

# Gorczyca – przyprawa która leczy

Z nasion tej liściastej kuzynki brokułów i kapusty wytwarza się bardzo popularną przyprawę. Ma ona jednak więcej zalet niż tylko ostry, pobudzający apetyt smak. Znachorzy i medycy wiedzą już od dawna, że gorczyca rozrzedza śluz, dzięki czemu ułatwia oddychanie w czasie grypy lub przeziębienia. Zawiera też rozmaite związki o niezwykłych, uznanych właściwościach leczniczych.

## Trochę historii

Starożytni uważali gorczycę niemal za panaceum. Egipcjacy, sumeryjscy i chińscy medycy stosowali ją jako lekarstwo. Słynny grecki lekarz Dioskurydes zalecał ją na tak różne problemy zdrowotne, jak padaczka i zapalenie migdałków, natomiast starożytni Rzymianie żuli jej nasiona, by złagodzić ból zębów, i stosowali maści gorzycowe na użądlenia. Najsłynniejszym środkiem leczniczym z gorzycy jest papka stosowana jako okład, którą Hipokrates, ojciec medycyny, zalecał na choroby płuc i reumatyzm. Na przestrzeni wieków była powszechnie stosowana na całym świecie w leczeniu rozmaitych schorzeń. Zdziwienie budzi tylko jeden przypadek jej wykorzystywania – w osiemnastowiecznej Rosji leczono nią choroby psychiczne.

## Co zawiera gorczyca

Nasiona gorzycy zawierają dużo glukozydów, fitozwiązków, które nadają jej ostry smak. Chronią też przed nowotworem okrężnicy i odbytu. Co więcej, nasiona te są dobrym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, tryptofanu, selenu i magnezu – jednak aby uzyskać korzyści terapeutyczne, należałoby zjadać ich codziennie 2 łyżeczki. W nasionach występują również wysokie dawki myrozyn i synigryny, związków rozrzedzających

śluz.

## **Działanie rozgrzewające**

Zielarze uważają gorczycę za środek rozgrzewający, co znaczy, że w kontakcie ze skórą pobudza krążenie, zapewniając tym samym wrażenie ciepła. Przypuszczalnie, podobnie jak pieprz kajeński, gorczyca hamuje działanie substancji P, która przenosi sygnały o bólu do mózgu. Moczenie stóp w gorącej wodzie z dodatkiem odrobiny mielonej gorczycy przynosi wielorakie korzyści – likwiduje przekrwienie śluzówki w nosie i zatokach, obniża gorączkę i łagodzi ból głowy. Naturopaci uważają, że wywołując odpływ krwi do stóp, zmniejsza przekrwienie naczyń w głowie, pomaga odetkać nos i polepsza krążenie. Na zatłokany nos i zatoki tradycyjnie stosuje się papkę z musztardy. Przyrządza się ją, rozkruszając kilka łyżek nasion gorczycy i ucierając je ze szklanką mąki kukurydzianej i odrobiną wody. Taką papkę nakłada się na pierś. Uwalniane z niej olejki eteryczne odblokowują nos, a rozgrzewające działanie gorczycy polepsza krążenie w tułowie i ułatwia oddychanie. Nie należy jednak pozostawiać papki na dłużej niż kwadrans, ponieważ może wywołać podrażnienie skóry. Możemy się przed tym uchronić, smarując skórę wazeliną przed nałożeniem papki. Po kontakcie z papką gorzycową należy umyć dłonie, by nie podrażnić oczu, nosa lub jamy ustnej.

## **Porady dla kupującego**

Są trzy odmiany gorczycy – czarna (*Brassica nigra*), biała (*Sinapis alba*) i sarepska (*Brassica juncea*). Najbardziej intensywny smak ma gorczyca czarna, poprawnie zwana kapustą czarną. Nasiona gorczycy białej mają w rzeczywistości żółty kolor. Z nasion gorczycy (kapusty) sarepskiej wyrabia się musztardę sarepską i dijon. Do celów leczniczych używamy nasion białej gorczycy.

## Dobrze wiedzieć

Jadając często gorczycę, należy pamiętać, że ma ona działanie przeczyszczające, a spożycie jednorazowo około łyżeczki nasion może spowodować wymioty. Okład z papki gorczycowej może wywołać poparzenie skóry już po 15 minutach. Długotrwałe stosowanie zewnętrzne może też prowadzić do uszkodzenia skóry i nerwów, więc nie należy jej używać dłużej niż 2 tygodnie. Olejki eteryczne z gorczycy mogą podrażniać oczy, śluzówkę nosa i płuca (pamiętajmy, że pochodne związków występujących w gorczycy są wykorzystywane do produkcji broni chemicznej). Nie należy podawać gorczycy dzieciom w wieku poniżej 6 lat oraz osobom cierpiącym na choroby nerek.

Fot. Adobe Stock