwem owoce róży używane są jako dodatek witaminizujący przetwory owocowe i warzywne oraz jako surowiec do wyrobu koncentratów witaminowych. Są też surowcem do wyrobu soków pitnych, dżemów, marmolad, mrożonek i słodyczy.

REKLAMA

DIETETYCZNY ŚRODEK SPÓŻYWOCZY SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

femaltiker®

Skutecznie zwiększa ilość mleka*

Naturalny sposób na udane karmienie piersią

Femaltiker® z formułą Lactanell polecany do postępowania dietetycznego w celu wspomaganie laktacji

Do stosowania już od 2. doby po porodzie!

* Breastfeeding Medicine, Mar 2016, 11(2), A-3-A-75

Nutro Pharma