



DALE PINNOCK

TALERZ ZDROWIA

Naturalna recepta na świetną formę

GALAKTYKA

Tytuł oryginału: *Medicinal cookery. How you can benefit from nature's edible pharmacy*

Copyright © Dale Pinnock 2011

First published in the UK by Right Way,
an imprint of Constable & Robinson, 2011
All rights reserved.

www.dalepinnock.com

Pierwsze wydanie opublikowane w Wielkiej Brytanii
przez Right Way, markę Constable & Robinson, 2011
Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN wydania oryginalnego: 978-0-7160-2269-5

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2013
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-271-3

Zdjęcie okładkowe: © *Sergey – Fotolia.com*

Przekład: *Urszula Rzeszutek*

Konsultacja: *Jakub Sobiecki*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Marta Sobczak*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

DTP: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

O autorze.....	11
Podziękowania.....	12
1. Nowy paradygmat w odżywianiu.....	13
2. Odżywiać znaczy leczyć.....	15
3. Fitozwiązki – leki na talerzu.....	19
Co dają roślinom?.....	21
Co mogą dać nam?.....	21
4. Medycyna od kuchni.....	23
Ostrzeżenie.....	23
Skóra.....	23
Jak sobie radzić z problemami skórnymi?.....	24
Regulacja wytwarzania łożu.....	24
Pobudzanie procesów odtruwania organizmu.....	25
Łagodzenie procesów zapalnych.....	26
Crostoni z masłem omega.....	27
Właściwości lecznicze.....	27
Zupa z marchwi i imbiru.....	29
Właściwości lecznicze.....	29
Curry z ciecierzycą, dynią piżmową i boćwiną.....	31
Właściwości lecznicze.....	31
Pizza z karczochem, czerwoną cebulą, szpinakiem i czarnymi oliwkami.....	33
Właściwości lecznicze.....	34

Pokarmy najzdrowsze dla skóry	35
Jak dbać o zdrowie skóry?.....	35
Moja historia	36
Problemy z układem pokarmowym.....	38
Jak sobie radzić z problemami trawiennymi?	39
Łagodzenie wzdęć.....	39
Regulacja perystaltyki jelit	40
Wspomaganie dobrych bakterii.....	41
Pobudzanie trawienia	41
Herbatka na trawienie.....	42
Właściwości lecznicze	42
Pesto o silnym działaniu przeciwpasożytniczym.....	44
Właściwości lecznicze	45
Sałatka z komosy ryżowej, buraczków i karczocha.....	47
Właściwości lecznicze	47
Tarta z porem, cebulą, fetą i purée z topinamburu.....	48
Właściwości lecznicze	49
Sałatka z kopru włoskiego i rukoli z sosem miętowym.....	50
Właściwości lecznicze	50
Pokarmy najzdrowsze dla układu trawiennego.....	52
Jak dbać o właściwe działanie przewodu pokarmowego?.....	52
Serce i układ krwionośny.....	53
Przepisy.....	56
Sok z selera, marchwi i imbiru.....	57
Właściwości lecznicze	57
Dip z fasolki edamame i chilli	59
Właściwości lecznicze	59
Pasta ze słonecznika i grzybów shiitake	61
Właściwości lecznicze	61

Ciecierzycza na ostro.....	63
Właściwości lecznicze.....	63
Pikantna zupa kokosowa z soczewicą	65
Właściwości lecznicze.....	65
Warzywnie babeczki z kaszą bulgur.....	67
Właściwości lecznicze.....	67
Ciasteczka owsiane.....	69
Właściwości lecznicze	69
Czekoladowo-pomarańczowy torcik truflowy.....	71
Właściwości lecznicze.....	72
Pokarmy najzdrowsze dla serca.....	73
Jak dbać o zdrowie serca?.....	74
Układ immunologiczny.....	75
Białe krwinki.....	76
Układ limfatyczny.....	77
Inne mechanizmy obronne	79
Wspomaganie układu immunologicznego	79
Pobudzanie aktywności białych krwinek.....	79
Łagodzenie procesów zapalnych.....	80
Syrop czosnkowo-miodowy	81
Właściwości lecznicze.....	81
Kulki mocy z jagodami goji i pestkami dyni.....	83
Właściwości lecznicze.....	83
Zupa krem „nie daj się grypie!”	85
Właściwości lecznicze.....	85
Pokarmy najzdrowsze dla układu immunologicznego.....	89
Jak dbać o sprawność układu immunologicznego?	89
Stawy.....	90
Jak sobie radzić z problemami stawowymi?.....	91
Łagodzenie procesów zapalnych.....	91
Kontrola reakcji immunologicznych.....	93

Pobudzenie wytwarzania moczu.....	93
Koktajl ananasowo-selerowy z imbirem.....	95
Właściwości lecznicze.....	95
Czosnkowa pasta z nasion konopi.....	97
Właściwości lecznicze.....	97
Sałatka tęczowa.....	99
Właściwości lecznicze.....	99
Sałatka z mniszka lekarskiego.....	101
Właściwości lecznicze.....	102
Antyreumatyczne risotto.....	104
Właściwości lecznicze.....	105
Przeciwzapalne curry.....	107
Właściwości lecznicze.....	108
Pokarmy najzdrowsze dla stawów.....	110
Jak dbać o zdrowie stawów?.....	110
8 Układ nerwowy.....	111
Jak sobie radzić z dolegliwościami układu nerwowego?.....	112
Utrzymanie prawidłowej struktury nerwów.....	112
Regulacja wytwarzania neuroprzebieżników.....	112
Owsianka bananowa z kardamonem.....	114
Właściwości lecznicze.....	114
Czekolada różana z nutką lawendy.....	116
Właściwości lecznicze.....	116
Lizaki lodowe „alfa i omega”.....	118
Właściwości lecznicze.....	118
Pokarmy najzdrowsze dla układu nerwowego.....	119
Jak dbać o zdrowie układu nerwowego?.....	119
5. Kulinarna apteczka natury.....	121
Orzechy i pestki.....	122
Orzech kokosowy.....	122

Orzechy brazylijskie.....	123
Pestki dyni	124
Pestki moreli.....	124
Siemię lniane	126
Owoce	127
Ananasy.....	127
Banany	128
Borówki amerykańskie.....	128
Cytryny i limetki	129
Czereśnie	130
Daktyle.....	131
Jablka	131
Mango.....	132
Papaja	133
Winogrona.....	134
Żurawina.....	135
Warzywa.....	136
Bakłażan	137
Brokuły.....	137
Burak.....	138
Cebula.....	139
Jarmuż.....	140
Kapusta.....	141
Karczoch.....	142
Koper włoski (fenkuł).....	143
Marchew	144
Papryka.....	144
Por.....	145
Seler naciowy	146
Słodkie ziemniaki.....	147
Szparagi.....	148
Szpinak	149
Ziemniaki.....	150

Zboża	150
Amarantus	151
Kasza gryczana	152
Płatki owsiane.....	153
Ryż brązowy.....	154
Zioła i przyprawy.....	155
Anyż.....	156
Bazylia.....	157
Chilli	159
Chrzan.....	160
Cynamon	161
Czosnek.....	163
Gorczyca	164
Imbir.....	165
Kardamon.....	166
Kurkuma	167
Majeranek (oregano)	168
Mięta.....	169
Pieprz	170
Pietruszka.....	170
Rozmaryn	171
Szałwia	172
Tymianek.....	173
Indeks	175

3

FITOWIĄZKI – LEKI NA TALERZU

Fito (łac. *phyto*) = roślinny

Większość z nas zdaje sobie sprawę z faktu, że pożywienie może mieć zarówno zbawienny, jak i zgubny wpływ na nasz organizm. Prosta modyfikacja diety może w cudowny sposób wspomóc leczenie wielu problemów zdrowotnych. Choroby skóry, stany zapalne, zaburzenia trawienia, spadek odporności – wszystkie te dolegliwości bardzo szybko reagują na zmiany w sposobie żywienia.

Dietoterapia jest przedmiotem wielu badań. Naukowcy analizują funkcje każdego składnika odżywczego pod kątem profilaktyki i leczenia określonych chorób. Znamy już mechanizmy oddziaływania poszczególnych substancji odżywczych na procesy metaboliczne i szlaki biochemiczne w naszym organizmie. Wiemy również, z jakimi konsekwencjami wiąże się zbyt niskie spożycie określonych składników odżywczych, i potrafimy opracować różne metody przeciwdziałania takim niedoborom. Wydaje się jednak, że postrzeganie diety wyłącznie w kontekście zaspokajania zapotrzebowania organizmu na określone składniki zawęża spektrum możliwości, jakie oferuje ta dziedzina nauki. Suplementy nigdy nie przyniosą takich samych efektów terapeutycz-

nych, jak kompleksowe zmiany w diecie (swoim pacjentom zazwyczaj zalecam jednoczesne wprowadzenie zmian w sposobie żywienia i suplementację). Przyczyna jest prosta. Zaspokojenie zapotrzebowania na składniki odżywcze to tylko jedna z licznych funkcji pożywienia. Działanie wielu substancji, które znajdują się w pokarmach nieprzetworzonych, wykracza daleko poza nią. Te substancje to właśnie fitozwiązki.

Po tym, jak odkryłem sekret zbawiennego działania diety, moja kariera zawodowa wkroczyła na nowe tory. Przygodę ze zdrowym odżywianiem rozpocząłem pod koniec lat 90. Jako nastolatek spróbowałem chyba wszystkich możliwych diet, suplementów i programów treningowych. Ale pierwszy wielki przypływ energii poczułem dopiero, kiedy przeszedłem na dietę złożoną głównie ze świeżych produktów roślinnych. Za każdym razem, gdy wracałem do diety nieco bardziej przypominającej zachodni sposób odżywiania, ale uzupełnianej koktajlem suplementów, ta niesamowita energia gdzieś znikala. Choć dostarczałem swojemu organizmowi wręcz końskich dawek witamin i minerałów, moje samopoczucie pozostawiało wiele do życzenia. Wiedziałem, że chodzi o coś więcej niż o samo zaspokajanie zapotrzebowania na składniki pokarmowe. Miałem nadzieję, że poznam odpowiedź na nurtujące mnie pytania w trakcie studiów z zakresu nauki o żywieniu człowieka. Niestety – rozczarowałem się. Zajmowaliśmy się głównie bardzo ogólnymi kwestiami, jak np. indeks masy ciała czy pomiar kalorii i tłuszczu. Dopiero gdy rozpocząłem studia na kierunku ziołolecznictwo na Uniwersytecie Westminster w Londynie, uświadomiłem sobie, na czym polega przewaga nieprzetworzonej żywności nad suplementami.

Jednym z głównych przedmiotów zainteresowania ziołolecznictwa jest biochemia roślin i jej oddziaływanie na organizm ludzki w kontekście profilaktyki i leczenia różnych chorób. Zgłębiałem więc tajniki fitochemii stosowanej. Specjaliści z dziedziny farmakologii i farmakognozji (naukowcy zajmujący się badaniem właściwości chemicznych roślin wykorzystywanych w medycynie) wyjaśnili mi, że tajemnicze właściwości lecznicze niektórych roślin opisywane w starożytnych księgach

można już wytłumaczyć naukowo. Zacząłem drążyć temat. Wiedziałem, że będę musiał przebrnąć przez masę nudnych, naukowych tekstów opisujących rozkład biochemiczny poszczególnych produktów. Po pewnym czasie uświadomiłem sobie, że wiele farmakologicznie czynnych substancji znajdujących się w roślinach wykorzystywanych w medycynie można odnaleźć również w roślinach stosowanych w celach kulinarnych. Kuchnia, w której dominują nieprzetworzone produkty roślinne, działa jak naturalna apteczka. Dieta roślinna zapewnia nam nieprzebrane bogactwo związków chemicznych, które mają wyjątkowe właściwości lecznicze. Związki te nie należą do substancji odżywczych, ponieważ nie są niezbędne do normalnego funkcjonowania. Są natomiast bardzo silnymi naturalnymi farmaceutykami i działają w taki sposób jak substancje czynne w lekach.

CO DAJĄ ROŚLINOM?

Fitozwiązki pełnią wiele różnych funkcji w roślinach. Niektóre są barwnikami, np. betacyjany, które nadają burakom purpurowy kolor. Inne działają jak hormony i regulują etapy wzrostu roślin. Jeszcze inne zaś są składnikami budulcowymi lub materiałami zapasowymi.

21

CO MOGĄ DAĆ NAM?

Ile fitozwiązków występujących w naturze, tyle różnorodnych efektów mogą one wywołać w organizmie człowieka. Hamowanie procesów zapalnych, pobudzanie układów enzymatycznych czy wpływ na metabolizm hormonów to tylko nieliczne z możliwych działań tych substancji. Poniżej opisuję działanie kilku znanych fitozwiązków.

ALLICYNA – jest to bardzo silny siarkowy związek chemiczny występujący w czosnku, współodpowiedzialny za jego charakterystyczny zapach. Allicyna działa antybakteryjnie i antywirusowo, pobudza krążenie i jest silnym antyoksydantem.

ANTOCYJANY – są to ciemnopurpurowe lub czerwone barwniki występujące w borówkach, winogronach i czerwonej cebuli. Wykazują one silne działanie przeciwwzapalne. Chronią śródbłonek tętnic przed uszkodzeniami, dzięki czemu przeciwdziałają zawałom i udarom. Obniżają również ciśnienie krwi, ponieważ lekko rozszerzają naczynia krwionośne.

BETA-GLUKANY – to bardzo złożone wielocukrowe związki chemiczne o dużej masie cząsteczkowej. Wchodzą w skład elementów budulcowych pestek i grzybów. Są uważane za jedno z najsilniejszych czynników stymulujących układ odpornościowy. Mogą spowodować gwałtowny wzrost wytwarzania białych krwinek i pobudzać ich mechanizmy obronne. Regulują również reakcje immunologiczne. Ostatnie badania przeprowadzone w Szpitalu Breakspear w Wielkiej Brytanii wskazują, że beta-glukany mogą być pomocne w leczeniu chorób autoimmunologicznych. Co więcej, substancje te znacząco obniżają stężenie cholesterolu we krwi.

KUMARYNY – związki te pełnią wiele różnorodnych funkcji w roślinach. Regulują wzrost korzenia, wydłużanie komórek w łodydze, przyrost liści na grubość, a także hamują kiełkowanie nasion. Kumaryny są substancjami aromatycznymi, nadają specyficzną woń selerowi oraz odpowiadają za charakterystyczny zapach powietrza po skoszeniu trawy. W organizmie człowieka wywierają dobroczynny wpływ na układ limfatyczny, a więc na system filtrujący wszystkie tkanki. Kumaryny wywołują skurcz naczyń limfatycznych, dzięki czemu stymulują przepływ limfy, która z kolei usuwa toksyczne produkty przemiany materii i transportuje je do wątroby i nerek, gdzie są rozkładane i wydalane.

Powyższe przykłady to tylko bardzo niewielka część obszernej listy fitozwiązków. Wiemy o istnieniu tysięcy substancji tego typu, które mogą wykazywać silne działanie lecznicze na organizm człowieka. Znajdziecie je we wszystkich przepisach zamieszczonych w tej książce. Czas skorzystać z tego wyjątkowego daru natury!

4

MEDYCYNA OD KUCHNI

Natura stworzyła dla nas apteczkę pełną wyjątkowych „farmaceutyków kulinarnych”, z których możemy komponować wysmienite potrawy o właściwościach leczniczych. Do tego właśnie sprowadza się istota fitochemii. Kiedy dowiecie się, jakie związki chemiczne znajdują się w poszczególnych pokarmach i jakimi właściwościami leczniczymi się charakteryzują, będziecie mogli tworzyć lekarstwa w zaciszu własnej kuchni.

23

OSTRZEŻENIE

Przy stosowaniu chilli należy zachować szczególną ostrożność i pamiętać o dokładnym umyciu rąk w przypadku kontaktu przyprawy ze skórą dłoni.

SKÓRA

Czy zastanawialiście się kiedyś, który narząd w ludzkim ciele jest największy? Otóż jest nim właśnie skóra (!), która izoluje delikatne tkanki naszego organizmu od środowiska zewnętrznego. Jej funkcja nie ogranicza się jednak tylko do tego – skóra odpowiada również za bardzo ważne procesy regulacyjne. Jest pierwszym elementem mechanizmów obronnych, ponieważ tworzy fizyczną barierę dla drobnoustrojów. Naturalna flora bakteryjna bytująca na jej powierzchni stanowi kolejną przeszkodę, z jaką

muszą się zmierzyć patogeny przed wniknięciem do wnętrza organizmu. Niestety w pewnych warunkach nawet dobre bakterie mogą wywołać zakażenie, np. w przebiegu trądziku.

Skóra pełni również bardzo ważną funkcję w procesie termoregulacji. Nawet niewielkie zmiany temperatury ciała mogą prowadzić do wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych. Wydzielanie potu przez skórę zapobiega przegrzaniu organizmu; inaczej mówiąc, parowanie wody z jej powierzchni podczas pocenia się pomaga utrzymać odpowiednią temperaturę całego ustroju. Jeżeli jest nam za zimno, na skórze pojawia się gęsia skórka, a wszystkie włosy (zarówno te długie, jak i krótkie) podnoszą się, tworząc warstwę izolacyjną.

Kolejną istotną funkcją skóry, przez którą przenikają tysiące zakończeń nerwowych, jest odbieranie bodźców dotykowych. To dzięki nim czujemy nawet delikatny dotyk pajęczyny na twarzy.

JAK SOBIE RADZIĆ Z PROBLEMAMI SKÓRNYMI?

Zmiany skórne mogą być bardzo kłopotliwe, szczególnie jeśli dotyczą miejsc, które trudno ukryć, np. twarzy, dłoni czy ramion. Są niewątpliwie jedną z najbardziej przykrych dolegliwości. Niezależnie od przyczyny, zaburzenia skórne zawsze sprowadzają się do dwóch procesów: zakażenia i zapalenia. Najlepszym przykładem takich problemów jest trądzik. Gdy zatkany por skóry zostanie zainfekowany, rozwinie się miejscowe zapalenie i powstanie krosta. Na szczęście istnieją naturalne metody radzenia sobie z zakażeniami i zapaleniami. Dzięki nim możemy nie tylko znacznie złagodzić objawy dolegliwości skórnych, ale również zapobiec ich występowaniu w przyszłości.

REGULACJA WYTWARZANIA ŁOJU

Łój jest naturalną wydzieliną tłuszczową znajdującą się na powierzchni skóry. Powstaje w gruczołach łojowych, które uchodzą do mieszków włosowych. Pełni kilka funkcji bardzo istotnych dla zdrowia skóry. Reguluje

poziom wilgoci w skórze, chroni ją przed uszkodzeniami związanymi z procesem starzenia się i sprawia, że jest ona wodoodporna. Niektórzy ludzie w ogóle nie zdają sobie sprawy z jego istnienia, jednak osoby o cerze tłustej i trądzikowej lub silnie przesuszonej doskonale wiedzą, czym jest ta wydzielina i jak działa na skórę. To właśnie łój jest główną przyczyną powstawania pryszczki. Wydzielina tłuszczowa, która ma odpowiednią lepkość i wypełnia pory skóry, pod wpływem kontaktu z powietrzem utlenia się. Proces ten powoduje gęstnienie łoju i przybranie przez niego ciemnej barwy. W taki sposób powstają zaskórniki, potocznie zwane wągrami. Gromadzą się w nich bakterie, takie jak gronkowce, które w prawidłowych warunkach stanowią naturalną i nieszkodliwą florę bakteryjną skóry, a w takiej sytuacji prowadzą do zakażenia i powstania pryszczki.

Na wytwarzanie i właściwości łoju oddziałuje wiele czynników. Testosteron np. może gwałtownie nasilić pracę gruczołów łojowych. Hormon ten przyczynia się również do znacznego wzrostu lepkości łoju, co zwiększa prawdopodobieństwo zatkania porów i powstania zakażenia.

POBUDZANIE PROCESÓW ODTRUWANIA ORGANIZMU

Warto zadbać, aby wewnętrzne środowisko naszego organizmu było jak najmniej zanieczyszczone. Skóra jest czwartą w kolejności najważniejszą drogą wydalania toksycznych produktów przemiany materii. Wątroba przekształca toksyny do postaci, która może być usunięta z organizmu, i wysyła je w dwóch kierunkach. Substancje, które mogą być przetworzone w związki rozpuszczalne w wodzie, trafiają do nerek i zostają wydalone z moczem. Te, które mogą być przekształcone w związki rozpuszczalne w tłuszczach, razem z żółcią trafiają do jelit i tą drogą są usuwane z organizmu. Zbędne produkty przemiany materii również trafiają do nerek (zwykle za pośrednictwem limfy). Lotne związki chemiczne są wydalane wraz z wydychanym powietrzem. Jeśli wymienione drogi wydalania są zbyt obciążone (o co w dzisiejszych czasach nietrudno), organizm natychmiast zaczyna usuwać zbędne produkty przemiany materii przez skórę. W takiej sytuacji pogarsza się jej wygląd, wszelkie zmiany w jej obrębie goją się wolniej, a większe stężenie toksyn prowadzi do podrażnienia. Die-

ta i styl życia, które nie obciążają mechanizmów odtruwania organizmu, a nawet je usprawniają, mogą więc bardzo pozytywnie wpłynąć na stan naszej skóry.

ŁAGODZENIE PROCESÓW ZAPALNYCH

W przebiegu prawie wszystkich zaburzeń skórnych, niezależnie od ich przyczyny, dochodzi do zapalenia. Najlepszym przykładem skórnej zmiany zapalnej jest egzema. Ten typ zaburzenia nazywamy reakcją nadwrażliwości typu 2, która pojawia się, gdy układ immunologiczny staje się nadmiernie wrażliwy na konkretny bodziec, np. produkt spożywczy, środek czystości czy pewne zanieczyszczenie środowiska. Każdy kontakt z tym bodźcem pobudza normalną reakcję immunologiczną, ale jej intensywność znacznie przewyższa rzeczywistą potrzebę. W rezultacie dochodzi do zapalenia w górnych warstwach skóry i pojawiają się typowe dla egzemy zmiany, takie jak zaczerwienione oraz swędzące plamy wyniesione ponad powierzchnię skóry.

26

Znamy wiele pokarmów pomagających złagodzić stan zapalny w organizmie. Część z nich zaburza reakcje chemiczne, które w normalnych warunkach prowadzą do zapalenia. Inne regulują wytwarzanie związków chemicznych, odpowiadających za natężenie i rozległość procesów zapalnych w organizmie.

CROSTINI Z MASŁEM OMEGA

I PORCJA

To danie bije na głowę tradycyjne kanapki z masłem. Jest prawdziwą bombą odżywczą i działa zbawiennie na nasz organizm. Sprawia, że każde śniadanie będzie wyjątkowe!

- 2 garście pestek dyni
- 2 garście pestek słonecznika
- 1 garść ziaren konopi
- 3 łyżki oleju lnianego
- 1 łyżeczka soli morskiej

1. Wrzuc wszystkie składniki do blendera i zmiksuj na gładką masę o konsystencji masła.
2. Posmaruj tym wyjątkowym masłem pieczony chleb pełnoziarnisty.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

27

PESTKI DYNI – to prawdziwe źródło mocy ze względu na dużą zawartość cynku. Pierwiastek ten pełni ważną rolę w leczeniu zmian trądzikowych. Cynk jest zaangażowany w regulację wielu procesów hormonalnych w organizmie. Kontroluje również pewne funkcje układu immunologicznego, które bezpośrednio wpływają na szybkość gojenia się ran.

Cynk reguluje działanie gruczołów łojowych, hamując ich nadmierną aktywność. Zmniejsza również wpływ testosteronu na wytwarzanie keratyny i łoju, dzięki czemu zapobiega powstawaniu pryszczki.

W pestkach dyni znajduje się także beta-sitosterol, który łagodzi działanie testosteronu. Dzięki tej właściwości są one cenne dla osób ze skłonnościami do występowania trądziku, szczególnie dla chłopców.

Pestki dyni są niezwykle bogatym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Oba te

składniki biorą udział w łagodzeniu procesów zapalnych. Zaczernienie, które towarzyszy pryszczom, jest objawem zapalenia. Z kwasów tłuszczowych omega-3 organizm wytwarza własne środki przeciwzapalne – prostaglandyny PG1 i PG3. Wzrost stężenia tych substancji może znacznie złagodzić zaczerwienienie wokół krost i poprawić wygląd skóry. Ponadto związki te przyspieszają proces gojenia.

PESTKI SŁONECZNIKA – mają podobny skład do pestek dyni. Są bardzo dobrym źródłem cynku. Ich działanie przeciwzapalne jest jednak znacznie silniejsze niż w przypadku tych pierwszych i z powodu omawianej właściwości przez wiele wieków były wykorzystywane w medycynie ludowej. Niektórzy lekarze uważają, że ich działanie przeciwzapalne wynika z odpowiednich proporcji zawartych w nich tłuszczów. Trudno jednak wytłumaczyć tak silne właściwości jedynie na podstawie zawartości pewnego typu tłuszczów. Przypuszcza się, że pestki te zawierają jeszcze inną substancję działającą przeciwzapalnie, która nie została na razie zidentyfikowana.

ZIARNA KONOPI – to kolejna skarbnica niezbędnych kwasów tłuszczowych, szczególnie omega-6. Ten typ kwasów tłuszczowych jest bardzo ważny dla zachowania zdrowia skóry. Kwasy omega-6 biorą udział w kontrolowaniu wydalania wody przez skórę. Utrzymują więc odpowiednie nawodnienie, co z kolei ma olbrzymi wpływ na jej ogólny wygląd. Wszelkie zmiany i wypryski wyglądają znacznie gorzej na skórze odwodnionej.

ZUPA Z MARCHWI I IMBIRU

4 PORCJE

To proste danie jest świetnym pomysłem na mroźne zimowe dni. Zupę z marchwi szczególnie zaleca się osobom zmagającym się z problemami skórnymi, ponieważ ma niezwykle właściwości odżywcze i lecznicze.

5 dużych marchewek
1 ziemniak
2 łydgi selera
świeży imbir (kawałek o długości 5 cm)
2 ząbki czosnku
1 czerwona cebula
bulion warzywny

1. Marchewki i ziemniaka ze skórką pokrój na spore kawałki, a selera, imbir, czosnek i cebulę posiekaj drobno.
2. Na patelni podsmaż imbir, czosnek, selera i cebulę ze szczyptą soli krystalicznej.
3. Gdy cebula zmięknie, dodaj kawałki marchewki i ziemniaka oraz dolej dokładnie tyle bulionu, by zakryć warzywa. Gotuj na wolnym ogniu, aż warzywa nieco zmiękną. Następnie zmiksuj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej, jasnopomarańczowej zupy.

29

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE

MARCHEW – to prawdziwy pokarm dla skóry. Za jej jasnopomarańczową barwę odpowiada beta-karoten, który jest jednocześnie roślinnym źródłem witaminy A. Ten niezbędny dla zdrowia skóry składnik reguluje ilość i szybkość wydzielania łoju. Chroni skórę przed działaniem promieni UV i pomaga w naprawie ewentualnych uszkodzeń. Dzięki niemu zachowuje ona zdrowszy wygląd przez długie lata.

Beta-karoten wykazuje również właściwości przeciwzapalne. Regularne spożywanie produktów bogatych w ten składnik może pomóc złagodzić stany zapalne.

SELER – świetnie oczyszcza i odtruwa organizm, dzięki kumarynom. Są to te same związki chemiczne, które nadają charakterystyczny zapach powietrzu w czasie koszenia trawy. Kumaryny stymulują układ limfatyczny. Pobudzając skurcz ścian naczyń limfatycznych, zwiększają krążenie limfy, która usuwa zbędne produkty przemiany materii z tkanek. Ale jakie to ma znaczenie dla skóry? Układ limfatyczny filtruje wszystkie tkanki w organizmie. Pomaga usuwać produkty przemiany materii i toksyny, transportując je do wątroby i nerek. Stymulacja pracy tego układu wpływa na pobudzenie usuwania toksyn i produktów przemiany materii ze skóry, co pozwala utrzymać jej zdrowy wygląd i przyspiesza procesy regeneracyjne.

CEBULA – ma bardzo wysoką zawartością siarki, która również jest niezbędna dla zachowania zdrowia skóry. Pierwiastek ten wchodzi w skład białek nadających jej odpowiednią strukturę. Z tego powodu cebula pomaga w zachowaniu prawidłowego wyglądu skóry.

30 Cebula jest również bogatym źródłem kwercetyny. Ta substancja jest flawonoidem, który nadaje barwę niektórym roślinom. Ze względu na silne właściwości przeciwzapalne pomaga złagodzić zaczerwienienie w okolicy zmian skórnych.

IMBIR – kłącze imbiru to prawdziwy król wśród pokarmów o właściwościach przeciwzapalnych. Za jego silne działanie odpowiadają m.in. olejki eteryczne, które nadają mu charakterystyczny ostry smak i aromat. Imbir pomaga w leczeniu wszelkich stanów zapalnych w organizmie, ale odgrywa również ważną rolę w terapii problemów ze skórą. Większość dolegliwości skórnych, od egzemy i łuszczycy, aż po trądzik, wiąże się z pojawieniem się stanu zapalnego, dlatego osoby dotknięte takimi problemami powinny regularnie spożywać imbir.

Moje wieloletnie doświadczenie w leczeniu żywieniowym tysięcy pacjentów przekonało mnie, że to, co znajduje się na naszych talerzach, buduje i zasila ludzki organizm, a także bezpośrednio wpływa na nasze samopoczucie. Dale Pinnock napisał cudowną książkę, w której poza solidną pigułką wiedzy o związkach poszczególnych składników żywności ze zdrowiem, otrzymujemy garść znakomitych przepisów kulinarnych. Każdy, kto z nich skorzysta, przekona się, że połączenie zdrowego odżywiania ze wspaniałymi doznaniem smakowymi jest bardzo łatwe. To po prostu książka dla wszystkich, którzy chcą być naprawdę szczęśliwi!

Lidia Trawińska
dietetyk, założycielka Centrum Medycznego VIMED

Masz ochotę na coś pysznego i jednocześnie zdrowego? Ale nie wiesz, jak to połączyć? Weź do ręki *Talerz zdrowia* i po prostu rozsmakuj się w radości płynącej ze świetnego samopoczucia, a także z niesamowitej, dobroczynnej energii, jaką daje jedzenie. Palce lizać!!!

Magdalena Sikoń, WęgeMaluch.pl

Dzięki tej książce:

- zrozumiesz, na czym polegają wyjątkowe właściwości lecznicze wybranych produktów żywieniowych;
- nauczysz się przyrządzać smaczne i kolorowe potrawy, które pomagają w profilaktyce i leczeniu współczesnych chorób cywilizacyjnych;
- dowiesz się, jak radzić sobie z problemami trawiennymi, chorobami serca, zaburzeniami układu odpornościowego i nerwowego oraz dolegliwościami skórnymi i stawowymi.

www.galaktyka.com.pl

PATRONAT
MEDIALNY:

polki.pl

e!stilo
M A G A Z Y N E

ISBN 978-83-7579-271-3



9 788375 792713