

# 10 leczniczych ziół i przypraw

Nikt nie zaprzeczy, że zioła i przyprawy nadają potrawom charakterystyczny kolor i aromat. Mało kto jednak wie, że czerwone, żółte i brązowe proszki, którymi posypuje się jedzenie – nie mówiąc już o świeżych ziołach – mają dobroczynny wpływ na zdrowie.

Jeśli szukamy przeciwutleniających właściwości roślin, od razu przychodzi nam na myśl czarna jagoda lub aronia, ale do tych produktów trzeba dołączyć goździki. Natomiast imbir, równie dobrze jak tłuste ryby, zwalcza stany zapalne. Pewne zioła i przyprawy – zwłaszcza czosnek i kurkuma – mogą nawet zapobiegać rozwojowi raka, a wiele innych zabija bakterie i wirusy. Cenne związki roślinne znajdziemy w dziesiątkach ziół i przypraw, lecz omówiona poniżej dziesiątka to naprawdę lecznicza elita.

## Cynamon

Tost czy owsianka posypane cynamonem są tak smaczne, że trudno uwierzyć, iż ten brązowy proszek ma jakiegokolwiek właściwości uzdrawiające. Jednakże jest to jedna z najsilniej działających przypraw leczniczych. Największą sławę zyskał jako substancja wpływająca na zawartość cukru we krwi u osób z cukrzycą. Niektóre jego składniki wzmacniają efekt działania insuliny, znacząco obniżając cukier we krwi, przy dawkach 1/4 – 1/2 łyżeczki dziennie. Ta sama ilość jest w stanie obniżyć poziom trójglicerydów i całkowity poziom cholesterolu o 12–30 proc. Owa popularna przyprawa do szarlotki utrudnia nawet powstawanie zakrzepów, dzięki czemu doskonale chroni serce. Podobnie jak wiele innych przypraw, cynamon ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Wykazano, że oprócz rozmaitych innych bakterii, zwalcza również E. coli. Ostatnio w cynamonie odkryto obfitość przeciwutleniaczy, które

dodatkowo chronią serce – polifenoli. Ponadto zawiera on dużo błonnika (w końcu jest to kora drzewa) i u niektórych osób zmniejsza zgagę.

## Czosnek

Rozgnieciony ząbek czosnku ma gryzący, charakterystyczny zapach. Świadczy to o dużej zawartości allicyny, siarkowej substancji, która, jak się uważa, odpowiada za niemal wszystkie zdrowotne właściwości tej rośliny. To właśnie ona nadaje czosnkowi ostry zapach i smak. Jedząc czosnek codziennie, o 76 proc. obniżamy ryzyko zachorowania na serce. Jak to się dzieje? Otóż obniżamy w ten sposób poziom cholesterolu (niektóre badania wykazały, że o 5–10 proc.), zapobiegamy tworzeniu się zakrzepów oraz dostarczamy organizmowi cennych przeciwutleniaczy. Zawarte w czosnku związki siarki prawdopodobnie chronią także przed rakiem, zwłaszcza żołądka i okrężnicy, wypłukując kancerogeny, zanim uszkodzą one DNA komórek, oraz zmuszając komórki rakowe do samozniszczenia. Silne przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze działanie czosnku sprawia, że można nim wspomagać leczenie drożdżyc, niektórych infekcji zatok i przeziębień. Czasem likwiduje nawet tiki (niestety, jego woń może drażnić rodzinę, jeśli jemy go zbyt dużo).

## Gałka muszkatołowa

Nasiona muszkatołowca korzennego, podobnie jak goździki, zawierają eugenol, substancję oddziałującą korzystnie na serce. Głównie od tej przyprawy wzięły swoją nazwę Wyspy Korzenne, a niektórzy historycy uważają, że jej popularność wiąże się z halucynogennym działaniem, jakie ma spożyta w dużych ilościach gałka muszkatołowa. Euforia, wywoływana przez zawartą w gałce myrystycynę, przypomina działanie nakrotyku ekstazy (pochodna metamfetaminy). Z medycznego punktu widzenia gałka muszkatołowa (nasiona wiecznie zielonego drzewa) i „kwiat muszkatołowy” (płaszcz nasienny, zwany osnówką albo

macis) ma silne działanie przeciwbakteryjne. Okazuje się, że zabija w jamie ustnej bakterie wywołujące próchnicę. Wykazano również, że zawarta w niej myrystycyna hamuje wydzielanie w mózgu enzymu przyczyniającego się do rozwoju choroby Alzheimera, a także poprawia pamięć u myszy. Prowadzi się również badania nad antydepresyjnym działaniem tej przyprawy.

## **Gorczyca**

Jest to roślina z rodziny kapustowatych (krzyżowych) – grupy roślin o silnym działaniu przeciwrakowym. Nasiona gorczycy zawierają substancje, które, jak wskazują wyniki badań, mogą hamować rozwój raka. Gorczyca jest też silnie rozgrzewająca, więc tradycyjnie stosuje się ją do okładów podczas przeziębień. Podobnie jak pieprz cayenne, stosowana zewnętrznie ma zdolność odbierania komórkom nerwowym tzw. substancji P (SP), przenoszącej sygnały bólowe do mózgu. Kompresy z ziaren gorczycy poprawiają krążenie w palcach u osób z chorobą Raynauda polegającą na zakłóceniu krążenia w naczyniach kapilarnych stóp i dłoni. Uważa się, że olej gorczycowy stymuluje apetyt, zwiększając wydzielanie śliny i soków trawiennych, a moczenie stóp w wodzie z odrobiną sproszkowanych ziaren gorczycy pomaga leczyć grzybicę stóp. Nie należy jeść za dużo całych ziaren gorczycy ani więcej niż jedną łyżeczkę sproszkowanych, gdyż całe ziarna działają silnie przeczyszczająco, a sproszkowane mogą wywołać wymioty.

## **Goździki**

Ta aromatyczna przyprawa, powszechnie stosowana w kuchni indyjskiej, zawiera substancję przeciwzapalną, eugenol. Przeprowadzone niedawno badania na zwierzętach wykazały, że hamuje on wytwarzanie substancji COX-2, białka wywołującego stany zapalne (tego samego, którego produkcję hamują niektóre leki). W jednym z badań wykazano również bardzo silne właściwości przeciwutleniające goździków. Połączenie działania przeciwzapalnego i przeciwutleniającego skutkuje silnym

działaniem leczniczym, od zapobiegania chorobom serca po ochronę przed rakiem i spowolnienie niszczącego działania RZS na chrząstki i stawy. Natomiast zawarte w goździkach substancje, znajdujące się również w cynamonie, wzmacniają działanie insuliny. Boli ząb? Wkładamy do ust kilka całych goździków i czekamy, aż nieco rozmiękną. Następnie rozgniatamy je lekko zębami trzonowymi, żeby wydzielił się olejek, i przesuwamy w okolice bolącego zęba. Trzymamy do pół godziny. Olejek goździkowy działa znieczulająco oraz przeciwbakteryjnie. W testach laboratoryjnych stwierdzono, że zabija bakterie odporne na antybiotyki.

## **Imbir**

Ten poskręcany korzeń od wieków odgrywa główną rolę w medycynie azjatyckiej i indyjskiej, głównie w dolegliwościach trawiennych. Obecnie badacze koncentrują się przede wszystkim na jego właściwościach przeciwzapalnych. Okazuje się także, że imbir (oraz kurkuma) zmniejsza ból i opuchliznę u osób z RZS. Ponadto imbir, przez blokowanie substancji prozapalnych, np. niektórych prostaglandyn, może łagodzić migreny, a przypuszcza się, że ze względu na działanie przeciwzapalne w jakimś stopniu zapobiega rozwojowi raka lub go spowalnia. No i, oczywiście, ułatwia trawienie – zwiększa wydzielanie soków żołądkowych i neutralizuje kwasy, jednocześnie zmniejszając skurcze jelitowe. Udowodniono również, że imbir przeciwdziała nudnościom. Wyniki co najmniej jednego badania wskazują, że jest równie skuteczny jak leki przeciwwymiotne, przy czym w przeciwieństwie do nich nie wywołuje senności. Trzeba tylko zażyć imbir (w tabletkach, w proszku lub świeży) profilaktycznie, kiedy spodziewamy się, że zrobi nam się niedobrze, gdyż wówczas działa najskuteczniej. Jest też szybko działającym lekiem na poranne mdłości.

## **Kolendra**

Są to nasiona rośliny o tej samej nazwie, zwanej także chińską

pietruszką, będące jednym z podstawowych ziół w kuchni meksykańskiej, tajskiej, wietnamskiej i indyjskiej. Nasiona kolendry od tysięcy lat stosowano w dolegliwościach trawiennych – należy je pokruszyć i przyrządzić mocny napar (przed picciem precedzić). Liście kolendry przynoszą czasem ulgę w zespole jelita drażliwego, gdyż łagodzą skurcze jelit. Badania na zwierzętach potwierdziły także znane od dawna uspokajające działanie kolendry. Olejek z kolendry pomaga zwalczać bakterie, w tym E. coli i salmonellę. Ostatnio bada się tę roślinę pod kątem działania przeciwcholesterolowego i wyniki wskazują, że u zwierząt obniża ona cholesterol. Jak wiele innych ziół, kolendra działa także przeciwutleniająco. A najsilniejszy efekt przeciwutleniający dają liście.

## **Kurkuma**

Kurkumę – przyprawę, której curry zawdzięcza swoją żółtą barwę, stosuje się w medycynie indyjskiej jako środek na apetyt i dolegliwości trawienne. Jednak ostatnio zaczyna przyciągać uwagę jako silny środek przeciwrakowy. Substancją odpowiedzialną za żłocisty kolor kurkumy jest kurkumina, uważana za czynnik przeciwrakowy, pomagający likwidować przyczyniające się do rozwoju raka stany zapalne. Działa ona w taki sam sposób jak brokuły i kalafiory, usuwając kancerogeny zanim zniszczą komórkowe DNA, a także reperując DNA, które już uległo uszkodzeniu. Badania laboratoryjne wykazały, że kurkuma pomaga zahamować rozwój i rozprzestrzenianie się powstających komórek rakowych. Okazuje się, że może chronić przed rakiem okrężnicy, a także czerniakiem złośliwym – najbardziej śmiertelną formą raka skóry. Badacze z Uniwersytetu Rutgersa w New Jersey wypróbowują połączenie kurkuminy i izotiocyjanianu fenetylowego (substancji występującej w roślinach kapustowatych), być może leku na raka prostaty. Kurkuma zmniejsza również stany zapalne w wielu chorobach, w tym także w łuszczycy. U zwierząt laboratoryjnych obniża tempo produkcji amyloidu, substancji tworzącej złogi w mózgu, charakterystyczne dla osób z chorobą Alzheimera.

## **Pieprz cayenne (kajeński)**

Piekące uczucie w ustach po zjedzeniu potraw przyprawionych pieprzem kajeńskim (sposzkwana czerwona chili) pochodzi od kapsaicyny, oleistej substancji, której papryka zawdzięcza większość swoich leczniczych właściwości. Kapsaicyna jest aktywnym składnikiem wielu leków, kremów, maści i okładów na bóle mięśni i RZS. Po jakimś czasie od nałożenia zmniejsza ból, gdyż odbiera z komórek nerwowych substancję P, pomagając w przekazywaniu sygnałów bólowych do mózgu. Kapsaicynę stosuje się również do leczenia nerwobólów, np. w pólpaści czy cukrzycy. Na tym jednak nie kończy się dobroczynne działanie pieprzu kajeńskiego. Posypmy nim rosół z kury, żeby wzmocnić tradycyjny sposób na przeziębienie, gdyż chili obkurcza naczynia krwionośne w nosie i gardle, zmniejszając przekrwienie błon śluzowych. Przyspiesza także przemianę materii, zwiększając spalanie energii jeszcze wiele godzin po jedzeniu. Uważa się, że działa jak przeciwzapalny przeciwutleniacz, a badania wskazują, że ma również pewne działanie przeciwrakowe. Przeprowadzono eksperyment, w którym okazało się, że osoby chore na cukrzycę po spożyciu posiłku przyprawionego chili potrzebowały mniej insuliny. Dowodzi to pewnych jego właściwości przeciwcukrzycowych.

## **Szałwia**

Ziele to poprawia pamięć, a badania laboratoryjne wykazały, że hamuje w mózgu pewne procesy, które przyczyniają się do choroby Alzheimera. Przynajmniej w jednym badaniu przeprowadzonym na ludziach mikstura zawierająca olejek z szałwii u osób badanych poprawiała nastrój, wzmagając gotowość działania, uspokajając i zwiększając poczucie zadowolenia. W badaniach brytyjskich zdrowe, młode osoby dorosłe po zażyciu kapsułek z olejkiem szałwiowym lepiej rozwiązywały testy wymagające przypominania sobie słów. Podobnie jak wiele innych ziół i przypraw, szałwia ma działanie przeciwzapalne oraz przeciwutleniające i przeciwrakowe. Jednym z zawartych w niej

fitozwiązków jest tujon, substancja najlepiej znana jako składnik absyntu (likier piołunowy), o którym sądzi się (mylnie), że ma działanie halucynogenne. Obecnie szałwia odsłania coraz więcej właściwości przeciwcukrzycowych. Przypuszczalnie wzmacnia efekt działania insuliny oraz obniża poziom cukru we krwi. Z tego względu nazywa się ją czasem naturalną metforminą, gdyż działa podobnie jak ten powszechnie stosowany lek przeciwcukrzycowy. Niektórzy badacze są zdania, że suplementy diety zawierające szałwię mogą sprzyjać zapobieganiu cukrzycy typu 2.

Fot. Adobe Stock