

MICHAEL SHARON

Zdrowo jeść

**(Nutrients A to Z A User's guide to foods, herbs,
vitamins, minerals & supplements)**

Żywność i substancje lecznicze od A do Z

(tłumaczyła Anna Tabaczyńska)

GDZIE ZNALEŹĆ ZDROWE POŻYWIENIE

Składniki pokarmowe i produkty opisane na kartach tej książki - owoce, warzywa, oleje, zioła, składniki mineralne i preparaty odżywcze - można kupić w bardzo różnych, mniej lub bardziej oczywistych miejscach. Wiele rodzajów pokarmów, ziół i przypraw, niegdyś uznawanych za rarytas, przy minimum wysiłku łatwo znaleźć w sklepach i supermarketach, które obecnie gromadzą produkty z całego świata. Kiedy zdrowie staje się tak ważne, w sklepach spożywczych coraz częściej pojawia się żywność o właściwościach zdrowotnych.

Aby kupić specjalne produkty, wystarczy wyprawić się do pobliskiego sklepu ze zdrową żywnością, gdzie ponadto można znaleźć pomoc i radę. Poza pożywnym jedzeniem są tam też rozmaite preparaty witaminowe, mineralne i odżywcze w formie kapsułek, złożone z różnych składników, skomponowane według różnych formuł, często dostosowane do stanu zdrowia i zapotrzebowania. Także apteki oferują coraz więcej produktów zdrowej żywności z zawartością witamin, składników mineralnych i dodatków odżywczych. Sklepy ze zdrową żywnością oczywiście różnią się między sobą wielkością i niektóre bardziej specjalistyczne produkty dostępne są tylko w tych większych.

Trudniej znaleźć niektóre zioła, w szczególności świeże. I chociaż sklepy ze zdrową żywnością na naszych ulicach są czymś już bardzo znajomym i proponują nam szerokie zestawy produktów ziołowych, miejsca, w których sprzedaje się zioła świeże, wciąż są rzadkością.

Hasła zawierają informację o tym, w jaki sposób dotrzeć do danego składnika, ziela itp. Aby zastosować właściwe dozowanie, zawsze trzeba dokładnie przeczytać instrukcję na opakowaniu, a w szczególnych sytuacjach - poprosić o radę znajomego się na rzeczy lekarza.

Wytłuszczenia w tekście odsyłają do osobnych haseł.

A

AGAR

Galaretowata substancja wyrabiana z pewnych gatunków japońskich **wodorostów***, głównie z rodzaju *Gelidium*. Ponieważ wodorosty są bogatym źródłem minerałów i witamin, agar dostarcza dużej porcji składników odżywczych, a nie jest trawiony przez **enzymy**. Często używa się go jako środka stabilizującego (E406) do produkcji lodów i innych potraw. W Japonii stosowano go tradycyjnie zamiast żelatyny. Przewyższa żelatynę pochodzenia zwierzęcego, ponieważ jest niskokaloryczny, ma delikatniejszą strukturę i nie zmienia konsystencji. Jest lekko strawny, dlatego zaleca się go w szczególności ludziom chorym i

dzieciom. Stosuje się go też jako środek przeczyszczający, ponieważ z łatwością chłonie **wodę** i pęcznieje.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością w płatkach lub tabliczkach; rozpuszcza się łatwo we wrzątku.

AKACJA (ACACIA)

Kolczaste drzewo lub krzew z rodziny mimozowatych, rosnące w strefie między-zwrotnikowej i podzwrotnikowej.

Z soku drzew akacji rosnących w północnej Afryce (*Acacia senegal*) otrzymuje się substancję znaną jako guma arabska. Tradycyjnie używano jej do łagodzenia stanów zapalnych dróg oddechowych, pokarmowych i moczowych. Z gumy arabskiej rozpuszczonej w **wodzie** (1-4 łyżeczek na filiżankę wody) otrzymuje się kleik, który przynosi ulgę w bólu gardła, kaszlu, bieguncie i czerwonce. Poza zastosowaniami medycznymi gumy arabskiej używa się też w przemyśle do produkcji słodczy, zwłaszcza pochodzących z krajów Środkowego Wschodu owoców kandyzowanych, oraz jako substancji zagęszczającej (E414) do wyrobu niektórych potraw.

Dostępna w większych sklepach ze zdrową żywnością oraz w sklepach zielarskich.

W Polsce nazwą *akacja* określa się błędnie robinie (red.).

ALERGIA POKARMOWA

Jest to zaburzona reakcja układu odpornościowego na substancje zawarte w pożywieniu. Jeśli do krwi przedostanie się substancja szkodliwa, to układ odpornościowy w zdrowym organizmie rozpoznaje ją jako obcą i natychmiast odpowiada wzmożonym wytwarzaniem białych ciałek krwi oraz przeciwciał, które ją rozkładają i niszczą. W alergii układ odpornościowy reaguje z taką samą wrogością na substancje nieszkodliwe, uwalniając histaminę. Może to spowodować wiele różnych objawów, począwszy od zwykłej wysypki czy bólu głowy na podwyższonym ciśnieniu tętniczym krwi skończywszy.

Przyczyny alergii nie są do końca poznane przez naukę, choć wiadomo, że odczyny alergiczne mogą wywoływać zarówno **białka** zawarte w pożywieniu, jak i **pyłki** roślin. Powszechną przyczyną alergii pokarmowych są: niski poziom kwasu żołądkowego i niedobór pewnych **enzymów** trawiennych trzustki. Trzustka wydziela enzymy, które rozkładają białko na prostsze składniki, tzn. **aminokwasy**. Niedobór enzymów powoduje, że częściowo strawione białko i te jego fragmenty, które prowokują alergię pokarmową, przedostają się do jelit, co może wywołać

objawy nie tylko somatyczne, ale i psychiczne.

Reakcje alergiczne u ludzi, szczególnie u dzieci wywołują niektóre powszechnie stosowane w przemyśle spożywczym dodatki, jak **kwas benzoesowy** (E210), czy barwniki, jak tartrazyna (E102).

Do najpowszechniejszych czynników alergicznych, czyli alergenów, należą **mleko** krowie, **jaja**, czekolada, **pomarańcze**, **pszenica**, ser, **pomidory**, wołowina i **kukurydza**, natomiast najmniej uczula **ryż**, **groch** i **awokado**. Sygnałem alergii pokarmowej może być szczególna ochota na pewne rodzaje pożywienia, a wykrywaniu pokarmów powodujących uczulenie służą specjalne testy. Niektóre składniki pokarmów mogą leczyć bądź łagodzić alergię, a należą do nich **witamina C** i **kwerce-tyna**, działające silnie przeciwhistaminowo, **witamina B6**, **cynk**, **witamina E** i **wapń**. Niektórzy specjaliści w dziedzinie żywienia uważają, że alergię mogą być powodowane niedoborem składników pokarmowych.

ALKOHOL

Ściślej alkohol etylowy, jest to płyn o charakterystycznej woni i smaku, uzyskiwany przez fermentację skrobi lub cukru albo syntetycznie; zaliczany do używek.

Mimo że picie napojów alkoholowych od dawna należy do najważniejszych rytuałów rodzaju ludzkiego, o czym świadczą zapisy historyczne, trudno polecać alkohol ze względu na wartości odżywcze. Picie wina i piwa w umiarkowanych ilościach, w szczególności w sytuacjach towarzyskich, może sprawiać przyjemność, a tym samym zmniejszać stres. Może jednak także przyczynić się do uzależnienia.

Intensywne picie alkoholu, zwłaszcza wysokoprocentowego, wpływa bardzo szkodliwie na procesy metaboliczne zachodzące w organizmie.

Alkohol zawarty w napojach powstaje w trakcie fermentacji. W procesach przemiany materii rozkładany jest do szkodliwej dla organizmu substancji chemicznej, noszącej nazwę aldehydu octowego. To jest ten składnik, który powoduje dobrze znany efekt tzw. kaca, często występujący u osób nadmiernie pijących. Alkohol może zmniejszać w organizmie ilości najważniejszych witamin i minerałów: **witamin B, C, K, cynku, magnezu i potasu**. Nawet umiarkowana konsumpcja ogranicza zdolność wątroby do metabolizmu **glukozy** i eliminowania toksycznych produktów przemiany materii. Intensywne picie powoduje uszkodzenie wątroby i mózgu, naczyń krwionośnych, upośledza procesy krzepnięcia krwi, przyczynia się do powstawania żylaków, hemoroidów, zakrzepów, uszkodzenia prostaty i powoduje bezpłodność. Przyspiesza również rozwój chorób i dolegliwości związanych z

wiekami, takich jak zaburzenia pracy serca czy zaćma, a także zmarszczki na skórze. Sprzyja zaburzeniom psychicznym, jak lęki, depresje, zaburzeniom emocjonalnym i umysłowym.

Witaminy B1, PP, C i aminokwas cysteina chronią organizm przed niektórymi szkodliwymi skutkami spożywania alkoholu, a ich niedobory można łagodzić za pomocą dodatków odżywczych, takich jak dostępne w sklepach ze zdrową żywnością chińskie ziele kudzu (**opornik**), a także preparaty aminokwasu L-glutaminy. Niedobory składników mogą prowadzić do hipoglikemii (niski **poziom cukru we krwi**), co można sprawdzić za pomocą **testu tolerancji glukozy** (GTT) i zastosować odpowiednią dietę przepisaną przez lekarza.

ALOES

Roślina pochodząca z tropikalnych rejonów Dalekiego Wschodu, południowej Afryki i Indii Zachodnich (wyspy na Morzu Karaibskim). Obecnie uprawiana w stanach USA o suchym klimacie; sadi się ją także w wielu miejscach jako roślinę ozdobną.

Jeśli chodzi o składniki odżywcze i lecznicze, to najcenniejszy jest gęsty sok wyciskany z długich liści, który ma właściwości grzybobójcze i bakterio-bójcze.

Sok z aloesu zawiera wiele cennych witamin i minerałów, a także **beta-karoten, enzymy, aminokwasy** i rodzaj złożonych **węglowodanów** nazywanych mukopolisa-charydami. Substancje te odpowiadają za lecznicze właściwości aloesu. Roślina ta łagodzi zapalenia przewodu pokarmowego, przynosi ulgę w zaparciach, wzdęciach i objawach nadwrażliwości jelit. Galaretowatego soku ze świeżych liści można też używać zewnętrznie do smarowania ran, można go wcierać w skórę w miejscach poparzeń słonecznych, zmarszczek, podrażnień i mniejszych skaleczeń. Napary nadają się do przemywania ran i oczu. Sok ma nieco odstręczający smak, toteż do użytku

wewnętrznego najczęściej miesza się go z sokiem owocowym, by był łatwiejszy do przełknięcia.

Czysty amerykański sok z aloesu jest obecnie dostępny w większości sklepów ze zdrową żywnością.

ALUMINIUM (AL)

Lekki pierwiastek metaliczny znany także jako glin, bardzo rozpowszechniony w przyrodzie, w organizmie ludzkim występuje śladowo. Powszechnym źródłem tego toksycznego składnika są sery topione, **soda oczyszczona**, tabletki regulujące **równowagę kwasowo-zasadową**, **sól kuchenna** i antyperspiranty (E173). Przyczyną przenikania aluminium do organizmu może też

być używanie sztućców i naczyń zrobionych z tego metalu.

Aluminium narusza równowagę między **wapniem a fosforem**, powoduje utratę **witaminy B1** i zwiększenie w organizmie ilości soli aluminium, których gromadzenie się w mózgu prowadzi do ubytków pamięci, demencji i choroby Alzheimera. Zalecanym środkiem przeciwdziałającym gromadzeniu się tych soli w mózgu są preparaty **witaminy C**, a także **czosnek, wodorosty i siewki pszenicy**.

AMARANT - PATRZ SZARŁAT

AMINEK (AMMI MSNAGA)

Ziolo pochodzące z Bliskiego Wschodu; było używane w jemeńskiej i arabskiej medycynie ludowej. Zawiera glikozyd kelinę, który przynosi ulgę w bólach związanych z kamieniami nerkowymi (rozluźnia skurcze mięśni powstałe wskutek ucisku kamieni). Rozszerza naczynia wieńcowe serca i łagodzi bóle w chorobie wieńcowej. Dostępny w większych sklepach zielarskich.

AMINOKWASY

Związki występujące w organizmach zwierzęcych, roślinach i drobnoustrojach, będące składnikami **białek**. Składają się z węgla, wodoru, tlenu, **siarki** i azotu. Łączą się w różne struktury łańcuchowe (łańcuchy peptydowe), które nadają danemu rodzajowi białka - czy to będzie białko zawarte w kościach, czy we włosach lub paż-

nokciach - jego specyficzne cechy. Formowaniem się tych różnych białek *zarządzają kwasy nukleinowe* DNA i RNA, często zwane także matrycami białek. DNA - kwas dezoksyrybonukleinowy - zawiera kod główny; RNA - kwas rybonukleinowy - tłumaczy informację niezbędną do syntezy białek w komórkach. Synteza jest niezwykle ważna dla podtrzymania życia, ponieważ komórki organizmu bezustannie obumierają i muszą powstawać nowe.

Spośród ponad dwudziestu znanych aminokwasów, formujących tysiące kombinacji białek, dziewięć - **leucyna, izoleucyna, walina, metionina, treonina, lizyna, fenyloalanina, tryptofan i histydyna** - uznaje się za aminokwasy niezbędne w ludzkiej diecie we właściwych proporcjach, gdyż to one tworzą to, co nazywa się białkiem o pełnych walorach odżywczych. Żaden nie może być syntezowany w organizmie człowieka, muszą być zatem pobierane wraz z pokarmem. Brak nawet jednego z wymienionych aminokwasów lub zbyt niski jego poziom w

organizmie w porównaniu z innymi wstrzymuje lub spowalnia syntezę białek. Zdarza się to przy ścisłej **diecie wegetariańskiej**, opartej na niepełnowartościowych białkach roślinnych. Pokarm oparty na produktach zwierzęcych - **mięsie, rybach, jajach** i przetworach mleczarskich - zawiera wszystkie potrzebne aminokwasy, dostarczając pełnowartościowego białka. Stwierdzono, że pojedyncze aminokwasy mają specyficzne, dobroczynne właściwości: wspomagają spalanie **tluszczu**, wspierają leczenie łysienia, przyczyniają się do rozwoju mięśni oraz uwalniania stresu. Można je stosować jako dodatki do pożywienia.

Poza wymienionymi dziewięcioma są aminokwasy uznane za „ważne” (choć nie niezbędne). Należy do nich aminokwas **arginina**, której organizm wielu ludzi nie wytwarza w odpowiedniej ilości.

AMINOKWASY O ROZGAŁĘZIONYM ŁAŃCUCHE (BCAA)

Są to: **leucyna, izoleucyna i walina**. Są one niezbędne dla wzrostu mięśni i procesów odnowy; pomagają w przywracaniu zdrowia uszkodzonym, naciągniętym i zmęczonym mięśniom i dlatego stosowane są przez sportowców i osoby trenujące ciało. Wzmacniają także mięśnie osłabione długim leżeniem w czasie choroby, pomagają w uwalnianiu stresu.

Preparaty zawierające aminokwasy tej grupy dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością.

ANANASY

Owoce byliny pochodzącej z Ameryki Południowej, uprawiane w strefie tropikalnej. Są zasobnym źródłem **witaminy C i potasu**, niewiele jest w nich innych składników odżywczych. Zawierają jednakże **bromelainę - enzym** rozszczepiający **białko**, który poprawia trawienie. Dlatego dobrze jeść ananasy po posiłkach mięsnych. Ananasy działają moczopędnie, ponadto poprawiają **apetyt**, leczą biegunki, niszczą pasożyty układu pokarmowego i zmniejszają ilość płynów w organizmie.

Bromelainę można kupić w kapsułkach jako dodatek pokarmowy, ułatwiający trawienie.

Uwaga: Ponieważ niedojrzałe ananasy działają zakwaszające, nie powinny ich jeść osoby z owrzodzeniem żołądka lub dwunastnicy. Z tego samego powodu niedojrzałe ananasy mogą szkodzić zębom.

ANTACYDY

Są to środki neutralizujące kwas solny w żołądku, pełniące rolę regulatorów kwasowości. Przynoszą tylko czasową ulgę, łagodząc objawy nadkwasoty, a nie zupełne wyleczenie. Każdy,

kto używa tych leków bez recepty, powinien zdawać sobie sprawę z tego, że objawy nadmiernego zakwaszenia żołądka są podobne do objawów niedoboru kwasów trawiennych. Ponadto niektóre antycydy zawierają glin, pierwiastek toksyczny, który wbudowuje się w ludzkie ciało i powoduje szereg zaburzeń.

Chlorowodorek betainy przynosi ulgę w zgadze spowodowanej niedoborem kwasów trawiennych w żołądku. Ponieważ wydzielanie żołądkowe zmniejsza się wraz z wiekiem, niektórzy lekarze zalecają profilaktyczne przyjmowanie chlorowodoru betainy oraz niezbędnych dla organizmu metali wszystkim osobom po czterdziestce.

Przyjmowanie **enzymów** trawiennych, takich jak **pankreatyna**, daje dobre efekty w niektórych przypadkach, ale najprostszą i najskuteczniejszą metodą poradzenia sobie z problemem nadkwasoty, zgagi i dyspepsji jest właściwa dieta.

Szybką ulgę przynosi zażywanie 2-3 tabletek **dolomitu** przed każdym posiłkiem. Z własnych doświadczeń autora wynika, że szklanka zimnego **mleka** lub kilka surowych **migdałów** zjedzonych na czczo skutecznie likwiduje zgagę. Ponieważ płyny pite przed posiłkiem rozcieńczają kwasy żołądkowe, zaleca się picie ich raczej na czczo niż po jedzeniu.

ANTYBIOTYKI

Naturalne, wytwarzane przez żywe organizmy, a także uzyskiwane w drodze syntezy substancje o działaniu bakteriobójczym i bakteriostatycznym, hamującym zdolność rozmnażania się bakterii.

Kiedyś uważano, że antybiotyki przyczynią się do wyeliminowania wszelkich chorób, obecnie zaś ich stosowanie zaczęło nieco ograniczać. Wzrasta bowiem wrażliwość na leki, ale ich rzeczywista skuteczność spada. Wiele szczepów bakterii uodporniło się na działanie antybiotyków i stają się one odporne na leczenie. Jak się obecnie ocenia, około 20% zakażeń szpitalnych nie poddaje się leczeniu antybiotykami; w samych Stanach Zjednoczonych z powodu takich zakażeń umiera co roku ponad 10 tysięcy osób.

Początkowo antybiotyki stanowiły bardzo silną broń przeciw wielu chorobom i ocaliły wiele ludzkich istnień. Niestety, lekarze nabrali skłonności do stosowania ich w sposób nieograniczony i w rezultacie wiele bakterii wytworzyło oporność na leki, które w tej sytuacji trzeba przepisywać w coraz większych dawkach, co powoduje zwykle silne skutki uboczne.

Ponieważ antybiotyki nie są w stanie odróżnić „złych”, chorobotwórczych bakterii od „dobrych” - żyjących z nami w symbiozie, zabijają wszystkie, także te bakterie jelitowe, które są potrzebne w procesie wchłaniania składników pokarmowych. Jednym ze skutków jest

rozpowszechnienie drożdżycy pochwy u kobiet, którym zalecono przyjmowanie tetracykliny. Antybiotyki mogą także neutralizować działanie **pigulek antykoncepcyjnych**. Dlatego lekarze obecnie ograniczają stosowanie antybiotyków do przypadków niezbędnych. Pojawia się także tendencja, by przygotowywać pacjentów do zabiegów chirurgicznych, wzmacniając ich odporność za pomocą zrównoważonej, bogatej w dodatki pokarmowe diety.

ANTYDEPRESYJNE ŚRODKI ZAWARTE W POKARMIE

Leczenie depresji, stresu i lęku za pomocą składników pożywienia dotyczy dwóch **aminokwasów**: DOPA (dihydroksyfenyloalaniny), która podnosi poziom noradrenaliny - hormonu rdzenia nadnerczy - i **dopaminy** w mózgu, oraz **GABA** (kwasu gammaaminomasłowego), który staje się coraz bardziej popularny jako lek przedwiekowy. Ten drugi pochodzi z **kwasu glutaminowego**, syntezowanego przez organizm ludzki, i działa jako przekaźnik nerwowy o właściwościach hamujących. Oznacza to, że GABA spowalnia aktywność komórek nerwowych układu limbicznego, który dla organizmu ludzkiego jest czymś w rodzaju emocjonalnego dzwonka alarmowego.

Dobrze znanym minerałem o właściwościach uspokajających jest **wapń**, który podany przed snem w dawce 500 mg może nawet złagodzić bezsenność. W leczeniu stresu i depresji pomagają witaminy i zioła: **witamina C**, **witaminy** z grupy B, szczególnie **B1**, niacyna (**witamina PP**), **kwas pantotenowy** (witamina z grupy B) oraz **głóg, kava-kava, lipa, dziurawiec i kozłek**.

Do pokarmów, które mogą pogłębiać depresje i lęk, a których warto unikać, należą: cukier biały, biała mąka, **kofeina** oraz wszystkie produkty z dużą zawartością **tluszczu**. Powinno się także całkowicie zrezygnować z **alkoholu** i papierosów.

ANTYKONCEPCYJNE PIGUŁKI

Wykazano, że pigułki te powodują niedobory w organizmie takich witamin, jak: **Bg, kwas foliowy i witamina B12**- Długotrwałe ich zażywanie może spowodować typowe objawy niedoborów tych ważnych składników, takie jak: nadmierny przyrost wagi, zatrzymanie **wody** w organizmie, alergia, anemia, zmęczenie, depresja, a nawet utrata popędu seksualnego. Aby zapobiec tym objawom, należy uzupełniać niedobory, stosując odpowiednią dietę.

ANYŻ PATRZ BIEDRZENIEC ANYŻ

APETYT

Apetyt czyli chęć jedzenia, jest zazwyczaj jedną z ważnych przyczyn nadwagi. Każdy, kto pragnie zmniejszyć wagę ciała lub z innych powodów powstrzymać chęć jedzenia albo nad nią zapanować, powinien włączyć do swojej diety następujące pokarmy: **awokado, otręby** i dania bogate w **blonnik**, łydki **selera**, **gumę guar**, kwas cytrynowy (HCA) w postaci tabletek (Citrimax) wraz z **aminokwasem** L-fenylalani-ną, a także świeży sok z cytryny.

Dla tych, którzy pragną pobudzić apetyt, zaleca się kielki **lucerny**, **jablka**, **sok z marchwi**, **pieprz cayenne**, liść selera, kurczęta, **ocet jabłkowy**, **kukurydzę**, **gra-pefruity**, **wątrobę**, **grzyby**, **pomarańcze**, truskawki i **pomidory**. Poza tym takie zioła, jak **rzepik**, **anyż** i **rumianek** wraz z **witaminą B complex**, preparatami **cynku** i **drożdżami piwnymi**.

ARCYDZIĘGIEL (ANGELICA ARCHANGELICA)

Duża roślina o przyjemnym zapachu, pochodząca z północy Europy i z Azji. Bylina lub roślina dwuletnia, występuje w miejscach wilgotnych, takich jak brzegi rzek; jest także uprawiana. Surowcem leczniczym i źródłem składników odżywczych są korzenie i nasiona.

Herbatka z nasion lub korzeni arcydzięgla ułatwia trawienie, likwiduje wzdęcia i pobudza **apetyt**. Używa się jej w wielu dolegliwościach układu pokarmowego, między innymi w chorobie wrzodowej, wymiotach i kolce. Używana zewnętrznie pomaga w bólach reumatycznych i podagrze. Wywar z korzenia łagodzi świerzb i swędzenie skóry.

Napar przyrządza się zaparzając łyżeczkę pokruszonych nasion w filiżance wrzątku. Wywar z korzenia sporządza się gotując łyżeczkę pokruszonego korzenia

w 3/4 filiżanki wrzątku. Po zagotowaniu należy pozwolić osiadać nasionom przez 5 minut.

Arcydzięgiel dostępny jest w sklepach zielarskich i większych sklepach ze zdrową żywnością także w postaci płynnego ekstraktu. Należy go stosować według przepisu na opakowaniu.

Uwaga: Cukrzycy nie powinni przyjmować arcydzięgla, ponieważ podnosi on **poziom cukru we krwi**.

ARGININA

Należy do ważnych **aminokwasów**, gdyż jej pochodna **ornityna** pobudza wydzielanie **hormonu wzrostu** w mózgu. Jest to istotne nie tylko w przypadku dzieci, ale także dorosłych, ponieważ ornityna przyczynia się do odbudowy tkanek i gojenia się ran. Substancja ta pobudza również wzrost limfocytów T - komórek układu odpornościowego, które rozpoznają, rozkładają i niszczą bakterie chorobotwórcze i rakotwórcze składniki chemiczne. Dlatego

arginina, obficie występująca w domowym rosolu z kury, okazuje się bardzo użyteczna w leczeniu chorób z autoagresji, takich jak zapalenie stawów czy stwardnienie rozsiane. Istnieją dowody wskazujące, że arginina i ornityna pobudzają spadek wagi ciała i zwiększają produkcję spermy oraz ruchliwość plemników.

Argininę przyjmuje się na pusty żołądek w dawce 2 g, najlepiej przed snem, gdyż hormon wzrostu w sposób naturalny uwalnia się w godzinach wieczornych, a szczyt przypada na 90 minut po zapadnięciu w sen. Preparat można także zażywać godzinę przed forsownym zajęciem. Jeśli stosuje się ornitynę, to jej dawka stanowi połowę stosowanej dawki argininy.

Uwaga: Argininy i ornityny nie powinny przyjmować dzieci oraz kobiety w ciąży i karmiące matki. Arginina jest przeciwwskazana w przypadku zakażenia wirusem herpes (opryszczki).

ARNIKA (ARNICA MONTANA)

Bylina nazywana też kupalnikiem i górskim tytoniem. Rośnie w górach Europy, Syberii, północnej Azji, zachodnich Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Od wieków używano jej do leczenia siniaków i stłuczeń. Nie wolno jej stosować na skaleczoną skórę czy otwarte rany.

Napar z korzenia działa napotnie i obniża temperaturę, łagodzi też zapalenia błon śluzowych nosa oraz pobudza wydzielanie moczu i działa ogólnie wzmacniająco. Napary można też stosować zewnętrznie jako środek wzmacniający włosy.

Dostępna w większych sklepach ze zdrową żywnością i w sklepach zielarskich.

AROMATERAPIA

Jest to starożytna sztuka posługiwania się esencjami aromatów roślinnych, które znane są pod nazwą olejków zapachowych, choć ze względu na swą strukturę olejkami nie są. Mogą to być wyciągi z kwiatów, liści, łodyg, owoców, nasion i korzeni roślin. Wpływ tych substancji na organizm jest bardzo zróżnicowany. Inhalacje i okłady mogą przynosić ulgę w wielu dolegliwościach somatycznych i psychicznych, przywracając równowagę psychofizyczną i poprawiając samopoczucie.

Zioła aromatyczne stosuje się od tysięcy lat zarówno w medycynie, jak do celów kosmetycznych. Na przykład wzmianki o leczniczych właściwościach aromatów roślin znajdujemy w starożytnym tekście indyjskim *Ayurveda*. Aromaterapię ponownie odkrył w latach dwudziestych XX wieku Rene-Maurice Gattefosse, francuski chemik, który badał leczniczy wpływ olejków zapachowych po tym, jak przypadkowo odkrył dobroczynny skutek stosowania olejku lawendowego w leczeniu oparzeń.

W dzisiejszych czasach, kiedy wzrasta zainteresowanie zdrowym życiem i medycyną alternatywną, także aromaterapia staje się coraz bardziej popularna. Wyszkoleni aromaterapeuci stosują około trzech tysięcy olejków. Ten sposób leczenia charakteryzuje podejście holistyczne, to znaczy, że terapia nie dotyczy wyłącznie objawów, lecz traktuje stan fizyczny i emocjonalny jednostki jako całość.

Olejki zawierają wiele różnych składników, których korzystne działanie wynika z ich współdziałania. Mieszaniny stosowane w aromaterapii są odpowiednio zrównoważone, dzięki czemu przynoszą dobroczynne skutki w postaci uspokojenia, wzmożenia wrażliwości zmysłów, jasności myśli i odczuć; działają inspirująco. Na przykład, miksturę pobudzającą wrażliwość zmysłów można sporządzić łącząc esencje pochodzące z ylang ylang - rośliny z rodziny magnoliowatych z południowo-wschodniej Azji, **lawendy** i drzewa sandałowego. Natomiast ulgę w przypadku napięcia miesięczkowego przynosi mieszanina esencji **szałwi** i geranium. Esencje szybko się wchłaniają, a podczas inhalacji aktywne składniki skutecznie przedostają się do krwiobiegu. Wiele olejków ma działanie przeciwbakteryjne i przeciw-grzybicze.

ASKORBINIAN WAPNIA

Forma **witaminy C**, w której **kwask askorbinowy** został zobojętniony **wapniem**.

ASPARAGINA

Aminokwas nie należący do niezbędnych, który wraz z **kwasem glutaminowym** obficie występuje w tkance mózgowej. Uważa się, że asparagina reguluje procesy metaboliczne w mózgu i układzie nerwowym. Stosuje się ją w leczeniu zaburzeń umysłowych i emocjonalnych. Dostępna w aptekach i sklepach ze zdrową żywnością.

ASPIRYNA

Należy do niesteroidowych środków przeciwzapalnych, dostępnych bez recepty. Ma szerokie zastosowanie jako niezbyt kosztowny lek przeciwbólowy. Jest powszechnie używana w leczeniu dolegliwości bólowych związanych z migrenami i zapaleniem stawów. Aspiryna nie leczy, może jedynie złagodzić objawy. Bardzo popularna i dowolnie stosowana, nie jest jednak całkiem nieszkodliwa. Nie tylko uszczupla zapasy **witaminy C** w organizmie, ale także częste jej przyjmowanie powoduje podrażnienie żołądka, co na dłuższą metę może doprowadzić do krwawienia i choroby wrzodowej.

W ostatnich latach aspiryna jest powszechnie zalecana w leczeniu zapalenia stawów i jako środek zapobiegający chorobom serca, gdyż znane jest jej działanie blokujące powstawanie prostaglandyny PGE2. Nadmiar tej hormonopodobnej substancji może zwiększyć agregację (skupianie się) płytek krwi, co prowadzi do zawałów serca. Aspiryna hamuje jednak także działanie PGE1 i PGE3 - prostaglandyn, które neutralizują działanie PGE2. Wydaje się zatem, że lepszym postępowaniem jest zwiększanie poziomu w organizmie PGE1 - substancji o naturalnym działaniu przeciwzapalnym - za pomocą odpowiednich dodatków pokarmowych, jak olejek z **wiesiołka**, i rezygnacja ze spożywania produktów zwierzęcych.

AWOKADO - PATRZ SMACZLIWKA

AZOTANY I AZOTYNY

Są to substancje chemiczne, stosowane do preparowania i konserwowania bekonu i innych wędlin, by nadać im atrakcyjny czerwony kolor i zapobiec zakażeniu mięsa jadłem kiełbasianym i toksynami z pleśni. Azotany są toksyczne, gdyż reagując z **białkiem** tworzą nitrozaminy, które są substancjami rakotwórczymi. Ryzyko można ograniczyć przyjmując **witaminę C**.

B

BABKA (PLANTAGO)

Bylina, uprawiana w Azji *Plantago ovata*, w Europie dziko rosnąca jak chwast babka zwyczajna (*Plantago maior*). Nasiona bogate są w śluz i **blonnik**, babka zwyczajna zawiera też taniny. Działa nawilżające i łagodząco na przewód pokarmowy, stosowana w leczeniu wewnętrznych infekcji i wrzodów. Działa też ściągające, napary ułatwiają **krzepnięcie krwi**, goją rany i leczą hemoroidy. Babkę stosuje się najczęściej do leczenia zaparć. Zmielone nasiona zmieszane z **wodą** są świetnym środkiem na przeczyszczenie. Podobnie jak **otręby** chłoną wodę i pęcznią wjelicie, pobudzając ruch robaczkowy.

Proszek z łuskanych nasion babki dostępny jest w sklepach ze zdrową żywnością, na wagę lub w kapsułkach.

BAKŁAŻAN - PATRZ OBERŻYNA

BAKTERIE MLEKOWE (*LACTOBACILLUS*)

Ogólna nazwa grupy bakterii, które bytują w jelitach, wchodząc w skład ich flory bakteryjnej. Nie mają wici, nie wytwarzają form przetrwalnych, są kwasoodporne. Należą do „dobrych”, gdyż są niezwykle ważne dla prawidłowego przebiegu procesu wchłaniania składników pokarmowych. Biorą udział w przemianie węglowodanów w jelitach w kwas mlekowy. Hamują także wzrost drożdżaka *candida albicans* (powodującego grzybicę).

Działanie flory jelit wzmacniają bakterie mlekowe obficie występujące w jogurtach. Mogą one łagodzić wiele dolegliwości, takich jak gnicie pokarmów w jelitach, zakażenie drożdżakami pochwy u kobiet, zaparcia czy wzdęcia, a nawet im zapobiegać. Głównym ich wrogiem są antybiotyki, które zabijają wszystkie bakterie, zarówno „złe”, chorobotwórcze, jak i „dobre”. Dlatego też jest bardzo ważne, by w czasie leczenia antybiotykiem uzupełniać florę bakteryjną, spożywając jak najwięcej jogurtu i przyjmując specjalne kapsułki zawierające żywe kultury bakterii.

BANANY

Wonny owoc, pochodzący z Azji, obecnie rośnie w tropikalnych obszarach obu półkul. Banany bogate są w **potas** i stosowane w leczeniu nadciśnienia, a także do odtruwania organizmu. Zawierają dużą ilość **tryptofanu - aminokwasu**, który przekształca się w **serotoninę**, hamujący przekaźnik nerwowy, obniżający aktywność nerwową. Stąd banany są pokarmem uspokajającym, szczególnie kiedy spożyje się je z **mlekiem** przed snem.

Działają łagodząco na wyściółkę jelit, nawilżając ją, i chociaż zwykle stanowią pokarm dzieci, są bardzo dobrym pożywieniem dla ludzi starszych, cierpiących na nadciśnienie, niestrawność i ogólne osłabienie. Banany nie w pełni dojrzałe mają właściwości ściągające i można je stosować w leczeniu biegunek i hemoroidów. Dojrzałe owoce pomagają w zaparciach i chorobie wrzodowej.

BATATY

Warzywo o dużych mączystych jadalnych korzeniach, znane także jako słodkie ziemniaki. Uważa się, że bataty pochodzą z Ameryki Południowej. Dzisiaj uprawia się je na całym świecie, w wielu krajach są ważnym składnikiem diety. Około 85% światowej produkcji batatów pochodzi z Chin.

Są wyjątkowo bogate w **witaminę A** (znacznie bardziej niż zwykle **ziemniaki**), także w **witaminę C**, **wapń**, **żelazo**, **potas**, **fosfor** i **sód**. Aby zachować te cenne składniki odżywcze, trzeba je gotować lub piec ze skórką. Dzięki wyjątkowo wysokiej zawartości witaminy A

słodkie ziemniaki poprawiają widzenie w ciemnościach. Uważa się także, że zwiększają wydzielanie mleka u karmiących piersią, usuwają trucizny z organizmu, pomagają przytyć i leczą biegunkę.

Najlepiej wybierać bataty wyglądające świeżo, gładkie w dotyku, z ciemnoszarą (jamy) albo czerwoną (bataty) skórką. Warzywa tego nie powinno się zamrażać, bo powoduje to uszkodzenia miąższu. Można je przechowywać nawet przez kilka miesięcy w chłodnym, suchym miejscu. Są powszechnie dostępne.

Uwaga: Zaleca się spożywanie batatów w umiarkowanych ilościach, ponieważ mogą powodować niestrawność i bóle brzucha.

BAZYLIA (OCIMUM BASILICUM)}

Roślinajednoroczna o silnym zapachu, pochodzi z Indii, ale od tysięcy jest uprawiana nad Morzem Śródziemnym, używana jako przyprawa. Jej plantacje znajdują się w południowej i zachodniej Europie. Liście pobudzają **apetyt** i znakomicie poprawiają smak potraw. Napary z liści przynoszą ulgę w zaparciach, skurczach żołądka, wzdęciach i fermentacji, a także łagodzą nudności.

Dostępna w sklepach spożywczych, zielarskich, ze zdrową żywnością.

BERBERYS (BERBERIS VULGARIS)

Krzew zrzucający liście na zimę, który rośnie dziko w Europie i wschodnich Stanach Zjednoczonych. Napary można przyrządzać z jagód i korzeni. Napar z korzeni pobudza wydzielanie **żółci** i ma zbawienne działanie w chorobach wątroby. Rozszerza też naczynia krwionośne i w ten sposób przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi. Kora korzenia działa przeczyszczające. Wywary z kory i korzeni są znakomitą płu-kanką w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła.

Dostępny w sklepach zielarskich.

Uwaga: Berberysu nie wolno stosować u osób z wysokim ani z niskim ciśnieniem.

BETA-KAROTEN

Jest prekursorem **witaminy A** (nazywany także prowitaminą A) i jednym z wielu pigmentów roślinnych znanych ogólnie jako **karotenoidy**. Jest to karotenoid najczęściej występujący w roślinach.

Karotenoidy są silnymi **przeciwutleniaczami**, chroniącymi rośliny przed zniszczeniem przez

wolne rodniki powstające pod wpływem szkodliwego promieniowania słonecznego; bez osłony karotenoidów rośliny szybko by usychały. Ludzie mogą korzystać z takiej samej ochrony, jedząc pożywienie zawierające dużą ilość beta--karotenu: **marchew, bataty, kantalupę, dynię** i warzywa liściowe. Do najbardziej zasobnych źródeł beta-karotenu należą glony - **spirulina** i dunaliella.

Chociaż beta-karoten ulega w organizmie przemianie w witaminę A, ma własne cechy biologiczne. Jest silniejszym przeciwutleniaczem niż witamina A, a badania wykazały, że chroni organizm przed kilkoma rodzajami nowotworów, przede wszystkim nowotworami płuc. Działa także jako filtr, chroniąc soczewki oczu przed zaćmą. Wzmacnia ponadto system odpornościowy organizmu i pobudza komórki grasicy do produkcji limfocytów zapewniających organizmowi skuteczną ochronę.

BIAŁKO

Jest to składnik odżywczy, po **wodzie** najobficiej występujący we wszystkich organizmach żywych. Nie tylko buduje struktury organizmu, a więc komórki, tkanki i szkielet, ale także tworzy inne czynniki funkcjonowania ciała, jak hormony, przeciwciała, DNA i substancje trawienne. Białko umożliwia wzrost dziecka, a kiedy człowiek przestaje rosnąć, dostarcza „części zamiennych”, odtwarzając zużyte komórki. Różne białka, na przykład znajdujące się w czerwonych krwinkach czy komórkach układu odpornościowego, ulegają ciągłemu rozkładowi i muszą być odbudowywane. Białka służą także jako źródło energii i ciepła - 1 g białka dostarcza organizmowi 4 **kalorie**. Najbogatszym dietetycznym źródłem białka jest pożywienie pochodzenia zwierzęcego: jaja, **mięso**, produkty mleczne, ryby.

Białko składa się z **aminokwasów**, podobnie jak ściana z cegieł, a w czasie procesu trawienia jest rozkładane w organizmie na owe podstawowe cegiełki, czyli aminokwasy, wchłaniane następnie do krwiobiegu i ponownie „układane” w nowej syntezie białka. Ponad dwadzieścia aminokwasów łączy się w różne formy, tworząc wiele różnych rodzajów białek, np. włosy, paznokcie, kości, a proces ten nadzorowany jest przez **kwasy nukleinowe** RNA i DNA, które zawierają nasz kod genetyczny. Dziewięć aminokwasów nie może być produkowanych w organizmie i muszą być dostarczane z pożywieniem; są to aminokwasy nazywane „niezbędnymi”.

Odpowiednia ilość białka w diecie jest sprawą najwyższej wagi. Zależy od niej zdrowie, rozwój, funkcjonowanie i odnawianie się struktur organizmu. Objawy niedoboru są bardzo różne, od wypadania włosów, łamliwości paznokci i rogowacenia skóry - do zmęczenia,

niedokrwistości i osłabienia popędu seksualnego. Stwierdzono, iż różne aminokwasy, zarówno te niezbędne, jak i pozostałe, oprócz tego, że tworzą białka, przynoszą organizmowi specyficzne korzyści.

Preparaty aminokwasów dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością.

BIEDRZENIEC ANYŻ (PIMPINELLA ANISUM)

Jest silnie pachnącą rośliną pochodzącą z nad Morza Śródziemnego, rosnącą dziko, ale także uprawianą. Jego słodkawe nasiona są przyprawą w kuchni śródziemnomorskiej, używaną głównie do wydobycia smaku potraw. Napar z anyżu ułatwia trawienie, likwiduje wzdęcia, poprawia **apetyt**, łagodzi skurcze żołądka, nudności i kolki u dzieci.

Kleik z anyżu wzmacnia wytwarzanie **mleka** u karmiących, uważa się też, że napar przyspiesza opóźnione krwawienie miesiączkowe. Kleik przyrządza się gotując łyżeczkę pokruszonych nasion w pół litra wrzątku i odcedzając nasiona po zaparzeniu. Napar zaparza się przez dziesięć minut, zalewając łyżeczkę pokruszonych nasion filiżanką wrzątku.

Anyżu używa się w ziołowych kuracjach odchudzających, ponieważ przyspiesza przemianę materii i wyzwala energię.

Dostępny w większych sklepach ze zdrową żywnością i sklepach zielarskich.

BIOFLAWONOIDY (WITAMINA P)

Grupa składników blisko powiązanych z **witaminą C** i występujących w wielu różnych roślinach, przede wszystkim w owocach cytrusów. Wszystkie bioflawonoidy mają właściwości przeciwutleniające i zwiększają skuteczność witaminy C. Wraz z nią wzmacniają naczynia włosowate i zapobiegają nadmiernym krwawieniom w czasie miesiączki. Działają także przeciwwirusowo i przeciwzapalnie, chroniąc organizm przed działaniem wolnych rodników i hamując wydzielanie histaminy. Dlatego bioflawonoidy wskazane są w stanach zapalnych i odczynach alergicznych.

Kilkaset flawonoidów zidentyfikowano w owocach, warzywach, orzechach, **ziarnach**, liściach i kwiatach. **Cebula i czosnek** okazały się bogatym źródłem **kwercetyny** - bioflawonoidu o działaniu przeciwnowotworowym, który, jak wykazano, hamuje wzrost kilku rodzajów komórek nowotworowych, między innymi nowotworu piersi, jajników i krwi. Kwercetyna okazała się także skuteczna w przypadku wzdęcia, w zapobieganiu zaćmy na de cukrzycy i w leczeniu opryszczki wargowej.

Czereśnie, owoce **głogu**, czarne i inne jagody zasobne są w antocyjany i proan-tocyjany, a więc

flawonoidy, które dają owocom ich ciemnofioletowy kolor i które są silnymi **przeciwutleniaczami**, zapobiegającymi uszkodzeniom powodowanym przez wolne rodniki i pomagającymi w zachowaniu zdrowych naczyń i kości. **Gryka** zawiera bogactwo **rutyny**, bioflawonoidu chemicznie podobnego do hesperydyny zawartej w owocach cytrusowych, dobrze znanej jako lek stosowany w przypadku hemoroidów, żylaków i nadciśnienia. Ponieważ bioflawonoidy wzmacniają naczynia włosowate, pomagają w leczeniu wrzodów dwunastnicy i wylewów krwawych do siatkówki oka.

BIOTYNA (WITAMINA H)

Rozpuszczalna w wodzie witamina z grupy B, która nie rozkłada się pod wpływem ciepła. Bierze udział w przemianie glukozy, ponieważ wzmacnia działanie insuliny i dlatego można stosować do kontrolowania poziomu cukru w cukrzycy. Pomaga także w wykorzystywaniu przez organizm białek, kwasu foliowego i witaminy B¹². Biotyna syntezowana jest w organizmie przez florę bakteryjną jelit, a więc prawidłowa flora jest ważnym czynnikiem w utrzymaniu właściwego poziomu biotyny i zapobieganiu objawom jej niedoboru. Dlatego najlepiej jeść jaja ugotowane, ponieważ ich surowe białko zawiera dużo awidyny, która wiąże biotynę i tym samym uniemożliwia jej wchłanianie. Biotyna pomaga w utrzymaniu dobrego stanu skóry i łagodzi jej dolegliwości - egzemę oraz stany zapalne. Łagodzi także bóle mięśni i wiele wskazuje na to, że zapobiega siwieniu włosów. Niedobór biotyny objawia się wystąpieniem egzemy i stanów zapalnych skóry, brakiem apetytu, zmęczeniem i bólem mięśni. Biotyna jest użyteczna w leczeniu włosów i skóry głowy. Czasami na przykład stosuje się jej preparaty w przypadku łysienia i łojotokowego zapalenia skóry głowy u dzieci. Najlepszym naturalnym źródłem biotyny są **drożdże piwne**, **wątroba**, brązowy **ryż**, orzechy, żółtko jaj, **mleko** i owoce. Dziennie zaleca się dawkę 150-300 mikrogramów. Zapotrzebowanie organizmu na biotynę wzrasta w okresie ciąży i karmienia piersią.

BŁONNIK

Inaczej celuloza -jest składnikiem ścian komórkowych roślin, nierozpuszczalnym w **wodzie** i nie poddającym się procesowi trawienia. Ma jednak zdolność wiązania wody, dzięki czemu zwiększa się masa i ciężar trawionego pokarmu, co pobudza ruchjelit i wydalanie. Błonnik przyspiesza przechodzenie pokarmu przez układ trawienny, skracając czas jego przejścia od jamy ustnej do odbytu, dzięki czemu pomaga zapobiegać ostrym stanom jelit, np. zaparciem, zapaleniom i nowotworom. Niewielka część błonnika ulega fermentacji i degradacji, co

prowadzi do wytworzenia **kwasów organicznych o krótkim łańcuchu** węglowym, spełniających istotną rolę w procesie metabolizmu. Głównym źródłem błonnika są **otręby pszenicy**.

BŁONNIK DIETETYCZNY

Znajduje się w wielu pokarmach roślinnych, takich jak: **otręby**, całe **ziarna**, fasola, brązowy ryż, nasiona **babki**, owoce i warzywa. Występuje w kilku postaciach, m.in. **celulozy, hemicelulozy i ligniny**, nierozpuszczalnych w **wodzie**, oraz **pektyny**, żywic i śluzów, które są substancjami błonnikowymi żelującymi, rozpuszczalnymi w wodzie. Błonnik zwiększa masę pokarmu, zwiększając masę stolca i pobudzając ruchy robaczkowe jelit.

Dieta z wysoką zawartością błonnika zapobiega wielu dolegliwościom: zaparciom, nadciśnieniu, wysokiemu poziomowi **cholesterolu**, chorobom serca, owrzodzeniu dwunastnicy, zaleganiu stolca, cukrzycy, nowotworom jelita grubego, hemoroidom, podrażnieniu jelit i otyłości, a także leczy je. Błonnik w pożywieniu łagodzi uczucie głodu, co sprzyja zrzucaniu zbędnych kilogramów. **Guma guar**, babka i otręby owsiane to tylko kilka przykładów dietetycznego błonnika, dostępnego w sklepach ze zdrową żywnością.

Każdy rodzaj błonnika w pożywieniu ma niepowtarzalne cechy. Celuloza i hemiceluloza, występujące w obfitości w **jabłkach, gruszkach**, ziarnie zbóż i fasoli, nie ulegają strawieniu, pomagając w przypadkach zaparcí, hemoroidów i zapalenia jelita grubego. Lignina znajdująca się w ziarnie zbóż, **marchwi, pomidorach i ziemniakach** także nie ulega strawieniu i przyczynia się do obniżenia poziomu cholesterolu, zapobiega kamicy żółciowej i nowotworom jelita grubego. Pektyna zawarta

w jabłkach służy osobom z cukrzycą, obniża poziom cholesterolu i zmniejsza ryzyko kamicy żółciowej i chorób serca. Żyvice i żele występujące w mące owsianej, otrębach owsianych i fasoli pomagają w usuwaniu toksyn, regulują **poziom cukru we krwi** i także obniżają poziom cholesterolu.

BOR (B)

Pierwiastek niemetaliczny, bardzo aktywny biologicznie, śladowy, wzmacnia proces wchłaniania przez organizm **wapnia i magnezu**. Bor współdziała także z **potasem, witaminą D i metioniną**, a ponadto, jak się okazuje, podnosi u kobiet poziom estradiolu, najbardziej aktywnego z estrogenów. Dzięki tej ostatniej właściwości bor może korzystnie działać na organizm kobiecy w okresie menopauzy, kiedy to spada poziom estrogenów i

upośledzone jest wchłanianie wapnia. Stwierdzono również, że bor skutecznie łagodzi objawy artretyzmu, w szczególności w młodym wieku. Objawy niedoboru tego pierwiastka obejmują demineralizację i kruchość kości, artretyzm, niski poziom estrogenów podczas menopauzy i spowolnienie wzrostu. Najlepszym naturalnym źródłem boru są owoce i warzywa. Dawka uzupełniająca w formie preparatu wynosi 3 mg dziennie.

BORÓWKA CZARNA (YACCINIUM MYRTILLUS)

Mała krzewinka - zwana także czarną jagodą - rosnąca na ubogich, piaszczystych glebach, a także na torfowiskach. Surowcem leczniczym są jagody i liście. Borówka jest bogata w flawonoidy, przede wszystkim w proantocyjanidyny i antocyjanidyny, które są silnymi **przeciwutleniaczami**, a także działają przeciwzapalnie, wzmacniają naczynia włosowate i kolagen. Wyciągów z borówki bogatych w antocyjanidyny używa się coraz częściej w leczeniu chorób oczu, np. krótkowzroczności; poprawiają one też widzenie w ciemności i mogą częściowo odwrócić zwyrodnienie siatkówki spowodowane cukrzycą. Napary z liści działają odkażająco, używa się ich w leczeniu biegunki i czerwonki, są też środkiem moczopędnym. Kapsułki i mieszanki ziołowe na poprawę wzroku dostępne są w większych sklepach ze zdrową żywnością.

BROKUŁY

Zielone warzywo z rodziny kapustnych (*Brassica*), spożywane na surowo bądź ugotowane, wyjątkowo bogate w składniki odżywcze. Zawiera w dużych ilościach **siarkę, żelazo i chlorofil**, które oczyszczają krew; zasobne jest także w **witaminy A, B complex**, a przede wszystkim w **witaminę C**. Brokuły zawierają więcej witaminy C niż **pomarańcze** - w jednej szklance znajduje się jej 70 mg, gotowej do natychmiastowego przyswojenia i wykorzystania przez organizm, co się nie zdarza, gdy przyjmujemy syntetyczne witaminy.

Uwaga: Należy unikać brokułów w przypadku niedoczynności tarczycy, gdyż warzywo to zawiera substancje blokujące przyswajanie jodu.

BROMELAINA

Enzym, trawiący **białka**, zawarty w **ananasie**. Wiadomo, że w obszarze Karaibów ananas stosuje się tradycyjnie do zmiękczenia **mięsa**, toteż dania mięsne często łączone są z tym owocem.

Jako dodatek ułatwiający trawienie bromelaina dostępna jest w formie kapsułek i tabletek w sklepach ze zdrową żywnością.

BRUKSELKA

Warzywo z rodziny kapustnych (*Brassica*), pod względem zawartości składników odżywczych i walorów smakowych podobna jest do kapusty. Jest więc niesłuchanie bogatym źródłem **witaminy C, B₁ i beta-karotenu**. Podobnie też zasobna jest w **potas, wapń** i siarkę, jednakże w odróżnieniu od kapusty i **brokułów**, które chętnie spożywa się na surowo, brukselkę podaje się jako warzywo gotowane.

BRZOSKWINIA

Zrzucające liście drzewo, rośnie na obszarach klimatu umiarkowanego. Panuje przekonanie, że pochodzi z Chin, gdzie hoduje się od kilku tysięcy lat. Brzoskwinia rozprzestrzeniła się w Europie dzięki Rzymianom, a do Ameryki Północnej przywieźli ją Hiszpanie w XVI wieku. Drzewo brzoskwiniowe ma pyszne owoce, bogate w **beta-karoten, żelazo, wapń**, a także pewną ilość **witaminy C i B₃** (niacyny). Owoc ma właściwości ściągające i zmniejsza pocenie się. Można go także stosować dla łagodzenia kaszlu i stanów zapalnych układu trawiennego.

BRZOZA BRODAWKOWATA (*BETULA VERRUCOSA*)

Znana jest także jako brzoza papierowa, ponieważ jej kora rozdziela się na kawałki podobne do kawałków papieru. Jest to wysokie, smukłe drzewo, rosnące na północy Europy i w Ameryce Północnej. Kora i liście mają właściwości ściągające, moczopędne i napotne, a wywary i napary z liści stosowane są do rozpuszczania kamieni nerkowych i oczyszczania nerek z tzw. piasku. Brzoza pobudza także czynność nerek i wspomaga usuwanie kwasu moczowego. Wywar z liści używany przed zaśnięciem łagodnie uspokaja. Sporządza się go z łyżki stołowej świeżych liści, gotowanych w pół szklanki **wody**. Po zagotowaniu należy go odstawić na dwie godziny, po czym dodać pół łyżeczki do herbaty **sody oczyszczonej**. Napar natomiast sporządza się z jednej łyżki stołowej liści zalanych pół szklanki wrzątku.

BUCCO, BUCHO (*BOROSMA BETULINUM*)

Mały krzew pochodzący z południowej Afryki. Z suszonych liści przyrządza się wzmacniającą herbatkę. Eksportowany do Wielkiej Brytanii i Stanów Zjednoczonych, gdzie uważa się go za świetny środek ziołowy na zapalenie pęcherza, piasek nerkowy i inne schorzenia układu

moczowego. Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością.

BUŁAWINKA PURPUROWA (*CLAVICEPS PURPUREA*)

Jest **grzybem** pasożytującym na ziarnach **pszenicy** i żyta. Jej przetrwalnik to sporysz. Wyciągi z buławinki zawierają szereg ważnych alkaloidów, między innymi ergomet-rynę, która pobudza skurcze macicy w trakcie porodu, ergotaminę, która zatrzymuje krwotoki i zapobiega atakom migreny, oraz bromokryptynę, używaną do leczenia kobiecej bezpłodności. Ostatni z wymienionych alkaloidów hamuje nadmierne wydzielanie **mleka** u karmiących piersią oraz używany jest w leczeniu przerostu gruczołu krokowego i choroby Parkinsona.

Uwaga: Sporysz jest bardzo toksyczny. Zawiera pochodne kwasu lyserginowego, składnika czynnego LSD. Może powodować groźne halucynacje i omamy. Może być używany tylko pod ścisłą kontrolą lekarza.

BURAK (BETA VULGARIS)

Jest to warzywo, które w stanie dzikim rośnie w rejonie śródziemnomorskim. Bogaty w **żelazo**, zawiera także **witamina B1, B2 i C** oraz minerały: **potas, magnez, fosfor i krzem**. Chociaż zwykle do sporządzania potraw używa się tylko części korzeniowej, to właśnie liście są bogatym źródłem **beta-karotenu**. Burak ma różne właściwości lecznicze. Na przykład działa oczyszczające na krew, poprawia krążenie, wywołuje menstruację i pobudza pracę jelit. Wspomaga także leczenie wątroby i zaparć. Niektórzy zalecają buraki jako środek oczyszczający jelita z pasożytów. Poza tym burak działa uspokajająco na system nerwowy i jest wskazany osobom, które mają problemy z naczyniami krwionośnymi. Jedzenie buraków pomaga przezwyciężyć wzmożony **apetyt na słodczy**.

Uwaga: Zielone buraki są bogate w **kwas szczawiowy**. Może on zaburzyć metabolizm **wapnia** w organizmie i przyczynić się do powstania kamieni nerkowych, które są kryształami szczawianu wapnia.

C

CALGAM PATRZ WITAMINA B₁₅

CEBULA

Prawdopodobnie pochodzi z centralnej lub południowo-zachodniej Azji, obecnie uprawiana

jest na całym świecie, głównie ze względu na przydatność w kuchni. W wielu krajach jednakże uznaje się walory lecznicze cebuli. Jej zdrowotne właściwości są naukowo potwierdzone. Zawiera ona wiele ważnych składników, takich jak: **kwercetyna**, oleje gorzycowe, **siarka**. Cebula zmniejsza lepkość krwi, zapobiega zakrzepom i zawałom. Wykazano, że ekstrakty z cebuli obniżają zbyt wysokie ciśnienie krwi i poziom **cholesterolu**. Cebuli używa się także jako środka ułatwiającego odkrztuszanie flegmy i łagodzącego kaszel, przeziębienie, stany zapalne nosa i gardła. Herbatka z cebuli działa ogólnie uspokajająco.

CELULOZA - PATRZ BŁONNIK

CENTURIA (CENTAURIUM ERYTHRAEA)

Mała jednoroczna roślina - zwana także tysiącznikiem - rosnąca dziko na kredowych zboczach i piaszczystych glebach w całej Europie. Napar przyrządzany z drobnych białych lub różowych kwiatków, pity przed posiłkami, pobudza **apetyt** i ułatwia trawienie działając żółciopędnie. Oczyszcza także krew i obniża gorączkę. Zewnętrznie używa się centurii przeciw pchłom i wszom.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością i sklepach zielarskich.

CERATONIA - PATRZ SZARAŃCZYN STRAKOWY

CHELATYZACJA

Oznacza tworzenie związków chelatowych. Słowo „chelaty” pochodzi od greckiego *chele* - „szpon”, „pazur”, „kleszcze”, a chelatyzacja polega na tym, że słabo wchłaniane minerały, takie jak **żelazo, chrom, cynk i magnez**, których jony zawierają ładunki elektryczne odpychane przez błonę komórkową jelit, są wiązane, jak gdyby „zakleszczane” przez inne związki chemiczne, zazwyczaj **aminokwasy**, które neutralizują ładunek jonów. W efekcie pozbawione ładunku elektrycznego minerały swobodnie przechodzą przez ściany jelit do krwiobiegu.

Obecnie większość minerałów sprzedaje się w postaci kompleksów z aminokwasami. Na przykład chrom tworzy kompleks z kwasem pikolinowym i zazwyczaj występuje w handlu jako „pikolinian chromu”.

CHLORELLA

Jest to słodkowodny glon z typu zielenic. Około 60% tego glonu stanowi wysokiej jakości

białko, około 20% to **węglowodany**, a 10% to **tluszcze**. Poza tym chlorella zawiera ponad 20 różnych witamin i minerałów, stanowi bogate źródło **beta-karo-tenu**, a także **witaminy B12**, której ma więcej niż **wątroba** wołowa. W jej skład wchodzi też znaczące ilości **żelaza, jodu, cynku i kobaltu**. Jest to również jedno z bogatszych źródeł **chlorofilu i DNA**.

Dzięki niezwykłemu bogactwu składników odżywczych przypisuje się chlorelli korzystne oddziaływanie na wiele różnych schorzeń. Pobudza system obronny organizmu i zmniejsza ryzyko zachorowania na pewne rodzaje nowotworów. Z jej pomocą leczy się anemię, przemęczenie, nadciśnienie, cukrzycę i zaparcia. Wysoka zawartość chlorofilu sprawia, że chlorella jest skutecznym środkiem oczyszczającym krew.

Obecnie chlorellę sprzedaje się w sklepach ze zdrową żywnością jako dodatek odżywczy.

CHLOROFIL

Jest zielonym barwnikiem roślinnym, który umożliwia fotosyntezę, tj. proces łączenia pod wpływem światła słonecznego dwutlenku węgla i wody, w efekcie czego powstaje tlen i węglowodany. Dzięki wykorzystywaniu światła chlorofil jest podstawowym źródłem pozyskiwania przez rośliny energii. Jego struktura chemiczna podobna jest do struktury hemu (czerwony barwnik krwi, który jest nośnikiem tlenu), dlatego stosuje się go w leczeniu niektórych rodzajów anemii.

Chlorofil wspomaga proces wzrostu, przemianę materii i oddychanie, ma także zdolność pobudzania wzrostu tkanek i gojenia ran. W postaci kremu stosowany jest w leczeniu owrzodzeń skóry, a przyjmowany w formie zastrzyku pomaga obniżyć poziom **cholesterolu**. Znane są także inne jego właściwości: oczyszcza krew, służy jako odtrutka i dezodorant. Ma wiele zastosowań terapeutycznych i komercyjnych. Na przykład, powszechnie używa się go do barwienia żywności i kosmetyków (E 140); także odświeżające oddech gumy do żucia zawierają chlorofil.

CHLOROWODOREK BETAINY

Jest to środek wspomagający działanie kwasów żołądkowych u ludzi ze zbyt niskim wydzielaniem substancji trawiennych. Tabletki chlorowodoru betainy zażywane przed posiłkiem poprawiają przyswajanie i trawienie pokarmów, pomagają w nie-domaganiach polegających na zbyt niskim wydzielaniu soków trawiennych w żołądku, na przykład w zgadze. Jako że zbyt niska zawartość kwasu solnego w żołądku może powodować alergie, chlorowodorek betainy pomaga też w zwalczaniu objawów uczuleń pokarmowych.

Wydzielanie soków żołądkowych obniża się z wiekiem i dr Alan Nittler, autor książki *A New Breed of Doctor*, zaleca zażywanie tabletek chlorowodoru betainy wszystkim osobom powyżej czterdziestki.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością.

CHMIEL (HUMULUS LUPULUS)

Wieloletnie pnącze, rosnące dziko i uprawiane. Kwiatów chmielu używa się do wyrobu **piwa**, ponieważ zawierają lupulinę, która nadaje napojowi goryczkę i zapach. Chmiel działa łagodnie moczopędnie i jest dość silnym środkiem uspokajającym. Napary na suszonych szyszkach chmielowych działają uspokajająco, łagodzą objawy stresu, nadpobudliwości i bezsenności. Herbatka z chmielu poprawia **apetyt** i trawienie, oczyszcza krew, pobudza wydzielanie **żółci**, a także pomaga pozbyć się pasożytniczych robaków. Nie powinno się pić więcej niż filiżankę herbatki dziennie.

W niektórych sklepach ze zdrową żywnością można nabyć kapsułki z chmielem.

Nie należy przekraczać zalecanej na opakowaniu dawki dziennej. Chmiel można też czasem kupić w sklepach warzywniczych.

CHOLESTEROL

Związek organiczny z grupy steroli, naturalny składnik komórek organizmu, szczególnie komórek mózgu i rdzenia kręgowego, a także wątroby i nerek. W dużej ilości występuje także w żółtku jaj, **maśle** i innych **tłuszczach**. W ostatnich dziesięcioleciach uznano go za szkodliwy składnik pożywienia, ponieważ przyczynia się do miażdżycy tętnic i chorób serca; dlatego medycyna ostrzega przed spożywaniem pożywienia o wysokiej zawartości cholesterolu.

Jednakże cholesterol jest bardzo ważny dla zdrowia organizmu. Potrzebny jest na przykład do produkcji hormonów płciowych, steroidów i **żółci**, syntezy **witaminy D**, formowania błon komórek i otoczki mielinowej tkanki nerwowej. Jest tak ważną substancją, że wszystkie komórki jądrzaste mogą go syntezować. Sama wątroba może wytworzyć w ciągu doby do 1 grama cholesterolu, podczas gdy mniej niż połowy tej ilości dostarcza przeciętna dieta.

Cholesterol występuje w dwóch głównych postaciach: **LDL**, tzw. złego cholesterolu, który się odkłada i sprzyja zawałom serca, i **HDL**, tzw. dobrego cholesterolu, który przeciwdziała szkodliwym skutkom LDL. Do czynników, które prowadzą do zwiększenia poziomu cholesterolu, należą: palenie papierosów, stres, **pigułka antykoncepcyjna**, kawa, cukier, słodczyce i niedobory składników pokarmowych. Można obniżyć wskaźnik cholesterolu

uzupełniając dietę preparatami niacyny, **witaminy B6, C i E, chromu, magnezu, manganu, lecytyny, pektyny i DHEA**. W utrzymaniu odpowiedniego poziomu cholesterolu w organizmie pomaga dieta zawierająca **czosnek, cebulę, bakłażany, soję i zieloną herbatę**. Ważnym jest również gimnastyka.

CHOLINA

Związek organiczny, który bierze udział w emulgacji **tłuszczów** i pomaga w przenoszeniu kuleczek tłuszczowych do komórek. Niezbędna w przewodnictwie nerwowym, dla funkcjonowania wątroby i powstawania **lecytyny**. Mózg używa choliny do produkcji acetylocholin, głównego przekaźnika, który przenosi informacje w jego komórkach i jest niezbędny w przebiegu procesów uczenia się i zapamiętywania. Cholina obniża poziom **cholesterolu** i zapewnia dobre funkcjonowanie wątroby, nerek i układu nerwowego. Zmniejsza także poziom estrogenów - hormonów żeńskich, obniżając tym samym ryzyko wystąpienia guzów sutka i skurczów menstruacyjnych. Chociaż organizm sam wytwarza cholinę, obecnie uważa się tę substancję za niezbędny składnik odżywczy, a preparaty choliny znane są z dobroczynnych efektów. Stosuje się na przykład w chorobie Alzheimera; stosują je także uczniowie i studenci, by poprawić zdolność uczenia się i zapamiętywania.

Objawami niedoboru choliny są choroby wątroby i nerek, kamienie żółciowe, wysoki poziom cholesterolu i nadciśnienie. Jej naturalnym źródłem jest żółtko jaj, wątroba, lecytyna, drożdże piwne i zielone liście warzyw. Zaleca się średnią dawkę dzienną, wynoszącą około 1000 mg.

Dostępna w postaci dwuwinienu, cytrynianu lub chlorku; wchodzi też w skład mieszanek odżywczych.

CHOROBY Z NIEDOBORU

Niedobór składników pokarmowych powoduje tzw. choroby z niedoboru, mające wiele różnych przyczyn. Na przykład, niedobór może być spowodowany źle zrównoważoną dietą, ubogą w witaminy, złym wchłanianiem składników pokarmowych na skutek zaburzeń w wydzielaniu soku żołądkowego lub enzymów trawiennych, nieregularnym i szkodliwym odżywianiem się, stresem, paleniem papierosów, piciem alkoholu, zażywaniem pigułek antykoncepcyjnych lub pewnych leków. Także objawy chorób z niedoboru są bardzo różne: deficyt niacyny może przyczynić się do podwyższenia poziomu cholesterolu; deficyt witaminy B12 może objawić się zmęczeniem i depresją; niedobór wapnia powoduje bolesne skurcze nóg;

niedobór witaminy C - krwawienie z dziąseł i ich stan zapalny; witaminy B6 może spowodować kamice nerkową, alergię i poranne mdłości u ciężarnych kobiet.

Aby uniknąć niedoborów lub je wyrównać, należy zrównoważyć dietę, wzbogacając ją świeżą, nieprzetworzoną żywnością, uzupełniając preparatami witamin, minerałów, pierwiastków śladowych, enzymów i aminokwasów. Rodzaj tych dodatkowych preparatów powinien ustalić lekarz. Jeśli bierze się preparaty ogólnie wzmacniające, nie wymagające zalecenia specjalisty, trzeba przestrzegać dawkowania określonego na etykietach.

Uwaga: Niektóre dodatki odżywcze, szczególnie silnie działające, mogą wywołać u osób wrażliwych niepożądane reakcje. W takim przypadku należy zasięgnąć porady lekarza.

CHROM (CR)

Bardzo twardy metal, w organizmie ludzkim występuje jako pierwiastek śladowy. Chrom jest niezbędnym mikrośladnikiem pożywienia, usuwanym niestety z podstawowej żywności, takiej jak cukier czy mąka, w procesie rafinacji. Zaangażowany głównie w metabolizm glukozy oraz syntezę aminokwasów i **cholesterolu**, jest także podstawowym składnikiem GTF - czynnika tolerancji glukozy, który wzmacnia działanie insuliny. Tak więc osobom z cukrzycą, hipoglikemią oraz wysokim poziomem cholesterolu lub cierpiącym na nadciśnienie zaleca się dietę bogatą w chrom i dodatki pokarmowe zawierające ten składnik. Wskazuje się także, iż chrom wspomaga odchudzanie, dodaje energii, zwalczając zmęczenie.

Minerał ten jest najskuteczniej wykorzystywany przez organizm, jeśli przyjmuje się go w postaci pikolinianu chromu, tj. połączenia chromu z kwasem pikolinowym dla lepszego wchłaniania. Najlepszym źródłem chromu są **drożdże piwne**, surowe zarodki **pszenicy**, **mięso**, **ostrygi** i małże, ale jako zabezpieczenie przed niedoborem zalecane jest przyjmowanie pikolinianu chromu.

Preparat dostępny jest w sklepach ze zdrową żywnością.

CHRZĄSTKA REKINA I CIELEĆCA

Rekiny od dawna znane są z wysokiej odporności na choroby i zdolności do szybkiego gojenia ran. Szkielet rekina różni się od szkieletu innych kręgowców, ponieważ składa się ze specjalnej chrząstki, której przypisuje się szczególne właściwości zdrowotne. Stwierdzono, że chrząstka rekina ma silne działanie przeciwnowotworowe i przeciwzapalne, a stosowana u ludzi może pomóc w przywróceniu elastyczności dotkniętym artretyzmem stawów i hamować wzrost złośliwych guzów.

Ostatnio zwrócono uwagę na chrząstkę cielecą, która, jak się okazuje, ma podobne właściwości. Większość badań zdaje się potwierdzać jej skuteczność, przy czym wygląda na to, że efekty uzyskuje się nawet przy mniejszych dawkach niż w przypadku chrząstki rekina, co ma oczywiście znaczenie praktyczne.

Preparaty dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością.

CUKIER INWERTOWANY

Otrzymuje się go przez rozkład chemiczny białego cukru rafinowanego, czyli sacharozy na **glukozę** i fruktozę. Jest słodszy niż cukier biały i często stosowany jako dodatek w przetwarzanej żywności. W warunkach naturalnych występuje w **miodzie** i owocach. Jest mniej obciążający dla układu trawiennego niż zwykły cukier.

CYKORIA PODRÓŻNIK (CICHORIUM INTYBUS)

Bylina uprawiana w Ameryce Północnej i Europie, głównie ze względu na jadalne korzenie i liście. Już w starożytnym Egipcie i Grecji stosowano cykorię w kuchni i medycynie. Napary i wywary z korzeni i kwiatów pobudzają **apetyt**, ułatwiają trawienie, działają żółciopędnie, przynoszą ulgę w bólach spowodowanych przez kamienie nerkowe. Sus/onej zmielonej cykorii używa się jako namiastki kawy, dodaje się ją także do kawy zbożowej.

Dostępna w sklepach warzywniczych i sklepach ze zdrową żywnością.

CYNAMON (CINNAMOMUM ZEYLANICUM)

Popularna przyprawa korzenna, używana do potraw, słodczy i przetworów. Otrzymuje się ją z wewnętrznej warstwy kory cynamonowca cejlońskiego. Przyprawę tę sprowadza się przede wszystkim ze Sri Lanki, ale także z Brazylii, Indii, Jamajki, Jawy, Madagaskaru i Martyniki. Ze sproszkowanej kory przyrządza się też aromatyczne napary.

Cynamon ma działanie odkażające, pobudzające i wiatropędne. Wolno sączona ciepła herbata cynamonowa likwiduje mdłości, działa też odprężająco i sprowadza senność. Ludowa medycyna Jemenu poleca mocne napary z cynamonu jako środek łagodzący bóle menstruacyjne.

Powszechnie dostępny jako proszek, rzadziej całe kawałki kory.

CYNK (ZN)

Metal, niezbędny pierwiastek śladowy, znajdujący się w każdej komórce organizmu i

wykonujący wiele pożytecznych funkcji. Wchodzi w skład około 200 **enzymów** i bierze udział w większej ilości reakcji enzymatycznych niż jakikolwiek inny minerał. Współdziała z insuliną, **hormonem wzrostu** i hormonami płciowymi, obecnymi w dużej ilości w spermie. Bierze udział w przemianie **węglowodanów, alkoholu** i syntezie **kwasów nukleinowych**. Wraz z **witaminami A, B6 i B12** jest niezbędny dla prawidłowego wzrostu. Wspomaga także wydalanie z organizmu toksycznego **kadm**, znajdującego się w dymie papierosowym (który powoduje nadciśnienie) i neutralizuje szkodliwe skutki nadmiaru **miedzi** w organizmie (artretyzm). Ma zasadnicze znaczenie dla dojrzewania gruczołów płciowych i ich funkcjonowania, w szczególności prostaty. Zapobiega przerostowi prostaty, który może blokować wydalanie moczu i jest powszechnym źródłem kłopotów mężczyzn po czterdziestym piątym roku życia.

Wraz z witaminą B6 cynk hamuje wytwarzanie histaminy i dlatego pomaga w leczeniu alergii. Koi nerwy i depresję, korzystnie działa w chorobie Alzheimera i niektórych rodzajach schizofrenii. Przyspiesza gojenie ran i stosowany jest w leczeniu owrzodzeń będących skutkiem terapii kortyzonem. Będąc składnikiem insuliny, zwiększa skuteczność jej oddziaływania i dlatego używa się cynku w leczeniu cukrzycy. Stwierdzono także, iż pobudza naturalną odporność na choroby; znany jest z tego, że przyczynia się do zdrowia skóry, a także łagodzi objawy łuszczycy. Z tych powodów bywa składnikiem kremów.

Objawy niedoboru są bardzo różne. Obejmują powiększenie gruczołu krokowego (prostate), bezpłodność, impotencję i opóźnienie dojrzewania płciowego u dzieci, zahamowanie wzrostu, nieregularne miesiączkowanie, podatność na infekcje i złe gojenie się ran, bóle stawów, miażdżycę naczyń i złe krążenie, trudności w uczeniu się i opóźnienie umysłowe, utratę zmysłu smaku i węchu, alergie, trądzik, rozstępy u kobiet w ciąży, białe plamki na paznokciach, silne pocenie się i podatność na cukrzycę.

Zasoby cynku w organizmie ubożeją pod wpływem **alkoholu** i papierosów. Ponadto silne pocenie się może powodować utratę do 3 mg tego pierwiastka dziennie. Wśród najlepszych naturalnych źródeł minerału są surowe **ostrygi**, małe, mięso, ryby, surowe zarodki pszenne, **drożdże piwne, grzyby**, nasiona **dyni**, żółtko jaj i warzywa **strączkowe**. Zapotrzebowanie na cynk wzrasta w okresie ciąży i laktacji.

Preparaty cynku (do 40 mg) są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością.

CYTRONELA (CYMBOPOGON CITRATUS)

Pachnąca trawa tropikalna, znana także pod nazwą palczatka, bogata w dwa olejki eteryczne:

cytral i cytronelal oraz inne terpeny. Używana jest głównie jako środek odkażający i bakteriobójczy, ale pomaga też i w gorączce. Badania naukowe cytroni udowodniły, że może ona być skutecznym lekarstwem na grypę i cholere. Dostepna w sklepach z potrawami regionalnymi.

CYTRYNA

Znakomite źródło **witaminy C i bioflawonoidów**, zawiera także niewielkie ilości **wapnia, fosforu, potasu i karoten**. Ponieważ jest kwaśna, w kuchni może zastąpić ocet. Sok z cytryny ma właściwości odkażające i dlatego służy jako domowe lekarstwo na różne dolegliwości, w szczególności przeziębienie, ból gardła, zapalenie krtani, reumatyzm, alergie i biegunki. Niszczy groźne zarazki, oczyszcza krew, pomaga w odchudzaniu, wzmacnia naczynia krwionośne, wypity przed jedzeniem poprawia trawienie.

Najczęściej stosuje się sok z dwóch średnich cytryn zmieszany z **wodą**; można dodać trochę **miodu**, aby złagodzić smak.

Sok z cytryny może być stosowany w celu rozpuszczania kamieni nerkowych i piasku. Trzeba wówczas mieszać z wodą sok z pięciu do dziesięciu owoców i pić małymi łyżkami przez cały dzień w ciągu dwóch do czterech tygodni.

Świeżą cytrynę można też stosować do przyprawiania sałatek, jako lemoniadę, a także do sporządzania herbaty cytrynowej. Bardzo użyteczna jest też skórka owocu: służy jako zapach do różnego rodzaju potraw, można też jeść samą skórkę usmażoną z cukrem. Aby wydobyć wszystkie dobre właściwości owocu, należy używać tylko świeżych cytryn, nie zastępować ich gotowymi sokami w butelkach.

CZARNA JAGODA - PATRZ BORÓWKA CZARNA

CZARNA PORZECZKA (*RIBES NIGRUM*)

Popularny krzew owocowy. Najlepiej rośnie na północnych obszarach, gdzie powietrze jest chłodne i wilgotne. Tradycyjnie spożywane są jagody czarnej porzeczki, z których robi się pyszne nalewki, herbatę, domowe syropy i konfitury. Jednakże ostatnio okazało się, że olej z nasion jest dobry do pielęgnacji skóry, czyni ją miękką i elastyczną. Olej ten zawiera niezbędne kwasy tłuszczowe i jest jednym z najbogatszych źródeł kwasu gamma-linolenowego (GLA); zawiera go o 15% więcej niż olej z **wiesiolka**.

GLA sprzedawany jest w postaci kapsułek o różnych nazwach handlowych w sklepach ze

zdrową żywnością.

CZARNY BEZ (SAMBUCUS NIGRA)

Małe drzewo, pochodzi z Europy. Wczesnym latem obsypane jest drobnymi białymi kwiatuskami o bardzo silnym zapachu, z których potem wykształcają się czarne owocki. Od wieków w ludowej medycynie krajów europejskich wykorzystywano liście, kwiatostany, korzenie i jagody bzu. Składniki czynne czarnego bzu to flawono-idy, alkaloidy i glikozydy o działaniu przeciwzapalnym, moczopędnym, rozkurczowym, oczyszczającym krew i łagodnie przeczyszczającym.

Dawniej uważano, że herbatka z kwiatów bzu przynosi ulgę w infekcjach płuc, zapaleniu stawów, odrze i szkarlatynie. Także dzisiaj niektórzy zielarze zalecają picie mocnych naparów z bzu z dodatkiem liścia **mięty** i korzenia **imbiru** jako remedium na przeziębienia, grypy i gorączki. Bez jest też niezastąpiony w leczeniu przeziębień, ze względu na swoje właściwości napotne. Obecnie zdobył popularność jako środek oczyszczający organizm, stosowany w postach wzmacniających układ odpornościowy, a także w dietach odchudzających.

Dostępny w aptekach, w sklepach zielarskich, sklepach ze zdrową żywnością w postaci syropu, tabletek lub kapsułek.

CZEPOTA GAMBIR (UNGARIA TOMENTOSA)

Zioło pochodzące z wiecznie zielonych lasów deszczowych Amazonii. Ostatnio przypisuje mu się działanie wzmacniające układ odpornościowy organizmu i próbuje stosować w terapii przeciwnowotworowej i w leczeniu AIDS. W wielu krajach przeprowadza się badania nad wpływem czepoty na artretyzm, uczulenia, wrzody żołądka, nowotwory i trądzik.

Rosnące zapotrzebowanie na to zioło spowodowało, że dostępne jest w sklepach ze zdrową żywnością w postaci herbatki ziołowej i kapsułek.

CZOSNEK

Bylina z rodziny liliowatych, obejmuje około 260 gatunków, z czego jako warzywo i przyprawę uprawia się czosnek pospolity, którego cebulka znana jest z ostrego smaku i zapachu. Zastosowanie czosnku to klasyczna kombinacja kuchni z medycyną ludową. Zawiera różne składniki, jak allicyna i związki siarki, które wzmacniają reakcję immunologiczną i zwiększają odporność na różne choroby, mają działanie antybakteryjne, przeciwgrzybicze i

przeciwwzkrzepowe.

Czosnek jest powszechnie stosowany w zapobieganiu przeziębieniom i grypie. Stwierdzono, że obniża ciśnienie krwi i zmniejsza lepkość krwi, zapobiegając tym samym zakrzepicy tętnicy wieńcowej, zawałom serca i udarom. Wykazano ponadto, że hamuje wzrost guzów nowotworowych, korzystnie wpływa w przypadku cukrzycy, zakażeń drożdżakami, uczuleń i łagodzi stres. Długotrwałe stosowanie czosnku pomyślnie oddziałuje na osoby zagrożone zawałem serca, nowotworem lub cukrzycą, m.in. ze względu na obecność tych chorób w rodzinie.

Czosnek długo był ludowym lekarstwem podawanym dzieciom, które cierpiały z powodu zakażenia jelit pasożytami, takimi jak owsiki i tasiemiec. Stosowano go także u sportowców z grzybicą stóp.

Jeśli kogoś martwi ostry zapach czosnku, może go stłumić, zjadając wraz z nim świeżą pietruszkę. Jest też wiele rodzajów kapsułek z preparatami czosnkowymi, dostępnych w sklepach ze zdrową żywnością - przyjmowanie czosnku w tej postaci pozwala zachować świeży oddech.

Ć

ĆWICZENIA FIZYCZNE

Jest to ten rodzaj dbania o ciało, którego nie można kupić za pieniądze, tak jak jedzenia. Dają bardzo dużo korzyści. Regularna gimnastyka obniża stres, ponieważ dzięki niej uwalniają się w mózgu endorfiny - wytwarzane przez organizm substancje tłumiące ból i towarzyszące mu reakcje. Wzmacnia także mięsień sercowy i poprawia jego aktywność, pomaga obniżyć ciśnienie i poziom **cholesterolu**, ograniczając tym sposobem ryzyko zawału serca, pomaga zredukować wagę, likwiduje zaparcia, łagodzi objawy cukrzycy, bezsenności i dolegliwości spowodowane żyłakami. Co więcej, może zapobiec rzeszotnieniu kości i osteoporozie, w szczególności u kobiet w okresie menopauzy.

Efekty aerobiku różnią się od efektów innych ćwiczeń. Aerobik wiąże się z intensywnym oddychaniem i silnymi uderzeniami serca, inne zaś ćwiczenia, takie jak gimnastyka, zwiększają napięcie mięśni. Ćwiczenia fizyczne, podobnie jak dieta, powinny być dostosowane do indywidualnych warunków i potrzeb i wykonywane pod nadzorem wykwalifikowanego trenera.

D

DAMIANA (TURNERA DIFFUSA)

Ziolo występujące dziko w Meksyku, uprawiane ze względu na liście. Damiana jest znanym afrodyzjakiem, działa też moczopędnie i wzmacniająco. Przepisuje się ją osobom osłabionym i rekonwalescentom.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością w postaci kapsułek stanowiących dodatek dietetyczny.

DHEA (DEHYDROEPIANDROSTERON)

Obficie występujący w organizmie hormon, syntezowany z cholesterolu. Jednocześnie choć poziom cholesterolu z wiekiem wzrasta, poziom DHEA stopniowo maleje i ten spadek zaznacza się dolegliwościami związanymi z wiekiem. Niedobory DHEA wiążą się z takimi chorobami, jak cukrzyca, nadciśnienie, choroba wieńcowa, różne rodzaje nowotworów, a nawet otyłość.

Jak się okazało, DHEA pomaga w stanach nadmiernego stresu, cukrzycy, obniża poziom cholesterolu i sprzyja odchudzaniu. Stwierdzono, że służy osobom z nadwagą i skłonnością do zaburzeń pracy serca, zmniejszając umieralność w tej grupie chorych. Właściwości lecznicze DHEA wciąż są przedmiotem badań.

Jako preparat stanowiący dodatek odżywczy można DHEA kupić w sklepach ze zdrową żywnością.

DIETA WEGAŃSKA

Jest to skrajna forma diety wegetariańskiej, w której ramach spożywa się owoce, warzywa i pije źródlaną wodę, wykluczając z jadłospisu pożywienie pochodzenia zwierzęcego, nawet akceptowane przez wielu wegetarian jaja i produkty mleczne. Dieta wegańska skutecznie odtruwa organizm, zapobiega różnym chorobom, jak: nadciśnienie, wysoki poziom cholesterolu, choroby serca, nowotwory i osteo-

poroża, leczy także stany zapalne i alergie, na przykład astmę i katar sienny. Wiadomo, że w wystąpieniu odczynu alergicznego i stanów zapalnych pośredniczą leu-kotrieny, będące produktami przemiany **kwasy arachidonowego**. Jest to niezbędny kwas tłuszczowy, znajdujący się wyłącznie w produktach zwierzęcych. Wydaje się, że usunięcie z diety tych produktów zapobiega tworzeniu się leukotrienów i w konsekwencji związanych z ich

działaniem chorób. Jest jednak oczywiste, że ścisła, długotrwała dieta wegańska nie dla każdego jest dobra i może powodować niedobory wielu składników odżywczych, jak **witamina B12, cynk i białka**, prowadząc do osłabienia i niedokrwistości. Można jednak uniknąć takich skutków, stosując naturalne koncentraty składników odżywczych, takie jak: **drożdże piwne, pyłek pszczoły, spirulina, sinice, chlorella**, lub przyjmując dodatkowe preparaty pokarmowe. Innym sposobem uniknięcia niedoboru białka przez wegan jest stosowanie prawidłowych połączeń białka roślinnego, na przykład łączenie **ziarna i strączkowych** w tym samym posiłku i we właściwych proporcjach. Bardzo pomocne są w tej sytuacji produkty sojowe, jak **miso i tofu**. Trzeba jednak pamiętać, że różni ludzie mają różne zapotrzebowanie na składniki odżywcze i że u wielu osób ścisłe ograniczenia dietetyczne mogą spowodować niedobory pokarmowe i ich objawy, jeśli nie będą stosować preparatów uzupełniających.

DIETA WEGETARIAŃSKA

Wyklucza mięso zwierzęce, ale niekoniecznie innego rodzaju pożywienie pochodzenia zwierzęcego, jak jaja, mleko, jogurt i ser. *Zależy* to od indywidualnej interpretacji wegetarianizmu. Wszystkie jednakże diety wegetariańskie bogate są w błonnik i zazwyczaj problem białka staje się mniej ostry niż w diecie wegańskiej, ponieważ wegetarianie spożywają pewną ilość protein zwierzęcych, a wraz z nimi witaminę B¹², a także swobodnie i bez ograniczeń używają produktów sojowych -tofu i miso. Ogólnie rzecz biorąc, dieta wegetariańska okazuje się skuteczna w tym, że obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, zapobiega miażdżycy naczyń i chorobom serca, łagodzi zaparcia, zmniejsza ryzyko nowotworu jelita grubego, raka sutka i kamicy nerkowej. Zapobiega również osteoporozie - wiadomo, że dieta o wysokiej zawartości białka i cukru pobudza wydalanie wapnia z moczem.

DIETY NISKOKALORYCZNE

Badania wykazały, że diety niskokaloryczne uzupełniane odpowiednimi preparatami odżywczymi przedłużają życie zwierzętom laboratoryjnym. Młode zwierzęta, którym ograniczano normalną dietę do 60%, żyły o 50% dłużej niż te, które jadły bez żadnych ograniczeń. Co więcej, jedzące mniej były zdrowsze i dłużej zachowywały młodość. Odmładzający efekt ograniczania ilości **kalorii** odkryto już w 1934 roku, ale jeszcze do niedawna nie wiedziano, na czym on polega. Obecnie badacze wykazali, że ograniczenia w spożywaniu pokarmów opóźniają starzenie się szyszynki, gruczołu, który

wytwarza **melatoninę**, hormon mający wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie, którego produkcja maleje z wiekiem. Z badań wykonanych przez towarzystwa ubezpieczeniowe wynika, że ludzie z nadwagą żyją statystycznie krócej, natomiast osoby z wagą poniżej przeciętnej - dłużej.

DOLOMIT

Jest to skała powstała z połączenia węgla **wapnia i magnezu**. Preparaty dolomitowe sprzedaje się w sklepach ze zdrową żywnością w postaci tabletek, które zawierają w przybliżeniu dwie trzecie węgla wapnia i jedną trzecią węgla magnezu. Tabletki dolomitu działają silnie alkalizująco i uzupełniają w organizmie zarówno poziom magnezu, jak wapnia. Przyjmowane po posiłku pomagają w przypadku nadkwaśności żołądka i zgagi. Szybsze skutki daje wtedy dolomit w postaci proszku; można też *pogryźć* tabletki przed połknięciem.

We wczesnych latach osiemdziesiątych amerykański Urząd do spraw Kontroli Żywności i Leków (FDA) zalecił ograniczenie używania dolomitu ze względu na możliwą wysoką zawartość **ołowiu** w tabletkach. Ostatnie badania wykazały jednak, że nie zawierają one więcej ołowiu niż 70 innych rodzajów badanych preparatów wapniowych.

Dolomit powinien być stosowany wyłącznie przez osoby dorosłe, ponieważ dzieci poniżej szóstego roku życia gorzej tolerują ołów niż dorośli. Najlepiej kupować dolomit produkowany przez renomowane firmy, które gwarantują jego czystość.

DONG QUAI

Zioło chińskie, którego liście od wieków stosowano w Chinach w leczeniu chorób kobiecych. Ostatnio także na Zachodzie doceniono jego działanie utrzymujące równowagę aktywności estrogeny i wzmacniające macicę. Dong quai stosuje się w dolegliwościach kobiecych, takich jak nagłe przyływy gorąca w czasie menopauzy, napięcie przedmiesiączkowe i suchość pochwy. Zażywa się go także, aby zapewnić prawidłowy przebieg ciąży i szczęśliwe rozwiązanie.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością w postaci kapsułek, czasem także w połączeniu z innymi ziołami.

DOPAMINA

Jest to jeden z najważniejszych **neuroprzekaźników**, które przenoszą informacje między komórkami nerwowymi w mózgu. Używając dopaminy jako przekaźnika nerwowego (system

dopaminergiczny) komórki nerwowe uwalniają hormon potrzebny nie tylko w procesie wzrostu i odzyskiwania zdrowia, ale także niezbędny dla właściwego funkcjonowania układu odpornościowego przez całe życie. Niedobór dopaminy stwierdza się u niektórych kobiet cierpiących z powodu napięcia przedmiesiączkowego (PMS), a także w chorobie Parkinsona, kiedy występuje niekontrolowane drżenie kończyn. Skutecznym lekiem w wielu przypadkach jest L-do-pa, **aminokwas**, który w mózgu ulega przemianie w dopaminę (i norepinefrynę).

DROŹDŹE PIWNE

Są to mikroorganizmy jednokomórkowe, pierwotnie były produktem ubocznym procesu wytwarzania **piwa**, które warzy się z **chmielu, ziarna** zbóż i słodu. Obecnie, ponieważ stwierdzono ich wysokie walory odżywcze, produkowane są specjalnie jako dodatek pokarmowy. Najlepsze są drożdże „klasy pierwszej”, rosnące na pożywce z **melasy** bądź **buraka** cukrowego, odznaczające się przyjemnym smakiem.

Drożdże piwne to prawidłowo zrównoważony pokarm, zawierający niezwykle skoncentrowane ilości **witamin** z grupy B, nawet w niektórych przypadkach **witaminę B12**. **Białko** drożdży, stanowiące 45% ich masy, zawiera 17 **aminokwasów**, łącznie z wszystkimi niezbędnymi; są drożdże także zasobnym źródłem DNA i RNA, które stanowią 12% ich suchej masy. Ponadto znajduje się w nich mnóstwo minerałów i pierwiastków śladowych, na przykład bardzo dużo **żelaza i miedzi**, przydatnych w leczeniu anemii. Drożdże zawierają też dużą ilość **chromu** oraz czynnik tolerancji glukozy (GTF), który działa korzystnie w przypadku cukrzycy i hipoglikemii. Znajduje się w nich również **selen**; niektóre drożdże hoduje się na pożywkach zawierających ten pierwiastek, toteż nazywa się je „drożdżami wzbogaconymi w selen”, który w tej postaci jest szczególnie łatwo przyswajalny. Na początku kuracji powinno się przyjmować dziennie niewielkie ilości drożdży, a potem, kiedy organizm zaadaptuje się, można stopniowo zwiększać dawkę.

Dodatki drożdżowe dostępne są w formie tabletek, płatków i mączki w sklepach ze zdrową żywnością.

Uwaga: Przyjmowanie drożdży piwnych przeciwwskazane jest w przypadku zakażenia drożdżakami.

DYNIA

Jest to słodkie warzywo, pochodzące prawdopodobnie z Ameryki Północnej, gdzie wciąż jest powszechnie uprawiane i spożywane. Stanowi dobre źródło **beta-karotenu, wapnia, żelaza** i

niektórych witamin z grupy B. Wspomaga regulowanie poziomu **cukru we krwi** i dobrze działa w przypadku hipoglikemii. Ułatwia usuwanie śluzu z gardła, oskrzeli i płuc, a regularne jego stosowanie korzystnie wpływa w przypadku astmy oskrzelowej. Pestki dyni, bogate w cynk, znane są z tego, że niszczą pasożyty bytujące w jelitach zarówno u dzieci, jak i u dorosłych.

DYSMUTAZA NADTLENKOWA

Jest to bardzo ważny **enzym** o właściwościach przeciwutleniacza, który zawiera **miedź i cynk**; znajduje się wewnątrz komórek. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami powodowanymi oddziaływaniem wolnych rodników i ogólnie jest substancją opóźniającą proces starzenia. Istnieją doniesienia o tym, że zapobiega uszkodzeniom stawów, okostnej i mazi stawowej, które następują w wyniku reumatoidalnego zapalenia stawów. Chroni także przed zaćmą. Enzym jest dostępny jako dodatek odżywczy, ale przyjmowany doustnie może ulec zniszczeniu w układzie trawiennym. Podawany w zastrzykach korzystnie działa w przypadku gośca i reumatoidalnego zapalenia stawów.

DZIURAWIEC (*HYPERICUM*)

Roślina o żółtych kwiatach, uprawiana i rosnąca dziko w Europie. Spośród około 300 gatunków bardzo znany jest gatunek nazywany zielem świętojańskim (*Hypericum perforatum*). Napary z kwiatów mają dobroczynny wpływ na przemianę materii i wydzielanie żółci. Poprawiają krążenie, działają ogólnie przeciwzapalnie, wzmagają apetyt, łagodzą depresję i ułatwiają zasypianie. Naparów używa się też zewnętrznie do obmywania ran, hemoroidów i oparzeń. Herbatka z dziurawca pomaga w odkrztuszeniu flegmy i śluzu, dobrze działa na kaszel.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością, aptekach, sklepach zielarskich. Wchodzi w skład mieszanek ziołowych.

E

EFEDRA - PATRZ PRZEŚL

ELEKTROLITY

Jest to powszechnie stosowana nazwa składników mineralnych, które w roztworze mogą

przewodzić elektryczność. Ich naładowane elektrycznie cząsteczki, obecne w całym organizmie, biorą udział w wielu jego funkcjach, takich jak regulacja gromadzenia wody wewnątrz i na zewnątrz komórek. Przykładem takich składników mineralnych są potas, sód i chlorek.

ENZYMY

Są to substancje występujące w organizmach wszystkich zwierząt i roślin. Enzymy to **białka**, działające jak katalizatory, to znaczy, że są one czynnikami przyspieszającymi reakcje biochemiczne zachodzące w organizmie: bez ich obecności reakcje te nie miałyby miejsca lub zachodziłyby tak wolno, że byłyby niezauważalne. Różne rodzaje enzymów podtrzymują życie w różny sposób. Na przykład, nie do pomyślenia byłoby trawienie pokarmów bez enzymów trawiennych; nie przetrwalibyśmy bez enzymów działających jako **przeciwutleniacze**.

Poza tym, jako że białka złożone są z **aminokwasów**, różne enzymy zawierają składniki mineralne i witaminy, które współdziałają jako koenzymy. Enzymy, na przykład, umożliwiają spalanie cukru i **tłuszczu** w normalnej temperaturze ciała; łączą den i wodór, by wytworzyć **wodę** w reakcji, która w innych warunkach byłaby wybuchowa.

Każdy enzym może brać udział tylko w jednej specyficznej dla siebie reakcji chemicznej; tysiące enzymów współdziałają w harmonii, umożliwiając wszystkie fizjologiczne funkcje naszego organizmu - od trawienia po gojenie ran. Sama wątroba wytwarza ponad tysiąc różnych enzymów, ale brak tylko jednego z nich może rozerwać łańcuch reakcji biochemicznych, zaburzając równowagę. Wtedy pojawiają się uczulenia, niedobory pokarmowe i **choroby z niedoboru**.

Wydzielanie enzymów w organizmie zmniejsza się z wiekiem, dlatego uzupełnianie ich jest zalecane, w szczególności u osób po czterdziestce. W sklepach ze zdrową żywnością można kupić wiele różnych preparatów uzupełniających braki enzymów trawiennych, przy czym zawierają one enzymy pochodzenia zarówno zwierzęcego, jak roślinnego. Niektóre preparaty uzupełniające, jak np. **chlorowodorek betainy**, pomagają ludziom z niskim poziomem kwasu żołądkowego, inne, takie jak papaina i **bromelaina**, rozkładają białko; **pankreatyna** w tabletkach zawiera różne enzymy, rozkładające białko, skrobię i tłuszcze, co zapewnia pełniejsze działanie preparatu.

ESTRAGON

Przyprawa z ziela **bylicy estragonu** (*Artemisia dracuncululus*). Bylica estragonu to zielony

wieloletni krzew o aromatycznych liściach. Świeże liście i olejek dodaje się do musztardy estragonowej i octu estragonowego, także do potraw z ryb i drobiu. Napary z liści poprawiają wydzielanie soków trawiennych i wzmagają apetyt, przynoszą ulgę w zaburzeniach trawienia, wywołują opóźniające się krwawienia miesiączkowe, działają moczopędnie i pobudzają nerki. Herbatka estragonowa pita przed snem pomaga na bezsenność.

EUKALIPTUS (EUCALYPTUS GLOBULUS)

Duże, wiecznie zielone drzewo, pochodzące z Australii. Liście dostarczają wyciągów i olejków używanych jako środki odkażające w pastach do zębów i płynach do płukania jamy ustnej.

Eukaliptus ma też działanie wykrztuśne. Ponadto łagodzi dolegliwości związane z wrzodami żołądka i likwiduje przykurczę mięśni. Napary ze świeżych liści wcierane w skórę głowy działają jako środek na porost włosów.

Dostępny w większych sklepach ze zdrową żywnością i w sklepach zielarskich.

F

FENKUŁ - PATRZ KOPER WŁOSKI

FENYLOALANINA (PA)

Jeden z niezbędnych **aminokwasów**, występujący obficie w **mięsie** i serze. Organizm pozbawiony fenyloalaniny nie mógłby syntetyzować **białka**. Odgrywa ona ponadto wiele innych ważnych ról: wchodzi w skład insuliny, hormonu odpowiedzialnego za **poziom cukru we krwi**, jest prekursorem **tyrozyny**, substancji potrzebnej do wytwarzania hormonu tarczycy - tyroksyny. W mózgu fenyloalanina ulega przemianie w adrenalinę i noradrenalinę, które wprowadzają umysł w stan gotowości, łagodzą depresję i skutecznie tłumią **apetyt**, dzięki czemu pomagają w odchudzaniu.

Fenyloalanina występuje w dwóch głównych postaciach: L-fenyloalaniny (LPA) i D-fenyloalaniny (DPA). LPA ma wartość odżywczą, DPA działa przeciwbólowe i antydepresyjnie. Trzecia postać fenyloalaniny, DL-fenyloalanina (DLPA) jest mieszaniną obu głównych form i ma właściwości zarówno odżywcze, jak i lecznicze.

Badania wykazały, że DLPA może łagodzić ból w stanach przewlekłych - bóle artretyczne, ból pleców i bóle głowy - ponieważ sprzyja uwalnianiu endorfin - blokujących ból naturalnych substancji, wydzielanych przez komórki nerwowe.

Preparaty fenyloalaniny dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością.

Uwaga: Nadmierne dawki fenyloalaniny lub DLPA mogą spowodować drażliwość, bezsenność i podnieść ciśnienie krwi. Osoby z nadciśnieniem powinny zasięgnąć porady specjalisty, zanim zaczną przyjmować specyfik. Należy zacząć od niskiej dawki (100 mg dziennie), by następnie stopniowo ją podnosić, kontrolując jednocześnie ciśnienie.

FIGI

Uznawane są przez zielarzy za pożywienie zdrowotne. Odtruwają organizm i są jednym z najsilniej alkalizujących owoców, co oznacza, że równoważą zakwaszenie organizmu (patrz **równowaga kwasowo-zasadowa**). Bogate w substancję śluzową, mucynę, dzięki czemu mają właściwości łagodnie przeczyszczające, oczyszczają jelita i pomagają w leczeniu hemoroidów.

FLUOR (F)

Niezbędny dla organizmu niemetaliczny pierwiastek śladowy znajdujący się w minimalnych ilościach w kościach i zębach, W postaci naturalnej występuje jako fluorek **wapnia** (stosowany do fluoryzacji **wody** pitnej).

Fluor korzystnie wpływa na zdrowie kości i zębów. Jego niedobór powoduje próchnicę u dzieci i pęknięcia bioder w starszym wieku. Dogodnym źródłem fluoru w diecie jest **herbata**.

Nadmiar fluoru może być jednak szkodliwy, gdyż neutralizuje ważne **enzymy**, przeszkadza we wchłanianiu wapnia, co powoduje jego niedobór i w efekcie plamy na zębach, kruchość kości, nerwowość. Woda fluoryzowana nie powinna zawierać fluoru w stężeniu wyższym niż jeden promil, ponieważ koncentracja powyżej dwóch promili czyni z fluoru wroga. Uważnie należy zatem czyścić zęby fluoryzowaną pastą tak, by jej nie połknąć. Szacuje się, że dzienna dawka fluoru u dorosłych powinna wynosić 1,5-4 mg, a u dzieci 1,5-2 mg.

Uwaga: Dawka powyżej 20 mg fluoru i więcej jest toksyczna.

FOSFATYDYLOSERYNA (PS)

Jest względnie niedawno odkrytym składnikiem odżywczym, który jest wytwarzany przez mózg. Niedobory niektórych innych składników odżywczych, jak **kwas foliowy**, **witamina B12** i niezbędne kwasy tłuszczowe, mogą hamować jego wytwarzanie. PS jest istotnym fosfolipidem, który wpływa na integralność komórek mózgu. Stwierdzono, że jako dodatek odżywczy poprawia funkcje umysłowe, podnosząc poziom acetylocholino, która przenosi

informacje w mózgu. Jednakże przede wszystkim PS jest stosowany w przypadku utraty pamięci, depresji oraz zmian w funkcjonowaniu mózgu w starszym wieku.

Preparaty fosfatydyloseryny, dostępne w połączeniu z innymi składnikami poprawiającymi funkcjonowanie mózgu, coraz częściej pojawiają się w sklepach ze zdrową żywnością.

FOSFOR (P)

Drugi co do ilości minerał zawarty w organizmie, współdziała z wapniem, zapewniając prawidłową mineralizację kości; obecny w każdej komórce ciała. Jest składnikiem DNA (kwasu dezoksyrybonukleinowego), w którego cząsteczkach znajduje się wzór białek charakterystycznych dla danego osobnika, i otoczki mielinowej tkanki nerwowej. Istotny dla uwalniania energii w organizmie, współdziała w przemianie glukozy w glikogen i wspomaga produkcję lecytyny. Fosfor wpływa na stan kości i zębów, przyczynia się do procesów wzrostu i odnowy organizmu, dostarcza energii, wspomagając metabolizm węglowodanów i tłuszczów, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie nerwów i równowagę kwasowo-zasadową.

Niedobór tego pierwiastka zdarza się rzadko, ale mogą się do niego przyczynić środki zobojętniające kwasy (antacidy) i cukier. Objawia się słabością kości i zębów, krzywicą, infekcjami dziąseł, artretyzmem, utratą apetytu i słabością mięśni. Najlepsze naturalne źródło fosforu to mięso, jaja, pełne ziarno, surowe zarodki pszenicy, orzechy i nasiona. Normalne dzienne zapotrzebowanie dorosłego wynosi 800 mg, a karmiącej matki - 1200 mg.

FRUKTO-OLIGOSACHARYDY (FOS)

Klasa węglowodanów, które stają się coraz bardziej popularne. Są to naturalne cukry, obecne w niewielkich ilościach we wszystkich owocach, warzywach i ziarnach, a więc w bananach, pomidorach, karczochach, cebuli, czosnku, pszenicy i owsie. Nie poddają się trawieniu i nie są wchłaniane w organizmie jak zwykłe cukry. Wywierają jednak dobroczynny wpływ na florę jelit, odżywiają bowiem wybiórczo tylko przyjazne bakterie jelitowe, takie jak *Bifidobacterium bifidum* i *Lactobacillus acidophilus*, omijając bakterie „złe”: *Clostridium perfringens*, *Salmonella* czy *Escherichia coli*. Jak wykazano w jednym z badań, dodawanie dziennie 8 g frukto-oligosacharydów do diety powoduje dziesięciokrotny wzrost przyjaznych bakterii.

Spożywanie FOS ma daleko idące skutki. Dzięki odżywianiu flory jelit i utrzymywaniu odczynu lekko kwaśnego przynosi ulgę w zaparciach, zapobiega przykrym zapachom i polepsza wchłanianie pokarmu.

Stosowanie FOS jest szczególnie ważne podczas kuracji antybiotykami, które zabijają

wszystkie bakterie jelitowe, zarówno „dobre”, jak „złe”, powodując zgagę, zakażenie drożdżakami i zmęczenie. FOS obniżają poziom cukru i cholesterolu u osób z cukrzycą.

Bywają dostępne w sklepach ze zdrową żywnością.

FRUKTOZA

Naturalny cukier obecny w owocach i **miodzie**. Wchodzi w skład cząsteczki sacharozy i może być uzyskiwana np. z **kukurydzy**. Fruktaza może być stosowana w niektórych łagodnych postaciach cukrzycy do słodzenia potraw.

G

GABA

Skrót pochodzący od angielskiej nazwy kwasu gammaaminomasłowego (*gamma aminobutyric acid*). Jest to **aminokwas**, który tworzy się w organizmie z **kwasu glutaminowego** i działa jako przekąźnik hamujący w mózgu, tzn. obniża aktywność części mózgu, zwanej układem limbicznym, odpowiedzialnej za emocje. Tak więc GABA pomaga zmniejszać stresujące uczucia, jak niepokój, lęk i napady paniki. Będąc naturalnym środkiem uspokajającym, częściowo może zastąpić popularny lek *valium*, gdyż wiąże się z pewnymi receptorami komórek mózgowych, co prowadzi do wyciszenia emocji. Stwierdzono także, iż GABA pomaga w przypadkach moczenia nocnego, ponieważ tłumii działanie hormonu prolaktyny, który pobudza oddawanie moczu.

GAMMAORYNAZOL

Przeciwutleniacz zawarty w komórkach popularnych roślin uprawnych, takich jak: **ryż**, **pszenica**, **owies**, **jęczmień**, warzywa, **oliwki**, **pomidory** i owoce cytrusowe. Znajduje się głównie w łupinach nasiennych **ziaren** i sprzyja ich wzrostowi. Gammaorynazol wyizolowany został z oleju ryżowego i najpierw stosowany był w Japonii jako środek uspokajający. Obecnie stosuje się go głównie do leczenia uderzeń gorąca w okresie menopauzy, obniżania wysokiego poziomu **cholesterolu** i łagodzenia zaburzeń trawienia, jak owrzodzenie i nieżyt żołądka oraz podrażnienie jelit. Jako silny przeciwutleniacz, gammaorynazol może zapobiegać szkodliwym skutkom napromieniowania oraz chemioterapii. Badania na zwierzętach wykazały także jego działanie przeciwnowotworowe. Wiele osób zajmujących się kulturystyką uważa, że gammaorynazol zwiększa wydzielanie **hormonu wzrostu**, gdyż oddziałuje na podwzgórze i

przysadkę mózgową, gdzie hormon ów powstaje.

GERMAN (GE)

Pierwiastek półmetaliczny, półprzewodnik elektryczny, kiedyś stosowany w tranzystorach. W organizmie ludzkim występuje jako pierwiastek śladowy. Pobudza działanie układu odpornościowego, stymulując wytwarzanie interferonów - substancji hamujących rozwój wirusów i wzmagających wzrost komórek odpornościowych. A zatem zwiększa odporność organizmu na różne choroby. Organiczny german zawarty w pokarmie obniża także zapotrzebowanie narządów na tlen i jest silnym **przeciwutleniaczem**, chroniącym przed wieloma chorobami degeneracyjnymi i przedwczesnym starzeniem się. Stwierdzono, że german daje dobre efekty w przypadku złośliwego nowotworu jajnika, jelita grubego i choroby Hodgkina. Ponadto wykazano, że działa przeciw artretyzmowi.

Śladowe ilości germanu są obecne w większości produktów żywnościowych, ale najwięcej zawiera go ginseng (żeń-szeń), **czosnek, aloes i żywokost**. To może częściowo tłumaczyć dobroczynne działanie zdrowotne tych roślin.

German dostępny jest w sklepach ze zdrową żywnością w formie preparatu.

GLAZURY

Są to dodatki do żywności, takie jak wosk pszczeli lub szelak, stosowane w przemyśle spożywczym, by nadać produktom gładkość, lub nakładane jako warstwa ochronna.

GLICYNA

Aminokwas nie należący do niezbędnych. Jako hamujący **neuroprzekaznik** powstrzymuje reakcję na stres w rdzeniu kręgowym i wraz z **tauryną** łagodzi skurcze towarzyszące napięciu i lękowi. Glicyna sprzyja wzmocnieniu mięśni poprzez nasilenie działania **kreatyny**, silnego źródła energii uwalnianej podczas skurczu mięśni; dzięki hamującemu działaniu przyczynia się do zapobiegania napadom padaczkowym. Wykazano także, iż obniża poziom kwasu moczowego, co zmniejsza dolegliwości w przypadku skazy moczowej (dna). Bierze udział w produkcji **glutationu**, ważnego związku o działaniu przeciwutleniającym.

GLIN - PATRZ ALUMINIUM

GLUKOMANNAN

Lepka substancja otrzymywana z bulw roślin, działa jak **blonnik**, absorbując **wodę**. W jelitach może do 60 razy zwiększyć objętość. Łączy się z **tluszczem** i usuwa go z jelita grubego, dlatego można stosować glukomannan w leczeniu zaparć. Substancja ta zmniejsza **apetyt**, pomaga w odchudzaniu, normalizuje **poziom cukru we krwi**, pomaga w leczeniu cukrzycy i obniża poziom **cholesterolu**.

Glukomannan kupuje się w kapsułkach. Dla osiągnięcia najlepszych efektów powinno się przyjmować trzy kapsułki na pół godziny przed posiłkiem, popijając szklanką wody.

GLUKONIANY

Są to kompleksy mineralne związane z kwasem glukonowym, który jest w sposób naturalny wytwarzany w organizmie i używany przezeń jako źródło energii. Kompleksy glukonianowe umożliwiają minerałom przenikanie przez ściany jelit, dzięki czemu są one bardziej wydajnie absorbowane do krwiobiegu.

Preparaty mineralne glukonianów, sprzedawane w sklepach ze zdrową żywnością, zawierają **żelazo, cynk, wapń, magnez, potas, mangan i miedź** (patrz **chelaty-zacja**).

GLUKOZA

Jest to postać cukru wytwarzana w tkankach roślin i zwierząt i będąca źródłem energii; końcowy produkt procesu przyswajania pokarmu. Od poziomu glukozy we krwi, komórkach i mięśniach zależy dobre samopoczucie i poziom energii. Szczególnie uzależniony od glukozy jako źródła energii jest nasz mózg. Zmniejszenie ilości glukozy w mózgu natychmiast powoduje uwolnienie hormonów, takich jak adrenalina i glukagon, dzięki którym poziom glukozy wraca do normy. Przewlekły stan niskiego poziomu glukozy we krwi znany jest jako hipoglikemia, jego zaś przeciwieństwo - przewlekłe wysoki poziom - znany jest jako cukrzyca.

GLUTAMINIAN SODU

Dodatek smakowy, który zasługuje na szczególną uwagę, jako że stosuje się go powszechnie podczas preparowania żywności (E621). **Aminokwas** ten jest solą sodową **kwasu glutaminowego**.

Po raz pierwszy izolowano go w roku 1908, na uniwersytecie w Tokio, z **wodorostów** morskich (*Laminaria Japonica*), które od dawna stosowane były w kuchni japońskiej jako przyprawa. Początkowo uważano glutaminian sodu za substancję bezpieczną, jednakże z czasem zaczęto go wiązać z występowaniem wielu objawów **alergii pokarmowej**, często

opisywanej jako „syndrom chińskiej restauracji”, ponieważ obserwowano je głównie po zjedzeniu potraw chińskich. Do tych objawów należy uczucie pragnienia, mdłości, zatrzymanie **wody** w organizmie, drętwienie mięśni, przyspieszone bicie serca, zawroty i bóle głowy oraz oblewanie się zimnym potem.

Ocenia się, że około 25% populacji ludzi Zachodu uczulonych jest w taki czy inny sposób na glutaminian sodu. Każdy, kto odczuwa objawy alergii, powinien wiedzieć, że jeśli nawet na etykiecie produktu nie figuruje określenie „glutaminian sodu”, obecność tej substancji może być ukryta pod innymi ogólnikowymi bądź technicznymi nazwami, np.: kwas glutaminowy, naturalne dodatki smakowe, naturalne przyprawy, skrobia modyfikowana, drożdże autolizowane.

GLUTATION

Silny **przeciwutleniacz**; jest peptydem wytwarzanym w organizmie z trzech **aminokwasów: glicyny**, glutaminianu i cysteiny. Glutation pomaga zapobiegać wielu chorobom zwyrodnieniowym związanym z wiekiem, takim jak choroby serca, nowotwory i artretyzm, a także przedłuża życie. Jest to skutek udziału glutationu w reakcjach katalizowanych przez różne **enzymy**, takie jak peroksydaza i reduktaza glu-tationowa, które neutralizują wolne rodniki i ograniczają dokonane przez nie szkody. Duże ilości glutationu występują w soczewkach, co w szczególności pomaga zapobiegać zaćmie. Chroni przed skutkami zanieczyszczonego powietrza, dymu i szkodliwego promieniowania, a także oczyszcza organizm z substancji toksycznych - metali i toksyn zawartych w narkotykach. Poziom glutationu w organizmie zwiększa się dzięki zażywaniu jego prekursorów, którymi są aminokwasy **glicyna**, glutamina i cysteina.

Dostępny jako dodatek pokarmowy w sklepach ze zdrową żywnością.

GLUTEN

Jest to główne **białko pszenicy**, zawierające gliadynę i glutelinę. Gluten bogaty jest w **aminokwasy** glutaminę i prolinę, ale niewiele w nim **lizyny**. Znajduje się także w **życie, owsie, gryce i jęczmieniu**.

Jest główną substancją uczulającą znajdującą się w pieczywie, przy czym alergia daje różne objawy. Nietolerancja glutenu wywołuje celiakię - chorobę, w której występuje zaburzenie wchłaniania w jelitach, objawiającą się biegunką, utratą wagi, skłonnością do krwawień i niskim poziomem **wapnia** w organizmie. Jedynym sposobem leczenia jest dieta pozbawiona

glutenu, prowadzona pod ścisłą kontrolą specjalisty. W przypadku celiakii należy starannie czytać etykiety na produktach, by uniknąć niepożądanych składników. Ostatnie doniesienia z badań wiążą gluten z niektórymi zaburzeniami żołądkowojelitowymi; istnieje podejrzenie, że składnik ten jest jednym z czynników wywołujących schizofrenię.

GŁODÓWKA

Jest jedną z najstarszych znanych terapii. Z punktu widzenia higieny żywienia celem głodówki jest detoksykacja, ponieważ oczyszczenie organizmu z toksyn i odpadów wzmacnia układ odpornościowy w jego walce z chorobami, sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Podczas głodówki najważniejsza jest **woda**. Trzeba wówczas wypijać co najmniej dwa litry wody mineralnej niegazowanej lub źródlanej, co pomaga usunąć / organizmu składniki toksyczne.

Natychmiastowym efektem głodówki jest utrata wagi - można zrzucić ponad kilogram w ciągu pierwszej doby. Głodówka to jednak coś o wiele więcej. Odmładza organizm i zmniejsza uzależnienie od **alkoholu** i papierosów. Uwalnia **hormon wzrostu**, który wzmacnia odporność na choroby. W rozmaitych klinikach Szwecji i Niemiec stosuje się głodówkę praktycznie we wszystkich przypadkach chorób zwyrodnieniowych, począwszy od otyłości, poprzez artretyzm i miażdżycę naczyń na alergii, egzemie i zaburzeniach trawienia kończąc.

Długotrwałe posty lub głodówki, mające na celu walkę z truciznami w organizmie, powinno się prowadzić pod nadzorem lekarza. Ogólnie rzecz biorąc, głodówki krótkie (np. trzydniowe) nie wymagają takiego nadzoru.

Uwaga: Głodówka może być niebezpieczna dla osób z cukrzycą oraz tych, które mają problemy z sercem i nerkami. Każdy, kto ma kłopoty ze zdrowiem, powinien przed głodówką poszukać profesjonalnej porady. Bezpieczniejsze i łatwiejsze są posty polegające na picciu niewielkich ilości soków ze świeżych surowych owoców i warzyw -**jablek, marchewki i selera** - małymi łyżkami, kilka razy dziennie.

GŁÓG (CRATAEGUS MONOGYNA)

Krzew europejski, którego kwiaty i owoce zawierają wiele aktywnych biologicznie flawonoidów. Naparów i nalewek używa się w Europie do leczenia zaburzeń pracy serca, zwłaszcza tych o podłożu nerwowym, bezsenności i nadciśnienia. Rozszerzają i rozluźniają naczynia wieńcowe, obniżają ciśnienie krwi i poprawiają ukrwienie serca. Dają więc znakomite efekty w leczeniu i zapobieganiu chorobie wieńcowej. Czerwononiebieskie zabarwienie owoców głogu pochodzi od barwników: antocyjanidyn i proantocyjanidyn. Mają one silne

właściwości przeciwutleniające, utrzymują w równowadze błony komórkowe i zwalczają infekcje.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością, stanowi składnik mieszanek ziołowych.

GORCZYCA (BRASSICA NIGRA)

Roczna roślina pochodząca z rejonów północnej półkuli o klimacie umiarkowanym. Uprawiana jest ze względu na nasiona, zawierające olejek lotny. Gorczyca jest popularną, pobudzającą **apetyt** i poprawiającą trawienie przyprawą kuchenną. Picie małych ilości słabej herbaty z gorzycy pomaga w bronchicie i kaszlu. Zewnętrznie stosuje się ją do okładów drażniących skórę i powodujących napływ krwi do chorych miejsc w reumatyzmie i przeziębieniach. Okłady takie robi się z pasty ze zmielonych nasion zmieszanych z mąką i **wodą**, rozprowadzonej na Imanych ściereczkach. Przykładane w bolące miejsca rozgrzewają skórę. Nie powinno się ich stosować na wrażliwe miejsca i należy je usunąć, kiedy tylko uczucie pieczenia stanie się trudne do wytrzymania. Mąkę dodaje się do gorzycy w celu osłabienia palących właściwości tej rośliny; proporcję składników należy dobrać samemu ze względu na intensywność efektu rozgrzewającego, jaki chcemy osiągnąć. W podobny sposób można używać rozcieńczonego wodą oleju z nasion gorzycy.

GORZKNIK (HYDRASTIS CANADENSIS)

Drobna bylina, pochodzi z Ameryki Północnej, uprawiana ze względu na właściwości lecznicze. Zastosowanie w lecznictwie znalazła dzięki wysokiej zawartości alkaloidów, takich jak berberyna, hydrastyna i kanadyna. Indianie używali jej tradycyjnie do leczenia wielu dolegliwości, zwłaszcza o charakterze infekcji. Ostatnio przeprowadzone badania potwierdziły jej właściwości bakteriobójcze i wzmacniające system odpornościowy. Gorzknik jest też środkiem odkażającym, moczopędnym i ogólnie wzmacniającym.

Naparów z gorzknika używa się jako płukanek do odkażania jamy ustnej, a także w zakażeniach pochwy. Jest szczególnie użyteczny w leczeniu stanów zapalnych błon śluzowych, znalazł więc zastosowanie jako lek na przeziębienia i katar.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością jako proszek, nalewka lub wyciąg. Wchodzi też w skład mieszanek ziołowych.

Uwaga: Spożywanie świeżego zieleń może wywołać wrzody przewodu pokarmowego.

GREJPFURT

Owoc cytrusowy, bogaty w **witaminy A i C**, zawiera niewielkie ilości minerałów, takich jak **wapń, fosfor i potas**. Grejpfrut występuje w odmianach białej i różowej; różowa zawiera ponad pięć razy więcej witaminy A. Sok ze świeżych grejpfrutów zebranych we wrześniu i październiku jest najbogatszy w witaminę C i dobrze robi na przeziębienia i gorączkę.

Skórka grejpfruta, która zawiera mnóstwo **bioflawonoidów**, ma cierpki, słodko-gorzki smak. Bioflawonoidy, w połączeniu z zawartą w skórce witaminą C, wzmacniają osłabione dziąsła, tętnice i naczynia włosowate. Aby wykorzystać dobroczynne właściwości skórki, można ze świeżej lub suszonej zrobić napój, podgrzewającą w wodzie przez 20 minut na wolnym ogniu. Z wywaru robi się także okłady w przypadku odmrożeń; pomagają one przywrócić krążenie w uszkodzonej tkance. Gorzkie nasiona grejpfruta znane są jako naturalny **antybiotyk**.

GROCH

Pochodzi z obszarów o klimacie umiarkowanym. Świeży groch - znany jako zielony groszek - jest słodki i soczysty. To jedna z najlepiej strawnych i nie powodujących gazów roślin **strączkowych**. Zawiera 78% **wody**, **tłuszcz** w ilości śladowej, niewiele **potasu**, ale za to zasobny jest w żelazo **oraz witaminy A, C, B1, B2** i niacynę (B3). Działa moczopędnie i łagodnie rozwalniająco. Zaleca się go dla pobudzenia trawienia, zmniejszenia zatrzymywania wody w organizmie i ułatwienia procesu wydalania. Groszek jest popularnym warzywem w okresie letnim; odgrywa rolę dodatku odżywczego, kiedy stosuje się go w sałatkach, zupach i zapiekankach.

RUSZA

Blisko spokrewniona z jabłonią i pigwą, rośnie na obszarach świata o klimacie umiarkowanym. Owoc zawiera dużo wody i błonnika, lecz niewiele **witaminy C** i minerałów. Można go stosować przy zaparciach, kaszlu i bólu gardła. Błonnik łagodzi stany zapalne jelit. Jednakże nie zaleca się jedzenia dużych ilości gruszek, w szczególności w czasie ciąży, ponieważ błonnik może obciążać układ trawienny.

GRYKA

Jedyną w swoim rodzaju **ziarno** o odczynie zasadowym (drugim takim ziarnem jest proso), które specjalnie spreparowane nosi nazwę kaszy gryczanej. Ziarno to bogate jest w **błonnik** i dwutlenek **krzemu**, wzmacniające jelita. Toteż kasza gryczana jest pożywieniem bardzo wskazanym w przypadku przewlekłych biegunek i dyzenterii. Stanowi także obfite źródło

rutyny, która wzmacnia ściany naczyń, hamując wewnętrzne krwawienia, pomaga w leczeniu żylaków i zapobiega ich tworzeniu się, a także sprzyja obniżaniu zbyt wysokiego ciśnienia.

Kielki gryki zasobne są w **chlorofil**, witaminy i **enzymy**.

Uwaga: W przeciwieństwie do prosa, gryka zawiera **gluten**, tak więc nie należy jej spożywać w przypadku konieczności stosowania diety bezglutenowej.

GRZYBY

Są to rośliny plechowe cudzożywne, pasożytujące na innych organizmach żywych lub żywiące się ich szczątkami. W naturze grzyby rosną głównie w lasach i na podmokłych terenach trawiastych. Gatunki uprawiane są dostępne w sprzedaży przez cały rok. Grzyby są bogate w **potas, fosfor, miedź i żelazo**. Są dobrym źródłem tiaminy (**witaminy B1**) i ryboflawiny (**witaminy B2**). W trakcie dojrzewania kapelusze ich otwierają się prezentując blaszki. Lepiej unikać owocników już otwartych, należy też wybierać te twardsze, a nie gąbczaste. Korzystne działanie grzybów polega między innymi na obniżaniu poziomu **tluszczu** we krwi i na działaniu antybiotycznym. Podobno zapobiegają też nowotworom i wzmacniają układ odpornościowy dzięki zwiększeniu ilości białych krwinek.

GUMA GUAR (CYAMOPSIS TETRAGONOLOBUS)

Roślina, którą uprawiano w Indiach na paszę dla zwierząt gospodarskich. Obecnie stosuje się gumę guar jako dodatek do żywności i ważny składnik odżywczy. W przemyśle wykorzystuje się jej zdolność do pęcznienia i tworzenia galaretki, stosowana jest jako środek stabilizujący i zagęszczający (E412) do wyrobu zup, sosów, do sałatek, lodów i pasty do zębów. Dzięki temu, że pęcznieje w przewodzie pokarmowym

i powoduje uczucie sytości, jest cennym dodatkiem w dietach odchudzających. Opóźnia opróżnianie żołądka z pożywienia i spowalnia przesuwanie się pokarmu przez jelita, powodując uczucie sytości i zmniejszając **apetyt**. Żel tworzony *przez* gumę guar wiąże **tluszcze** i ułatwia ich wydalanie, co zapobiega nadmiernie wysokiemu poziomowi **cholesterolu** we krwi. Guma guar obniża też poziom insuliny i może być z dobrym skutkiem używana przez cukrzyków.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością w postaci kapsułek.

GWIAZDNICA (STELLARIA MEDIA)

Pospolity jednoroczny chwast rosnący na prawie każdej glebie. W kuchni i medycynie stosuje

się wszystkie części rośliny. Napary z gwiazdnicy łagodzą wzdęcia i zaparcia, robi się z nich okłady na stłuczenia i podrażnienia skóry. Ziele to można jeść w sałatkach lub gotować jak **szpinak**. **Potas** zawarty w gwiazdnicy osłabia łaknienie. Regularne, trzy razy dziennie, picie naparów z gwiazdnicy można polecić wszystkim odchudzającym się.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością, w sklepach zielarskich, stanowi też składnik mieszanek ziołowych.

H

HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS

Kolczasta roślina pochodząca z Namibii. Obniża poziom **cholesterolu** i kwasu moczowego w organizmie. W ludowej medycynie stosowana w szeregu dolegliwości, zwłaszcza w podagrze i artretyzmie.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością w postaci tabletek.

HDL

Skrót od angielskiego *high density lipoproteins*, co oznacza lipoproteiny o wysokiej gęstości, nazywane też lipoproteinami ciężkimi. Są one nośnikiem **cholesterolu** w „przyjaznej” postaci, transportują go do wątroby, by tam uległ przemianie i został wydalony z organizmu. Tak więc HDL, zapobiegając gromadzeniu się zapasów cholesterolu w tętnicach, tym samym zapobiegają miażdżycy naczyń i chorobom serca.

HEBANOWIEC ZWANY TEŻ PERSYMONA

Małe drzewo z rodziny hebankowatych; dwa gatunki są uprawiane ze względu na mięsiste jadalne owoce. Jednym z nich jest kaki albo hurma wschodnia, pochodząca ze środkowych i północnych Chin, drugi pochodzi z południowo-wschodnich Stanów Zjednoczonych.

Dojrzałe owoce hurmy są słodkie, działają łagodząco na układ pokarmowy i przynoszą ulgę w jego podrażnieniach, takich jak na przykład zapalenie okrężnicy. Owoce hurmy zawierają diospyrol, substancję czynną, skuteczną w zakażeniach pasożytniczych. W Tajlandii używa się tych owoców do usuwania pasożytów przewodu pokarmowego. Niedojrzałe owoce hurmy zawierają taniny i mają właściwości ściągające. Stosuje się je w leczeniu biegunki, czerwonki, nadciśnienia i kaszlu. Nie należy jeść ich w większych ilościach, na pewno nie więcej niż jeden czy dwa na raz, ponieważ u niektórych osób mogą powodować zaparcia.

HEMICELULOZA

Jest to nie ulegające trawieniu włókno, które wchłania **wodę** i zwiększa w ten sposób swoją masę w układzie trawiennym. Pobudza ruchy jelit i zapobiega zaparciem, sprzyjając zmniejszeniu wagi ciała. Dzięki temu, że usuwa powodujące nowotwory składniki z przewodu pokarmowego, zapobiega nowotworom jelita grubego. Jednym z głównych źródeł hemicelulozy są **otręby owsiane**, ale znajduje się ona także w pełnym **ziarnie** innych zbóż, a także w warzywach i owocach, takich jak jabłka, **banany, gruszki, fasola, kukurydza i papryka**.

HERBATA (CAMELLIA SINENSIS)

Jest to roślina zimozielona, uprawiana w wielu regionach tropikalnych i subtropikalnych świata, przede wszystkim w Indiach i Chinach, które razem wytwarzają większość światowych zasobów. Herbaty z różnych krajów różnią się aromatem, a zależy to nie tylko od rodzaju gleby i metod produkcji, ale także od tego, jak wysoko położona jest plantacja: najlepsza herbata pochodzi z obszarów chłodnych, wysoko położonych, na których rośliny wzrastają wolniej w chłodnym powietrzu, co liściom dodaje smaku.

Czarną herbatę lekko się zaparza, a powstały napój ma właściwości pobudzające, odświeżające i moczopędne. Tradycyjnie stosuje się go dla wspomagania trawienia, w szczególności po ciężkich posiłkach. Zaspokaja także pragnienie, usuwa wzdęcia i przeciwdziała biegunkom. Popularną odmianą jest Earl Grey, czarna herbata zmieszana z olejkiem bergamotowym, który sam odświeża, uspokaja i odpręża i tymi swoimi właściwościami wzbogaca napój.

Popularna herbata zawiera substancje pobudzające i ściągające - teofilinę, teinę i taninę. Mocna herbata stosowana jest leczniczo w czerwonce i przewlekłych stanach zapalnych, takich jak nieżyt żołądka i jelit. Używa się jej także zewnętrznie przy podrażnieniach skóry.

Stwierdzono, że picie zbyt dużych ilości herbaty powoduje zaparcia, nerwowość, nowotwory sutka, a u osób wrażliwych daje objawy podrażnienia jelit.

Niektóre łagodniejsze rodzaje herbaty, wytwarzane z gałązek pewnych krzewów herbacianych, pochodzą z Japonii i sprzedawane są jako „bancha twig tea” lub „ku-kicha”.

HERBATA ZIELONA (CAMELLIA SINENSIS)

Wyrabia się ją z tej samej rośliny, co bardziej popularną w krajach zachodnich czarną **herbatę**. Liści przeznaczonych do produkcji zielonej herbaty nie poddaje się

procesowi fermentacji zaraz po zbiorze, tylko od razu suszy. Dzięki temu zachowują większość cennych składników odżywczych.

Wyniki badań przeprowadzonych głównie w latach dziewięćdziesiątych udowadniają lecznicze właściwości zielonej herbaty. Zawiera ona duże ilości katechin, silnych **przeciwutleniaczy** o właściwościach przeciwnowotworowych. Picie jej chroni przed rakiem przełyku, zapobiega też tworzeniu się zmian nowotworowych w skórze, płucach, układzie pokarmowym, wątrobie i piersiach. Co więcej, obniża zawartość **cholesterolu** i ciśnienie krwi, leczy przeziębienia i grypę, zapobiega chorobom dziąseł, próchnicy i nieświeżemu oddechowi. Zielona herbata w saszetkach dostępna jest w sklepach ze zdrową żywnością i sklepach specjalistycznych. Aby osiągnąć maksymalny efekt leczniczy, należy pić trzy do pięciu filiżanek herbaty dziennie.

HISTYDYNA

Aminokwas należący do częściowo niezbędnych, obficie występujący w zbożach. Wiele osób cierpi na niedobór tego składnika. Jest on prekursorem histaminy, która jest bardzo wszechstronna w swoim działaniu, m.in. pobudza wzrost komórek i ich podziały, wpływa na gojenie się ran i porost włosów. Jako prekursor histaminy, histydyna ma działanie uspokajające, np. uśmierza uczucie niepokoju. Wpływa na zwiększenie wydzielania soku żołądkowego, zapobiegając niestrawności i chorobie wrzodowej. Pomaga także w przypadku oziębłości u kobiet i u wielu osób intensyfikuje orgazm.

Preparaty histydyny dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością.

HIZOP (HYSSOPUS OFFICINALIS)

Miododajne ziele, u starożytnych Żydów roślina rytualna. Liście hizopu działają ściągające, likwidują wzdęcia i pobudzają krwawienia miesięczne. Napary z nich poprawiają trawienie, likwidują zaparcia, hamują kaszel. Wywary używane są do leczenia zapaleń.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością i w sklepach zielarskich.

Uwaga: Nie należy zażywać hizopu przez okres dłuższy niż parę tygodni.

HMB (BETA-HYDROKSY-BETA-METYLOMAŚLAN)

Jest to bardzo interesujący, nowy dodatek pokarmowy, który -jak stwierdzono -poprawia zarówno zdrowie, jak i wygląd. Nie jest steroidem ani narkotykiem, lecz naturalną substancją chemiczną, powstającą w organizmie w efekcie przemiany **aminokwasu**

leucyny. W niewielkiej ilości występuje także w roślinach i produktach zwierzęcych. HMB to naturalny składnik **mleka** kobiecego, co podkreśla jego rolę jako pokarmu. Ostatnie badania wykazały, że substancja ta wzmacnia układ odpornościowy, obniża poziom **cholesterolu**, przeciwdziała stresowi i wpływa na siłę mięśni. Co więcej, jak wynika z badań, dzięki HMB można zwiększać objętość i siłę mięśni o 50%. Jednocześnie składnik ten pomaga zmniejszyć wagę ciała. Jeden z badaczy stwierdził, że HMB „wytapia tłuszcz z organizmu”.

Szacuje się, że organizm wytwarza od jednej czwartej do jednego grama HMB dziennie, w zależności od ilości spożytych protein. Najbogatszym jego źródłem są niektóre **ryby i lucerna**. Uznano, że zwykła skuteczna dawka dzienna powinna wynosić jeden do dwóch gramów preparatu, natomiast w szczególnych przypadkach, np. sportowcom, zaleca się trzy gramy dziennie. Ponieważ HMB jest składnikiem mleka kobiecego, uważa się tę substancję za bezpieczną.

HORMON WZROSTU

Jest to substancja wydzielana przez gruczoł przysadki mózgowej, decydująca zarówno o prawidłowym wzroście ciała, jak i odnowie jego komórek oraz działaniu układu odpornościowego. Wydzielana jest podczas pierwszych 90 minut snu nocnego, a także w reakcji na **głodówkę** i skrajnie intensywne **ćwiczenia fizyczne**. Hormon wzrostu występuje w dużej ilości u ludzi młodych, do trzydziestego roku życia; w starszym wieku i u osób otyłych jego zawartość w organizmie jest niewielka. Spełnia bardzo istotne funkcje: pobudza wzrost komórek układu odpornościowego, a poza tym dobrze jest znane jego korzystne działanie w przypadku chorób z auto-agresji; przyspiesza gojenie ran; pobudza rozwój mięśni, przyspiesza spalanie **tłuszczu**, zmieniając go w energię; pomaga zrzucić wagę. Pewne preparaty składników odżywczych - **aminokwasy arginina**, ornityna i dostępna na receptę L-Dopa -przyjmowane na czczo mogą pobudzić wydzielanie hormonu wzrostu u osób starszych.

Uwaga: Substancji uwalniających hormon wzrostu nie powinny przyjmować osoby młode, u których nie zakończył się proces wzrostu.

HURMA PATRZ HEBANOWIEC

I

IMBIR (ZINGIBER OFFICINALIS)

Bylina uprawiana w większości krajów tropikalnych. Sproszkowany korzeń jest znaną od wieków przyprawą, sporządza się też z niego napary. Imbir likwiduje wzdęcia, zwiększa wydzielanie śluzu, poprawia trawienie, pobudza pracę gruczołów i przynosi ulgę w wymiotach. Zmieszany ze sproszkowaną korą **cynamonu** jest świetną herbatką. Poleca się zażywanie cztery razy dziennie po 250 mg sproszkowanego kłącza imbiru w celu złagodzenia porannych nudności w pierwszych miesiącach ciąży. W niektórych kulturach afrykańskich uważa się, że imbir jest afrodyzjakiem.

INOZYTOL

Jest substancją należącą do grupy **witamin B**, zapobiegającą gromadzeniu się nadmiaru **tłuszczu** w wątrobie, wspomagającą przemianę tłuszczów i **cholesterolu**. Łączy się z **fosforem**, kwasami tłuszczowymi i azotem, tworząc fosfolipidy, które przenoszą tłuszcz i budują błony komórkowe. Wraz z **choliną** tworzy **lecytynę**. Inozytol w dużych ilościach występuje w mózgu. Jako składnik pokarmu i preparat uzupełniający daje efekt uspokajający. Zawarty jest w zbożach, nasionach i roślinach **strączkowych** w postaci **kwasu fitynowego**, który wiąże **wapń, żelazo, cynk** i inne minerały, hamując ich wchłanianie. Aby temu zapobiec, należy zboża i strączkowe gotować bądź spożywać w postaci **kielków**.

Inozytol obniża poziom cholesterolu, ciśnienie krwi, oraz poziom estrogenów, których duża zawartość w organizmie kobiety może prowadzić do guzów sutka. Wpływa także na zdrowie skóry. Jako dodatek pokarmowy powinno się go przyjmować wieczorem przed snem w dawce 2000 mg. Ułatwia zasypianie i działa przeciw-lękowo.

Najlepszym naturalnym źródłem inozytolu są podroby mięsne (nerki, wątroba), **drożdże piwne**, zarodki **pszenicy**, kantalupa (odmiana melona), **melasa** i masło z **orzesków ziemnych**. Nie jest ustalone dzienne zapotrzebowanie organizmu na inozytol, ale wielu specjalistów zaleca dawkę 1000 mg.

Preparat dostępny w sklepach ze zdrową żywnością.

IRYS - PATRZ KOSACIEC

IZOLEUCYNA

Aminokwas należący do niezbędnych. Jako jeden z trzech aminokwasów o rozgałęzionym łańcuchu zużywana jest przez mięśnie. Wraz z leucyną i waliną wpływa na zwiększanie ich masy i siły, wspomaga leczenie urazów i zwalcza napięcie mięśniowe spowodowane stresem.

Izoleucyna potrzebna jest w produkcji hemoglobiny; reguluje także poziom cukru we krwi. Naturalnym jej źródłem są rośliny strączkowe, takie jak soja. Jako dodatek pokarmowy dostępna jest również w formie pojedynczego aminokwasu, ale zazwyczaj formuła preparatu łączy izoleucynę z waliną i leucyną - innymi dwoma aminokwasami o rozgałęzionym łańcuchu.

J

JABŁKA

Są to owoce bardzo pożywne, o właściwościach oczyszczających, bogate w **witaminy A i B1**. Zawierają także minerały - **potas, wapń, fosfor i sód** - oraz pierwiastki śladowe. Znajdują się w nich także kwasy hamujące fermentację pokarmów i namnażanie bakterii w układzie trawiennym - kwas jabłkowy i kwas winowy.

Owoce są bogate w **pektynę**, która niesie organizmowi wiele korzyści: pomaga zmniejszać poziom **cholesterolu** i usuwa trujące metale, jak **olów** i **rtęć**, korzystnie wpływa na problemy z jelitami, wiąże substancje radioaktywne i usuwa je z organizmu. Stosowana jest także jako stabilizator (E440b) przy produkcji dżemów i innych przetworów.

Jabłka pomagają oczyszczać płuca z flegmy i chronią je przed skutkami dymu tytoniowego; wpływają na zwiększenie odporności organizmu i pobudzają **apetyt**; oczyszczają wątrobę i pęcherzyk żółciowy.

JAJA

Dostarczają więcej składników odżywczych w przeliczeniu na **kalorie** niż wszystkie inne produkty zwierzęce z wyjątkiem **mleka**. Zawierają około 73% **wody**. Średnio 1 sztuka ma około 6 gramów **białka**, 5,75 gramów **tluszczu** i 0,45 grama **węglowodanów**.

Uważane są za najdoskonalsze źródło wartościowego białka: ubogie w tłuszcz, bogate w **witaminę A**, niskokaloryczne i tanie. Jaja zawierają znakomicie zrównoważone składniki odżywcze: wiele **witamin** z grupy B (**B1, B2, B6, B12, niacyna i kwas pantotenowy**) i wiele składników mineralnych oraz pierwiastków śladowych, jak: **żelazo, cynk, selen, fosfor, wapń, magnez, potas** i w szczególności **siarka**. Żółtko jaja bogate jest właśnie w siarkę, zawartą w dwu **aminokwasach** - cysteinie i **metioninie** - które odgrywają istotną rolę w budowaniu odporności organizmu na choroby.

Przez wiele lat twierdzono, że spożywanie jaj prowadzi do podniesienia poziomu **cholesterolu**.

To prawda, że w żółtku jaja znajduje się go 275 mg, ale jest on zrównoważony przez obficie występującą w nim **lecytynę** (1700 mg), która emulguje cholesterol, i wiele innych składników odżywczych, które pomagają w jego przemianie. Jedynie osoby z zaburzeniem zwanym hiperlipoproteinemią powinny unikać wszystkich pokarmów zawierających cholesterol.

Uwaga: surowe jaja zawierają awidynę - białko, które wiąże biotynę (witamina z grupy B) i zaburza jej wchłanianie.

JAŁOWIEC (JUNIPERUS COMMUNIS)

Wiecznie zielony krzew lub małe drzewko, rośnie dziko na północnej półkuli w krajach o chłodnym klimacie. Jagód jałowca, bogatych w naturalne cukry, używa się do produkcji dżinu, który częściowo zachowuje niepowtarzalny zapach olejku jałowcowego. Jagody są także przyprawą kuchenną nadającą potrawom specyficzny smak. Robi się z nich napary pobudzające apetyt. Owoce jałowca zawierają składniki gorzkie, które zwiększają wydzielanie soku żołądkowego i poprawiają trawienie, oraz terpeny (olejki eteryczne), które mają działanie bakteriobójcze i wykrztuśne, więc użyteczne są w leczeniu chorób układu oddechowego. Jagody jałowca przynoszą też ulgę w infekcjach przewodu pokarmowego i skurczach żołądka. Uwaga: Nie poleca się stosowania jałowca osobom cierpiącym na choroby nerek.

JAŚMIN (JASMINUM OFFICINALIS)

Pnącze o odmianach wiecznie zielonych i zrzucających liście na zimę, pierwotnie rośnie w ciepłych rejonach wschodniej półkuli. Roślina ta obecnie jest powszechnie uprawiana w Europie i Ameryce Północnej, głównie ze względu na słodko pachnące białe kwiaty. Kwiaty te mają właściwości lecznicze; aromatyczna herbata z jaśminu ma działanie kojące skołatane nerwy, ponadto działa napotnie i przeciwgorączkowo.

Herbata dostępna w sklepach ze zdrową żywnością i sklepach specjalistycznych.

W Polsce *nazwajaśmin* określa się błędnie krzew jaśminowiec (red.).

JEMIOŁA (YISCUM ALBUM)

Wiecznie zielona roślina, pasożytująca na gałęziach drzew. W wielu religiach europejskich uważano ją za święte ziele związane z magią i znachorstwem. Liści i jagód używa się do regulacji ciśnienia krwi, zarówno w przypadkach zbyt wysokiego, jak i zbyt niskiego ciśnienia. Jemioła działa też pozytywnie na układ nerwowy, leczy

napięcie, bezsenność i depresję. Herbatka z liści i jagód jest środkiem moczopędnym i pobudzającym, także wzmacniającym serce.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością i w sklepach zielarskich, wchodzi w skład mieszanek ziołowych.

Uwaga: Jemioła może być trująca i nie powinna być używana w dawkach wyższych niż 4 g świeżej masy, ani też przez dłuższy okres, chyba że pod ścisłą kontrolą zielarza.

JEŻÓWKA - PATRZ ROTACZNICA

JEŻYNA (RUBUS VILLOSUS)

Bylina rosnąca dziko i uprawiana. Napary z liści mają działanie ściągające i krwiotwórcze. Od dawna używane jako ludowy środek przeciw biegunkom i niedokrwistości. Są też stosowane jako lek na zaparcia i mogą pomóc w zapaleniu jelit. Herbatka zaparzona na wysuszonych korzeniach pomaga w stanach nadmiernego zatrzymania **wody** w organizmie (obrzęk).

Dostępna w supermarketach, sklepach zielarskich i warzywniczych.

JĘCZMIEN

Prawdopodobnie pierwsze uprawiane przez człowieka zboże; rośnie we wszystkich krajach o umiarkowanym klimacie w Europie i Ameryce Północnej. Jest pożywny i lekko strawny, stanowi doskonałe źródło **blonnika, żelaza, wapnia i białka**. Łagodzi stany zapalne i wzmacnia błonę śluzową żołądka i jelit, zmniejsza guzy nowotworowe i obrzęki spowodowane nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie. Jęczmień przynosi ulgę w bolesnym oddawaniu moczu, pobudza wydzielanie **mleka** przez karmiące piersią kobiety. Kiełkujące ziarno jęczmienia zawiera jeszcze więcej składników odżywczych, pomaga w niestrawności i wzdęciach, oczyszcza krew.

Siewki jęczmienia, które można wyhodować w domu, są bogate w **chlorofil, witaminę A i enzymy**, co czyni je lekko strawnymi. Właściwości przeciwzapalne zawdzięcza jęczmień wysokiej zawartości mukopolisacharydów - składników tkanki łącznej - i przeciwutleniającego działającego enzymu SOD. Jęczmień zawiera tyle białka, co **mięso** - około 20 procent.

Słód jęczmienny przygotowuje się z kiełkującego ziarna. W trakcie kiełkowania skrobia jest przekształcana w maltozę, która nie niszczy zębów jak zwykły cukier i jest dzięki temu znacznie bezpieczniejszym i bardziej pożywnym słodzikiem.

Zmielone palone ziarna jęczmienia są namiastką kawy, polecaną w przypadku przemęczenia.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością.

JOD (J)

Niezbędny pierwiastek śladowy, składnik hormonu gruczołu tarczycowego - ty-roksyny. Podobnie jak w przypadku innych pierwiastków śladowych, bardzo nikła ilość jodu wywiera ogromny wpływ na nasze zdrowie. Ludzki organizm zawiera przeciętnie 25 mg tego pierwiastka.

Wpływ jodu, poprzez tyroksynę, daje o sobie znać w całym organizmie. Poprawia przemianę materii, pomaga w spalaniu nadmiaru **tłuszczu**, zapobiega gromadzeniu się **cholesterolu** i stabilizuje wagę ciała. Wpływa też uspokajająco na układ nerwowy, poprawia jakość włosów, skóry, paznokci i zębów. Reguluje także pobieranie tlenu przez komórki i w ten sposób sprzyja produkcji energii i poprawia funkcjonowanie umysłu.

Wszystkie te funkcje jod spełnia przez pobudzanie tarczycy do wytwarzania ty-roksyny. Właściwe działanie gruczołu tarczycowego jest niezwykle ważne dla organizmu. Niedoczynność tarczycy, spowodowana niedoborem jodu, może objawiać się otyłością, przyspieszeniem tętna, rozrostem gruczołu krokowego, obniżeniem ciepłoty ciała, zaparciami, ogólnym osłabieniem, zbyt obfitymi krwawieniami miesięczkowymi, niską odpornością na przeziębienia i infekcje, nerwowością i drażliwością. Niedobór jodu zwiększa także ryzyko nowotworu sutka i macicy.

Badania japońskich kobiet, które spożywały dużo pokarmów pochodzących z morza, bogatych w jod, wykazały, że ich dieta wpływa na niższy niż przeciętny wskaźnik zachorowań na nowotwór sutka.

W przypadku stwierdzonej niedoczynności tarczycy lub w trakcie przyjmowania preparatów jodu należy powstrzymać się od spożywania surowych warzyw z rodziny **kapustnych**, a więc: **brokułów, brukselki**, kapusty, jarmużu, **kalafiora i rzepy**, które zawierają czynnik hamujący wchłanianie jodu. Ludzie zamieszkujący obszary, w których gleba zawiera mało jodu i przez to podatni na niedobory tego pierwiastka, powinni przyjmować preparaty jodowe i stosować dietę bogatą w jod.

Do najbogatszych w jod naturalnych źródeł należą **wodorosty**, skorupiaki morskie i **cebula**. Dostępne dodatki pokarmowe obejmują sól jodowaną, preparaty morskizynu, suszone skorupiaki i tabletki z suszonych gruczołów tarczycowych wołu. Dzienna dawka jodu dla dorosłych wynosi 150 mcg, a dla dzieci 120 mcg.

JOGURT

Coraz bardziej popularyzowany jako zdrowe pożywienie, jogurt przez stulecia był pokarmem wielu długowiecznych narodów świata. Obecnie odkryty ponownie jako **probiotyki**, jest po prostu **mlekiem** fermentowanym przy udziale różnych szczepów bakterii, w tym *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium bifidum*. Bakterie sprawiają, że mleko się zsiada, a dzieje się to dzięki przemianie cukru mlecznego w kwas mlekowy. Jedną z największych zalet jogurtu jest to, że wzmacnia jelita, wprowadzając do nich „przyjazne” bakterie i przyczyniając się do wzrostu flory jelit. Bakterie flory jelit wspomagają trawienie i wchłanianie pożywienia, wytwarzają **witaminy** z grupy B, zapobiegają wzrostowi mikroorganizmów chorobotwórczych i hamują wewnętrzne procesy gnilne; przyczyniają się także do zdrowej kwasowości jelit. Jogurt szczególnie korzystnie działa na ludzi leczących się **antybiotykami**, tych, którzy jedzą dużo słodczy, i tych, którzy piją chlorowaną wodę; na wszystkich, u których „zapas” przyjaznych bakterii w taki czy inny sposób został zużycy. Pomaga on także w syntezie **witaminy K**, zapobiegając wewnętrznym krwotokom, obniża poziom **cholesterolu**, zmniejsza ryzyko nowotworów, w szczególności nowotworu jelita grubego.

Do tych wszystkich zalet jogurtu należy dodać jego ogromne wartości odżywcze. Jest zasobny w wysokiej jakości **białko**, witaminy i minerały: zawiera **witaminę A**, kompleks witamin B, **witaminy E** i D, jest wspaniałym źródłem łatwo przyswajalnego **wapnia, potasu i fosforu**, zawiera jedynie umiarkowaną ilość **sodu**. **Jest** także lekko strawny - większość białka zostaje strawiona w ciągu godziny. Ma dużą wartość jako pożywienie stosowane w przypadkach niezbyt układu pokarmowego, zapalenia jelita grubego, zaparcia, zaburzeń w wydzielaniu **żółci**, wzdęcia, przykrego oddechu, wysokiego poziomu cholesterolu, migren i wyczerpania nerwowego. Ponadto służy ludziom, którzy nie mogą spożywać mleka w innej formie ze względu na nietolerancję **laktozy**.

JOHIMBE

Preparat w kapsułkach zawierający johimbinę, uważaną za afrodyzjak, uzyskiwaną z kory i korzeni drzewa pochodzącego z Ameryki Południowej. Johimbina została zarejestrowana przez Urząd Kontroli Leków w Stanach Zjednoczonych jako lekarstwo na zaburzenia erekcji. Pierwotny efekt johimbiny polega na poprawieniu ukrwienia organów płciowych, chociaż substancja ta wzmaga również popęd płciowy. Nie wpływa ona za to na poziom testosteronu. Johimbe pomaga w około 1/3 problemów z erekcją. Niestety, niektórzy mężczyźni uskarżają się na efekty uboczne utrudniające używanie tego specyfiku, takie jak depresja, niepokój,

halucynacje, bóle głowy, nadciśnienie, zaburzenia równowagi i zaczerwienienie skóry. Johimbe i johimbina powinny być zażywane tylko pod kontrolą lekarza.

K

KADM (CD)

Metal, pierwiastek wysoce toksyczny - trujący jest już w stężeniu 1 promila. Kiedy znajdzie się w organizmie, wypiera cynk, gromadząc się w nerkach, wątrobie i naczyniach krwionośnych, skąd nie można go usunąć.

W warunkach naturalnych kadm występuje w rudach cynku, ale jest też typowym składnikiem zanieczyszczonego powietrza, powszechnym w pełnych spalin samochodowych miastach. Znajduje się również w dymie z papierosów - dym z paczki dwudziestu papierosów zawiera 20 mg kadmu, z czego połowa zostaje wchłonięta przez palacza. Dobrze znanym źródłem zanieczyszczeń są wytwórnie akumulatorów niklowo-kadmowych, podobnie jak złomowiska starych samochodów oraz huty **miedzi** i cynku. Kadm jest także składnikiem nawozów fosforowych i w ten sposób może zanieczyszczać rośliny. Innym źródłem kadmu jest często **woda** pitna, przepływająca przez skorodowane rury, w szczególności zaś woda miękka, przyspieszająca korozję.

Kadm jest jednym z czynników wpływających na pojawienie się nadciśnienia, miażdżycy naczyń, udarów i zawałów serca. Wyższe niż u zdrowych ludzi nagromadzenie kadmu w nerkach i wątrobie stwierdza się u chorych z rozedmą płuc. W szczególności palenie papierosów wiąże się z tym schorzeniem z powodu zawartości kadmu w dymie tytoniowym. Toksycznym skutkiem kadmu zapobiega dieta bogata w cynk, który wypiera kadm z organizmu, oraz przyjmowanie wysokich dawek **witaminy C**.

KALAFIOR

Bardzo pożywne warzywo z rodziny **kapustnych** (*Brassica*), bogate w **witaminy C, B1 i B2**, zasobne w **wapń, magnez, fosfor, potas i siarkę**. Zazwyczaj się je gotuje, ale można także jeść na surowo, a czasem w formie marynaty. Warzywo powinno być przechowywane w lodówce. Wybierając kalafior trzeba zwracać uwagę na to, by główka była świeża i zwarta, bez przebarwień. Gdy kwiaty rozdzielają się lub mają plamki, oznacza to, że warzywo jest stare albo zbyt długo było wystawione na słońce.

Osoby o wrażliwym układzie trawiennym, u których surowy kalafior czasem powoduje

wzdęcia, powinny jeść warzywo krótko gotowane lub zblanszowane (gotowane na parze).

KALAREPA

Zielone warzywo kapustne, uprawiane ze względu na duże jadalne główki. W smaku jest słodkawo-gorzka, przypomina rzepę. Kalarepa poprawia krążenie krwi, ułatwia trawienie i utrzymuje na stałym poziomie zawartość cukru we krwi, dzięki czemu jest szczególnie wskazana dla cukrzyków i osób z hipoglikemią. Przynosi ulgę w bolesnym oddawaniu moczu, tamuje wewnętrzne krwawienia, oczyszcza krew z trucizn i **alkoholu**. Sok poleca się jako środek na krwotoki z nosa.

KALORIA

Jednostka energii, która przedstawia ilość ciepła potrzebną do podniesienia temperatury jednego grama **wody** o jeden stopień Celsjusza. W kategoriach żywienia człowieka kaloria jest miarą energii wytwarzanej przez organizm podczas przemiany pokarmu. Tak więc wartość kaloryczna oznacza ilość energii cieplnej dostarczanej przez różne rodzaje pokarmów; na etykietach produktów żywnościowych wartość kaloryczna wyrażana jest w kilokaloriach (Kcal).

Różne rodzaje żywności dostarczają różnych ilości kalorii - na przykład 1 gram białka i 1 gram węglowodanów dostarczają po 4 Kcal, podczas gdy 1 gram tłuszczów - 9 Kcal, które „spalamy” w codziennej aktywności. W idealnej sytuacji liczba kalorii z pożywienia powinna równoważyć liczbę kalorii „spalonych”; wówczas przepływ energii jest zrównoważony. Jednakże jeśli więcej kalorii dostarczamy organizmowi, niż ich zużywamy, pozostałe gromadzą się w formie tłuszczu, przyczyniając się do nadwagi. Jeśli zaś dostarczamy organizmowi mniej kalorii, niż zużywamy, tracimy na wadze. Pół kilograma tłuszczu odpowiada 3500 kaloriom, ale zapotrzebowanie codzienne jest indywidualne i zależy od wielu czynników: wieku, płci, właściwości organizmu, predyspozycji genetycznych i trybu życia.

Wbrew pozorom kaloria kalorii nie równa. Osoby odchudzające się powinny pamiętać, że kalorie pochodzące z przemiany cukru w organizmie łatwiej zmieniają się w tłuszcz niż kalorie z pokarmów białkowych czy węglowodanów.

KAPUSTA

Warzywo to, należące do rodziny **kapustnych** (*Brassica*), dostarcza mnóstwo **witaminy C** - więcej niż **pomarańcze**. Zawiera również wiele minerałów, w tym **jod, siarkę, wapń, magnez**

i potas. Obfituje w **witaminę E**, przy czym liście zewnętrzne mają jej więcej (także więcej wapnia) niż wewnętrzne. Surówki z kapusty są wspaniałym pożywieniem.

Kapusta zalecana jest w medycynie naturalnej jako warzywo ułatwiające trawienie, leczące zaparcia, zapobiegające przeziębieniom i łagodzące depresję. Zawiera także substancję zwaną witaminą U, stosowaną jako lekarstwo w chorobie wrzodowej: świeży sok z surowej kapusty zalecany jest osobom cierpiącym z powodu wrzodów żołądka i dwunastnicy. Powinno się go pić dwa lub trzy razy dziennie między posiłkami na pusty żołądek. Wiele leczniczych właściwości kapusty, jak na przykład oczyszczanie krwi, przypisuje się zawartości w niej siarki. Utarte liście można stosować zewnętrznie, do okładów, w leczeniu ran, żyłaków i owrzodzeń.

KAPUSTA KISZONA

Zdrowe pożywienie probiotyczne przygotowuje się poprzez fermentację surowej **kapusty z solą** lub bez soli. Łatwo ją przygotować w domu, upychając pokrojone liście w naczyniu ceramicznym lub szklanym i pozostawiając tak przez tydzień. Można kapustę połączyć z ziołami i warzywami: **czosnkiem, marchewką, wodorostami**. Rozmaicie przyrządzoną kiszoną kapustę przechowuje się w lodówce, nawet kilka miesięcy; dodanie soli sprawia, że można ją przechowywać dłużej.

Kiszona kapusta działa regenerujące najelita i odmładza organizm dzięki temu, że pobudza wzrost flory bakteryjnej jelit. Równowazy także czynność wydzielniczą żołądka, poprawiając trawienie. Kapusta kiszona bez soli pomaga utrzymać prawidłową **równowagę kwasowo-zasadową**, wzmacnia układ odpornościowy, działa krwiotwórczo i wzmaga energię oraz poprawia samopoczucie. Najlepsze rezultaty osiąga się dodając niewielkie ilości kapusty kiszonej do posiłków.

KAPUSTA WŁOSKA

Znane od dawna warzywo **kapustne**. Kapusta włoska jest pożywna, zawiera dużo **witaminy A, B1, B2, C** i niacyny, jest też bogatym źródłem **chlorofilu** i wielu minerałów, takich jak: **wapń, magnez, żelazo, siarka, sód i potas**. Sok z kapusty włoskiej leczy wrzody żołądka i dwunastnicy, liście i łyżki jedzone na surowo doskonale wypełniają jelita i przyspieszają ich ruchy robaczkowe.

KAPUSTNE

Grupa warzyw, w skład której wchodzi między innymi **kapusta, brokuły, brukselka, kalafior, rzepa i kalarepa**. Kapustne są bogate w witaminy i minerały, zwłaszcza w siarkę - „pierwiastek urody”, który jest składnikiem kolagenu i wzmacnia reakcje odpornościowe skierowane przeciwko zarazkom i wirusom. Kapustne zawierają też substancje o działaniu przeciwnowotworowym: ditiole i indole, które zapobiegają nowotworom piersi i odbytnicy. Znany jest też zbawienny wpływ tej grupy warzyw na wątrobę.

KARAGEN

Żelująca substancja pozyskiwana z krasnorostów (glony morskie). W Irlandii tradycyjnie surowcem do wyrobu karagenu jest mech irlandzki (*Chondrus crispus* -chrząstnica). Karagen jest ważnym składnikiem pożywienia i lekiem na choroby układu oddechowego. Do czasów drugiej wojny światowej nie produkowano go na skalę przemysłową, dopiero brak japońskiego **agaru** spowodował rozpoczęcie takiej produkcji.

Karagen jest mieszaniną kilku różnych substancji koloidowych, a nie jednym określonym związkiem. W jego skład wchodzi zmienne ilości **wapnia, magnezu, amoniaku, potasu** i innych. Karagen spożywczy charakteryzuje się wysoką masą cząsteczkową. Sprzedaje się go w postaci wysuszonych przezroczystych grudek, które pęczniąc w **wodzie** tworzą galaretkę. W niskim stężeniu (do 1%) używa się go w przemyśle jako środka stabilizującego, zagęszczającego i żelującego. Na przykład stabilizuje **białka mleka** w takich produktach jak: lody, koktajle mleczne i czekolada mleczna (E407).

Karagen o niskiej masie cząsteczkowej, nie dopuszczony do produkcji w przemyśle spożywcym, wywołuje kolki i nowotwory u zwierząt. W krajach Unii Europejskiej z jego powodu wywiązała się dyskusja na temat szkodliwości innych postaci tej substancji. Jakkolwiek karagen jest w nikłym stopniu trawiony w kwaśnym środowisku żołądka, małe ilości zdają się nie wyrządzać szkody w organizmie, jedynie spożywanie go w dużych ilościach naraża na uszczerbek na zdrowiu.

KARCZOCH (CYNARA SCOLYMUS)

Duża, podobna do **ostu** bylina, pochodzi z nad Morza Śródziemnego. Wytwarza jadalne pączki kwiatowe. Obecnie powszechnie uprawiana w krajach o klimacie umiarkowanym. W Stanach Zjednoczonych plantacje karczochów znajdują się przede wszystkim w Kalifornii.

Główki kwiatowe je się jako warzywo, wyciągów z liści i korzeni używa się w leczeniu miażdżycy naczyń, żółtaczk i osłabienia pooperacyjnego. Karczoch jest bogaty w wiele

witamin i minerałów, pobudza też wydzielanie **żółci** i działa moczopędnie. W niektórych kulturach uważa się go za afrodyzjak.

KARDAMON (ELETTARIA CARDAMOMUM)

Bylina rosnąca dziko w Indiach, ale uprawiana też w innych tropikalnych rejonach świata. W mięsistych strąkach tej rośliny zawarte są nasiona, które wykorzystuje się w kuchni i medycynie. Kardamon ma właściwości wiatropędne, likwiduje wzdęcia, pobudza wydzielanie soków żołądkowych i trawienie. Używany jest jednak głównie jako przyprawa do potraw i dodatek do wódek i lekarstw. W krajach arabskich parzy się kawę z kardamonem. Powszechnie dostępny.

KARMIE NIE MOWIĄT

Karmienie dziecka piersią przez pierwsze sześć miesięcy jego życia jest niezwykle ważne. Siara (*colostrum*), wczesna wydzielina z sutek, bogata jest w przeciwciała i limfocyty, które zwiększają odporność noworodka na choroby. Mleko matki, którym odżywia się niemowlę, jest istotnym czynnikiem determinującym jego zdrowie, nie tylko przez pierwsze miesiące życia, ale przez wiele dalszych lat, chroniąc je przed takimi dolegliwościami, jak infekcje uszu, kolki czy uczulenia. Naukowcy wykazali, że karmienie dziecka mlekiem krowim we wczesnych miesiącach życia wiąże się z późniejszą nadwagą i chorobami serca. Stwierdzono także, iż mleko matki o wysokim poziomie cholesterolu - w przeciwieństwie do mleka krowiego z niskim poziomem cholesterolu - w rzeczywistości sprzyja ustaleniu niskich poziomów cholesterolu w późniejszych latach. Ostatnie badania wskazują także, że jeśli karmi się dziecko mlekiem krowim, zanim skończy ono cztery miesiące, może to wywołać proces chorobowy autoagresji, charakteryzujący się tym, że system odpornościowy organizmu rozpoznaje jako obce i zwalcza własne komórki i tkanki. Zwiększa się również ryzyko wystąpienia później cukrzycy.

Od szóstego miesiąca życia wprowadza się stopniowo do diety dziecka przetarte jarzyny i inne pokarmy, zmniejszając ilość mleka. Następnie, około osiemnastego miesiąca, kiedy zaczynają się wyrzywać pierwsze zęby trzonowe, jest to sygnał, że enzymy trzustki są gotowe do trawienia bardziej złożonych pokarmów.

To oczywiście bardzo ogólna zasada, gdyż każde dziecko jest inne: jedno można odstawić od piersi wcześniej, inne należy karmić dłużej niż rok. Jeśli mleko rodzonej matki jest dla dziecka niedostępne, wtedy wskazane jest mleko innej matki (mamki)

lub mleko kozie, albo połączenie jednego z drugim. Matki weganki czasami karmią swoje dzieci mleczkiem migdałowym lub sojowym, które -jak się wydaje - dobrze im służy.

KARNITYNA

Aminokwas powstały z **lizyny i metioniny**, nie należący do niezbędnych. Ułatwia on transport **tluszczów** do mitochondriów, które są czymś w rodzaju małych elektrowni obecnych w każdej komórce, gdzie następuje przemiana tłuszczu w energię. Dzięki temu, że karnityna redukuje poziom trójglicerydów, przyjmowanie jej pre-paratów jako dodatku pokarmowego może zmniejszyć dolegliwości spowodowane chorobą wieńcową, a także zabezpieczyć przed zaburzeniami pracy serca. Karnityna przeciwdziała także otłuszczeniu wątroby spowodowanemu przez **alkohol**, pomaga zmniejszyć wagę ciała, zwalcza zmęczenie i pozwala uwalniać więcej energii. Preparat dostępny w sklepach ze zdrową żywnością.

KAROTENOIDY

Powszechnie stosowana nazwa kilkuset barwników roślinnych, które są silnymi **przeciwutleniaczami**. Karotenoidy pochłaniają szkodliwe promieniowanie słoneczne, powodujące wytwarzanie wolnych rodników w roślinach. Wolne rodniki są skrajnie niebezpieczne nie tylko dla roślin, ale także dla ludzi, z wiekiem powodując u nich choroby zwyrodnieniowe, takie jak zaburzenia pracy serca, nowotwory i ar-tretyzm. Dlatego włączenie do diety świeżych owoców i warzyw zawierających karotenoidy pomaga przeciwdziałać uszkodzeniom spowodowanym przez wolne rodniki. Niektóre z karotenoidów, takie jak karoten alfa, beta i gamma, są również prekursorami **witaminy A**. Do tych karotenoidów, które nie pełnią roli prekursorów witaminy A, należą: likopen, luteina i zeaksantyna. Jest bardzo prawdopodobne, że likopen, substancja występująca przede wszystkim w **pomidorach**, może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworu prostaty, a alfa-karoten, zawarty w **marchewce**, stanowi ochronę przed niektórymi rodzajami nowotworów. Sądzi się, że luteina i zeaksantyna zapobiegają chorobom zwyrodnieniowym gałki ocznej, często prowadzącym w starszym wieku do ślepoty. Karotenoidy coraz częściej stosowane są jako dodatki pokarmowe, szczególnie w formie płynnych odżywek.

KASZTANOWIEC (AESCLUSUS HIPPOCASTANUM)

Rozłożyste drzewo zrzucające liście na zimę, pochodzi z Azji, Europy i Ameryki Północnej. Jest powszechnie sadzone jako drzewo ozdobne. Napar z kory pomaga w bieguncie, napar z

owoców przynosi ulgę w bronchicie. Nasiona, okryte grubą, skórzastą okrywą, zawierają aescynę i były od dawna używane do leczenia żylaków i hemoroidów. Aescyna zwiększa wydalanie wody z organizmu przy obrzękach i działa przeciwzapalnie. Nowe badania potwierdziły, że aescyna przyjmowana doustnie wpływa korzystnie na żylaki i rozpuszcza skrzepy, a stosowana zewnętrznie goi stłuczenia i siniaki.

Uwaga: Aescyna jest lekko trująca. Nasiona i owoce kasztanowca mogą więc być przyczyną zatruc, jeśli są spożywane w dużej ilości. Upieczone nie są już toksyczne.

KAVA-KAVA (PIPER METHYSTICUM)

Bylina pochodząca z Polinezji i innych wysp Oceanu Spokojnego. Z korzeni i kłączy wyrabia się napój używany przez miejscową ludność w lecznictwie i podczas ceremonii religijnych. Obecnie stosuje się kava-kava do obniżania napięcia i łagodzenia stanów niepokoju. Kłącza zawierają składniki biologicznie czynne, które działają rozluźniające, nie zmniejszając zdolności do koncentracji. Dzięki temu można używać kava-kavajako środka uspokajającego w ciągu dnia. Oprócz właściwości rozluźniających roślina ta wyostrza sprawność umysłową, poprawia pamięć, ułatwia odpoczynek w trakcie snu i łagodzi ból.

Kava-kavajest dostępna w sklepach ze zdrową żywnością w postaci kapsułek lub herbatki w saszetkach. Dawka dzienna wynosi 100 mg; by osiągnąć zadowalające efekty uspokajające, należy ją zażywać przez okres 4 tygodni.

KELP

Mieszanka wielu gatunków wielkich morskich glonów - brunatnic rosnących w zimnych wodach całego świata. Glony te rosną pod wodą, na skalistych wybrzeżach. Nie spotyka się ich w wodach tropików. W wielu krajach odławia sieje i spożywa, albo suszy i sprzedaje sproszkowane, w tabletkach albo kapsułkach. Kelp zawiera obfitość minerałów i pierwiastków śladowych, ale przede wszystkim jest najbogatszym źródłem jodu: świeży kelp zawiera ponad 200 000 mikrogramówjodu na 1 kg świeżej masy, podczas gdy suszony około dziesięć razy więcej.

Poza jodem, kelp zawiera też **węglowodany**, zarówno proste jak i długołańcu-chowe. Jednym z nich jest mannitol, który niejest bardzo słodki i działa lekko przeczyszczające. Ponieważ mannitol nie podnosi stężenia cukru we krwi, doskonale nadaje się dla cukrzyków. Poza tym kelp zawiera też niewielkie ilości witamin A, B i C oraz alginian sodu. Substancja ta wiąże promieniotwórczy stront-90, dzięki czemu nie jest on

wchłaniany, ale szybko wydalany z organizmu. W ten sposób kelp zapobiega skażeniu organizmu pierwiastkami promieniotwórczymi. Dzięki wysokiej zawartości jodu obniża też ryzyko zachorowania na raka. Niską zachorowalność na raka piersi w Japonii łączy się właśnie z wysokim spożyciem bogatych w jod wodorostów.

Uwaga: Osoby z nadczynnością tarczycy, kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny skonsultować się z lekarzem, zanim zaczną zażywać kelp.

KIEŁKI

Młode pędy wykiełkowanych nasion. Od tysięcy lat kiełki soi są częścią diety Chińczyków. Zawierają dużo chlorofilu oraz witaminy: A, C, D, E, K i kompleks witamin B, a także minerały: wapń, fosfor, potas, magnez i żelazo. Występuje w nich obfitość wysokiej jakości białka i enzymów, dzięki którym są lekko strawne. O kiełkach mówi się, że są najbardziej życiodajnym pożywieniem w świecie, ponieważ spożywa się je wtedy, kiedy roślina jest tak świeża i żywotna, jak nigdy później, jest bowiem w okresie wzrostu. Każdy, kto regularnie odżywia się kiełkami, doświadcza owej żywotności i przyływu energii. Kiełki działają moczopędnie, pobudzają apetyt i odtruwają organizm. Stosuje się je przy odchudzaniu, a także w przypadku artretyzmu, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, kłopotów z trawieniem. Kiedy ziarna zbóż lub roślin strączkowych zaczynają kiełkować, następują niezwykle wydarzenia: skrobia i oleje zawarte w nasionach ulegają przemianie w witaminy, białka, enzymy i proste cukry. Na przykład, ilość witaminy C wzrasta sześciokrotnie, tak że na 100 g kiełków soi przypada 120 mg witaminy C, dwa razy więcej, niż wynosi zalecana dawka dzienna. Białko w kiełkach lucerny wzrasta do 16%-31%, a ilość karotenu równa się ilości tej substancji zawartej w marchwi. Spektakularnie rośnie zawartość także innych składników odżywczych, witamin B i enzymów, co czyni kiełki strączkowych pożywieniem lekko strawnym.

Do najbardziej popularnych należą kiełki lucerny, ponieważ zawierają więcej minerałów niż inne. Korzenie lucerny sięgają do 3 m w głąb, dzięki czemu mają świetny dostęp do minerałów. Dlatego kiełki lucerny zawierają tak skoncentrowane ilości żelaza, wapnia, magnezu, potasu, cynku, fosforu, sodu, siarki, krzemu, chloru i kobaltu.

Kiełki są powszechnie dostępne w sklepach spożywczych i ze zdrową żywnością. Z łatwością można je robić w domu z nasion grochu, ciecioriki, pszenicy, sezamu i kukurydzy, używając specjalnych pojemników, które kupuje się także w sklepach ze zdrową żywnością.

KINUA (CHENOPODIUM GUINOA)

Roślina rosnąca dziko w Ameryce Południowej, w zimnych, wysoko położonych rejonach Andów. Od tysięcy lat uprawiano ją ze względu na skrobiowe orzeszki będące podstawą wyżywienia Azteków. Nazywali ją oni „matką zbóż”.

Zawartość i jakość **białka** kinui jest najwyższa spośród wszystkich znanych roślin zbożowych. Ziarno to zawiera ponadto więcej **tluszczu** niż inne zboża i więcej **wapnia** niż **mleko**. Poza tym kinua jest doskonałym źródłem **żelaza, witamin z grupy B, witaminy E i fosforu**. W Andach ciągle jeszcze uprawia się tę roślinę i podobnie jak przed wiekami stanowi ona ważny składnik diety Indian. Kinuę eksportuje się też do Stanów Zjednoczonych, gdzie można kupić ziarno, mąkę lub wyroby mączne. Gotuje się ją podobnie jak inne rośliny zbożowe, na przykład ryż. Ziarno to wchodzi w skład mieszanek śniadaniowych.

KMINEK (CARUM CARVI)

Uprawna roślina dwuletnia, której nasiona są powszechnie używane jako dodatek smakowy do potraw, zwłaszcza do chleba. Kminek pobudza **apetyt**, likwiduje wzdęcia i poprawia trawienie. Wywołuje także krwawienia miesięczne i stymuluje skurcze macicy. Napar sporządza się, zalewając łyżeczkę pokruszonych nasion połową filiżanki wrzątku.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością, zielarskich, spożywczych.

KMIN RZYMSKI (CUMINUM CYMINUM)

Pochodzący ze wschodu kmin jest jedną z najstarszych znanych przypraw kuchni azjatyckiej; wchodzi w skład curry. Od wieków uprawiano tę roślinę nad Morzem Śródziemnym, używali jej Rzymianie, powszechnie stosowano ją też w średniowiecznej Europie. Nasiona i olejek z nich wyciskany używane są w leczeniu jako środek pobudzający wydzielanie soków żołądkowych, wzmagający **apetyt** i likwidujący wzdęcia. Kmin pobudza też wydzielanie **mleka** u karmiących piersią. Nasiona są powszechnie dostępne.

KOCIA MIĘTA (NEPETA CATARIA)

Silnie pachnąca bylina z rodziny wargowych. Napar z liści jest skutecznym środkiem na bóle żołądka, kolkę i wzdęcia. Może być też używany do lewatyw.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością i sklepach zielarskich, jest także składnikiem mieszanek ziołowych.

KOENZYM Q10 (COQ10)

Składnik odżywczy, znajdujący się we wszystkich komórkach roślin i zwierząt. Dostarczany organizmowi wraz z pokarmem, jest niezbędny do życia, bierze bowiem udział w przemianie składników pokarmowych w energię. CoQ10 wyzwala 95% energii potrzebnej do życia i dlatego jego niedobory mogą powodować zmęczenie, nadciśnienie i niewydolność serca. Pełni także wiele innych ważnych funkcji: jest silnym **przeciwutleniaczem**, przeciwdziała utlenianiu **tłuszczów** i zapobiega tworzeniu się brunatnych plam na skórze u osób w starszym wieku; wzmacnia i chroni serce, zapewniając jego regularne skurcze, obniża ciśnienie i zapobiega dusznicy bolesnej (*angina pectoris*).

Ponadto okazało się, że dawki uzupełniające CoQ10 powstrzymują zanik dziąseł, który jest jedną z głównych przyczyn utraty zębów. Pomaga on także zmniejszyć wagę ciała dzięki temu, że wyzwala energię, niwelując uczucie zmęczenia. Najbogatszym źródłem koenzymu Q10 okazało się serce wołowe, a także **wątroba** i nerki. Mniejsze ilości koenzymu zawierają rośliny, takie jak **szpinak, lucerna, soja i ziemniaki**.

Preparaty CoQ10 w kapsułkach są powszechnie dostępne.

KOFEINA

Najczęściej stosowany przez społeczeństwa Zachodu środek pobudzający; występuje nie tylko w kawie, ale także w czekoladzie, kakao, **herbacie** i coli oraz w wielu dostępnych bez recepty środkach stymulujących i przeciwbólowych. Jak się szacuje, codzienne spożycie kofeiny na osobę wynosi 150-225 mg, z czego 75% pochodzi z kawy. Filiżanka kawy zawiera 50-150 mg kofeiny, filiżanka herbaty około 50 mg, a 400 g coli około 35 mg. Jednak osoby, które piją dużo kawy, spożywają znacznie więcej kofeiny, niekiedy nawet do 7500 mg dziennie! Długotrwałe picie kawy w nadmiarze może wywołać objawy „kofeinizmu”: lęk, nerwowość, bezsenność, depresję, zaparcia, częstomocz, owrzodzenie dwunastnicy, wysoki poziom **cholesterolu**, nadciśnienie i chorobę serca. Podejrzewa się także, iż z nadmiernym pićm kawy może się wiązać pojawienie się nowotworów sutka, a z pićm kawy w czasie ciąży - poronienie. Osoby szczególnie wrażliwe mogą odczuwać objawy „kofeinizmu” już po dwu filiżankach kawy dziennie.

Kofeina hamuje wchłanianie **żelaza**, co prowadzi do anemii i może powodować niedobór **inozytolu** (jedna z **witamin z grupy B**) oraz **wapnia**, utrudniając ich absorpcję; ponieważ sprzyja to wzrostowi poziomu cholesterolu, zwiększa jednocześnie prawdopodobieństwo wystąpienia zawału serca.

W dwu sytuacjach kawa może okazać się dobrodziejstwem: gorące okłady z kawy pomagają w przypadku stłuczenia (siniaki) i łagodzą skutki ukąszeń owadów; kawę można też stosować leczniczo do lewatywy.

KOKORNAK (ARISTOLOCHIA CLEMATITIS)

Bylina rosnąca dziko na przypłociach i przydrożach. Surowcem leczniczym są korzenie i kwiaty. Starożytni Egipcjanie używali tej rośliny jako odtrutki na jad węży, naparem zaś leczono wrzody i nowotwory. Co więcej, napary z korzeni i kwiatów działają napotnie, moczopędnie, przeciwgorączkowo oraz przyspieszają wystąpienie opóźniających się krwawień miesięczkowych.

Ziolo dostępne w większych sklepach ze zdrową żywnością i sklepach zielarskich. Wchodzi też w skład mieszanek ziołowych.

KOLENDRA (CORIANDRUM SATIVUM)

Mała roślina jednoroczna pochodząca z krajów śródziemnomorskich. Pięknie pachnących liści używa się do sałatek i innych potraw. Jednakże najważniejszym surowcem medycznym, są nasiona. Napary z nasion kolendry pite po posiłkach przyspieszają trawienie i likwidują wzdęcia. Znany jest też ich zbawienny wpływ na artretyzm i reumatyzm. Napary można pić nie więcej niż trzy razy dziennie.

Powszechnie dostępna w sklepach zielarskich, sklepach ze zdrową żywnością, sklepach spożywczych.

KOLCOROŚL (SMILAX OFFICINALIS)

Tropikalna bylina dziko rosnąca w Ameryce Południowej. Z korzenia, zwanego korzeniem sarsaparyli, robi się **piwo**, napój popularny w Ameryce Północnej, zwłaszcza na środkowym zachodzie. Herbatka z korzenia ma działanie wzmacniające i moczopędne, a także wiatropędne i napotne. Pomaga też w leczeniu przeziębień, gorączki, podagry i reumatyzmu. W hiszpańskiej medycynie ludowej używano sarsaparyli do odmładzania organów płciowych, a także do leczenia chorób wenerycznych, takich jak syfilis i rzeżączka.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością i sklepach zielarskich, wchodzi w skład mieszanek ziołowych.

KOMBU

Wodorosty spokrewnione z kelpem. Zawierają wiele minerałów, są szczególnie bogate w jod, co sprawia, że regulują czynność tarczycy i pomagają we wszelkich dolegliwościach związanych z niedoborem tego pierwiastka. Ze względu na wysoką zawartość minerałów kombu wzbogaca przyrządzane potrawy w cenne składniki odżywcze. Potrawy z roślin **strączkowych** przyrządzane z dodatkiem kombu są łatwiejsze do strawienia.

W sklepach ze zdrową żywnością można kupić nibyliście kombu, używane do zup i gulaszy.

KOMBUCHA

Na nowo odkryty grzyb, od wieków znany i używany w krajach azjatyckich. Dzięki właściwościom leczniczym herbatka z niego zdobywa popularność na Zachodzie. Jakkolwiek kombucha nazywany jest grzybem, w rzeczywistości jest to kolonia drożdży i bakterii rozwijających się na słabej, osłodzonej herbacie. Pod wpływem drożdży herbata fermentuje wytwarzając dwutlenek węgla i alkohol. Po podwojeniu objętości kolonii, kombucha przenosi się na świeżą pożywkę. Ciekłą pozostałość zamraża się i pije. Ciecz ta jest biologicznie czynna, działa bakteriobójczo i przeciw-wirusowo, oczyszcza organizm z toksyn i nasila ich wydalanie. Zawiera witaminy z grupy B oraz kwas glukuronowy, zdolny do oczyszczania wątroby. Kombucha oczyszcza także nerki, poprawia samopoczucie dzięki przepływowi energii, przyspiesza trawienie, upiększa cerę. Chociaż skutki zażywania herbatki z kombuchy mogą być różne u różnych osób, to wielu pacjentów zażywających ten środek donosi o poprawie stanu zdrowia w tak różnych dolegliwościach, jak: łuszczyca, chroniczne zaparcia, przemęczenie, zaburzenia czynności tarczycy, wypadanie włosów i łamliwość paznokci.

Ekstrakty w kroplach i gotowa herbata z kombuchy dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością.

Uwaga: Cukrzycy nie powinni zażywać kombuchy.

KONWALIA (CONVALLARIA MAIALIS)

Bylina rosnąca dziko w Europie i Ameryce Północnej w wilgotnych, ocienionych miejscach; jest też popularną rośliną ogrodową. Działa rozkurczowo i moczopędnie, ale przede wszystkim wzmacnia pracę serca. W większych dawkach działa przeciwczyszczająco. Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością i w sklepach zielarskich.

Uwaga: Konwalia może być zażywana tylko pod kontrolą lekarza. Zawiera glikozydy, które w zbyt dużych dawkach mogą zaburzać rytm serca i powodować rozstrój żołądka.

KOPER (ANETHUM GRAVEOLENS)

Silnie pachnące zioło powszechnie uprawiane i używane w kuchni i medycynie. Młode liście dodane do sałatek i zup wzbogacają ich smak i właściwości odżywcze, z nasion przyrządza się napar. Herbatka z kopru likwiduje wzdęcia, poprawia trawienie i **apetyt**, pomaga też przy bólach żołądka. Powszechnie dostępny.

KOPER WŁOSKI (FOENICULUM VULGARE)

Bylina, pochodząca z krajów śródziemnomorskich, a obecnie powszechnie uprawiana w Europie i Ameryce Północnej. Napary z nasion i korzeni likwidują wzdęcia, poprawiają trawienie, obniżają **apetyt** i dzięki temu działają odchudzające. Koper włoski działa też łagodząco na kolki i wrzody żołądka. Nasiona i liście nadają smak daniom rybnym, a pędy są warzywem.

Dostępny w sklepach zielarskich i sklepach ze zdrową żywnością - świeży, w postaci syropu i herbatki.

KOSACIEC (IRIS VERSICOLOR)

Nazywany też irysem, a czasem lilią, jest byliną pochodzącą z amerykańskich bagien i moczarów, obecnie uprawianą w ogrodach. Napary z korzenia są moczopędne, używa się też ich jako środka ogólnie wzmacniającego, oczyszczającego krew, przeciw pasożytom przewodu pokarmowego i w infekcjach pochwy. Właściwości moczopędne wykorzystywano tradycyjnie do leczenia obrzęków. Zaleca się stosowanie go także w migrenach wywołanych zaburzeniami żołądkowymi. Dostępny w większych sklepach zielarskich.

KOZIERADKA (TRIGONELLA FOENUMGRAECUM)

Roślina jednoroczna, zwana też koniczyną grecką, jest jednym z najdawniej znanych ziół. Nasiona są przyprawą i środkiem ułatwiającym pozbycie się kataru z nosa. Od dawna uważa się, że herbatka z kozieradki powoduje obfitsze wydzielanie **mleka** przez matki karmiące piersią. Obniża stężenie cukru we krwi: w medycynie ludowej Jemenu jest lekiem na cukrzycę - chorzy piją co rano szklanekę **wody**, w której przez noc moczyły się nasiona kozieradki.

Nasiona są dostępne w sklepach zielarskich, sklepach ze zdrową żywnością, aptekach.

KOZŁEK (YALERIANA OFFICINALIS)

Nazwany też niekiedy Waleriana jest dziko rosnącą rośliną o pachnących kwiatach, uprawianą

ze względu na korzenie i olejek eteryczny. Nalewka na olejku jest znanym środkiem o silnym działaniu uspokajającym (likwiduje pobudzenie, wycisza nerwowość, zmniejsza palpacje serca, spazmy i napady padaczki). Jest też wspaniałym środkiem o działaniu nasennym i przeciwbólowym. Tradycyjnie zażywano jej, by zapobiec omdleniom. Pomaga również w leczeniu wrzodów przewodu pokarmowego i zmniejsza głód nikotynowy.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością, aptekach i w sklepach zielarskich. Wchodzi w skład wielu mieszanek ziołowych.

Uwaga: Herbatki z kozika należy używać tylko, jeśli zaleci ją lekarz. Zbyt długie przyjmowanie kozika powoduje depresję.

KREATYNA

Preparat uzupełniający dietę, który ostatnio budzi ogromne zainteresowanie, gdyż okazało się, że zwiększa możliwości sportowców. Po raz pierwszy stwierdzono to u zawodników brytyjskich, którzy zdobyli złoty medal na Igrzyskach Olimpijskich w Barcelonie w 1992 roku. Wkrótce potem kreatynę zaczęli stosować sportowcy USA i od tego czasu stała się ona preparatem powszechnie używanym w sportowym świecie.

Kreatyna nie jest steroidem ani narkotykiem. Jest substancją naturalną, syntezowaną w organizmie z trzech aminokwasów: argininy, metioniny i glicyny. Gromadzi się głównie w mięśniach szkieletowych jako fosfokreatyna, będąc łatwo dostępnym magazynem energii. Kreatyna jest częścią tego systemu, który dostarcza natychmiastowej energii, a jej preparaty pozwalają tę energię wyzwolić. Kreatyna wpływa na zwiększenie masy mięśni, co jest ważne dla osób dbających o budowę ciała; zwiększa także wytrzymałość i siłę, przyspiesza proces zdrowienia, umożliwiając nowe osiągnięcia.

Najbogatszym źródłem kreatyny jest mięso, szczególnie wołowe, którego 1 kg zawiera około 4 g substancji. Zawierają ją także ryby. W zwykłej sytuacji organizm syntezuje około dwu gramów kreatyny dziennie, a kolejne dwa gramy pobiera z pokarmem. W celu poprawienia wyników sportowych przyjmuje się zazwyczaj pięć gramów 1 do 4 razy dziennie, w zależności od tego, czy chodzi o zwiększenie zawartości kreatyniny w mięśniach, czy też utrzymanie dotychczasowego ich stanu. Wchłanianie kreatyny znacznie się zwiększa, jeśli przyjmuje się ją wraz z pokarmem zawierającym węglowodany uwalniające insulinę, np. z sokiem z winogron. Wegetarianie dostarczają organizmowi niewiele tej substancji.

KROKOSZ (CARTHAMUS TINCTORIUS)

Jednoroczna roślina uprawiana w Stanach Zjednoczonych i w Europie. Herbatka z kwiatów działa moczopędnie i napotnie. Ze wszystkich **tluszczów** używanych w kuchni olej z krokoszajest najbogatszy w wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Ich zawartość sięga 79%. Są to między innymi niezbędne dla organizmu kwas linolowy i linolenowy, obniżające poziom **cholesterolu** i zapobiegające atakom serca i zawałom. Te niezwykle właściwości odżywcze ma tylko świeży olej. Niestety, im wyższa zawartość kwasów nienasyconych, tym bardziej olej podatny jest na utlenianie i jełczenie. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe są w zjełczalym oleju przekształcane w substancje drażniące. Powszechnie dostępny.

KROKUS - PATRZ SZAFRAN

KRWAWNIK (ACHILLEA MILLEFOLIUM)

Roślina pospolita rosnąca na przydrożach. Zawiera olejek eteryczny i dwa kwasy, których kombinacja decyduje o ściągających właściwościach naparu z krwawnika, jego intensywnym zapachu i gorzkim smaku. Tradycyjnie herbatkę z tego zieleń stosowano i do dziś stosuje się jako środek napotny w przeziębieniach. Napar z krwawnika przynosi ulgę w zaburzeniach trawienia, zatrzymuje wewnętrzne krwawienia i zmniejsza ubytek krwi w zbyt obfitych miesiączkach. Zewnętrznie używa się go jako płukanki do ust w przypadku zapalenia dziąseł, jako środka łagodzącego na rany, jątrzące się hemoroidy, a także jako środka wzmacniającego włosy.

Dostępny w sklepach zielarskich.

Uwaga: U niektórych osób krwawnik może powodować wysypki.

KRZEM (SI)

Pierwiastek niemetaliczny, najobficiej występujący w skorupie ziemskiej, w organizmie ludzkim znajdują się jedynie jego śladowe ilości w postaci krzemionki (dwutlenku krzemu). Mimo to krzemionka obecna jest w niemal każdej tkance ciała; jest niezbędna dla wzrostu komórek. Szczególnie skoncentrowana jest we włosach, w paznokciach i w tkance łącznej. Hamuje siwienie, zapewnia skórze gładkość i elastyczność, a także zapobiega łamaniu się paznokci. Dlatego substancja ta jest składnikiem różnych preparatów kosmetycznych.

Trzeba jednakże dokonać rozróżnienia między rozpuszczalną w **wodzie** krzemionką a budzącymi kontrowersje krzemowymi implantami piersi. Mimo podobieństwa nazw naturalna krzemionka różni się znacznie od krzemowego implantu. Jest on polimerem zawierającym budzące wątpliwości węglowodory, które podejrzewa się o wywoływanie raka.

Krzemionka i żel krzemionkowy mają opinię środków korzystnie oddziałujących w przypadku wielu zaburzeń zdrowotnych, np. zgagi, choroby wrzodowej, nieżytu żołądka, zapalenia jelita grubego, żylaków, zapalenia oskrzeli, miażdżycy naczyń, zaniku dziąseł, wysypki uczuleniowej i wielu innych.

Do najlepszych naturalnych źródeł krzemionki należy ziele **skrzypu**, **owies**, proso, **jęczmień**, pełne **ziarno pszenicy** i czerwone **buraki**.

Preparaty krzemionki zarówno do użytku wewnętrznego, jak i zewnętrznego można kupić w sklepach ze zdrową żywnością pod różnymi postaciami: tabletek rozpuszczalnych, tabletek do ssania, kapsułek, proszku i żelu. Wszystkie są opatrzone informacją o sposobie użycia.

KRZEPNIĘCIE KRWI

Do prawidłowego gojenia się ran niezbędne jest normalne krzepnięcie krwi. Aby zapobiec wewnętrznym krwawieniom i zmniejszyć nadmierne krwawienia miesiączkowe, stosuje się **witaminę K**, która przyspiesza krzepnięcie. Jednakże jeśli jest ono nadmierne, jest niebezpieczne i może spowodować zakrzepicę tętnicy wieńcowej oraz zapalenie żył, będące przyczyną zarówno zawałów serca, jak i wylewów. Ryzyko nadmiernego krzepnięcia krwi wzrasta przy niedoborach pokarmowych, intensywnym piciu **alkoholu** i zwiększonej ilości **kwasu arachidonowego**, niezbędnego kwasu tłuszczowego, powszechnie występującego w **mięsie**, produktach mlecznych, **jajach i orzeszkach ziemnych**. W takim przypadku zatem pomocna może być dieta wegetariańska. Zmniejszeniu krzepnięcia krwi sprzyja także spożywanie **czosnku**, **cebuli** i **ryb** (takich jak **łosoś**, makrela i sardynka), jak również przyjmowanie preparatów **witaminy E**, **wapnia**, oleju z **wiesiołka**, **kwasu tłuszczowego omega-3** nienasyconego (MaxEpa), **lecytyny**, morskoczynu i **oktakozanolu**, zawartego w oleju z zarodków pszenicy.

KUKURYDZA

Jest to roślina zbożowa, podobnie jak **pszenica**, **ryż**, **jęczmień** i proso, od tysięcy lat stanowiąca podstawowe pożywienie Indian Ameryki Środkowej. Jej wartość odżywcza i różnorodność zastosowań sprawiły, że kukurydza stała się nie tylko jedną z głównych upraw w USA, ale także jedną z najważniejszych w świecie. Mąka kukurydziana, powszechnie stosowana w kuchni, jest bardzo ważnym składnikiem diety w przypadku celiakii.

Świeżo zerwana i ugotowana kolba kukurydzy ma delikatny słodki smak, który szybko traci po

okresie żniw. Dostarcza witamin A, B1, B2, niacyny i składników mineralnych, takich jak żelazo, miedź, fosfor i magnez. Jedwabista wiecha z czubka kolby może służyć jako składnik naparu łagodzącego dolegliwości dróg moczowych i mającego działanie moczopędne, co bywa ważne w przypadku kamieni nerkowych. Ale by napar poskutkował, trzeba wypijać kilka kubków dziennie.

KUPALNIK - PATRZ ARNIKA

KURKUMA (CURCUMA OBLONGA)

Znana także jako ostrzyż popularna przyprawa korzenna wyrabiana z korzeni azjatyckiej rośliny. W tradycyjnej medycynie chińskiej i indyjskiej używano ostrzyżu do leczenia zapaleń i zwichnięć. Kurkuma zawiera żółty barwnik - kurkuminę, która jest składnikiem biologicznie czynnym. Od wieków znano jej właściwości i stosowano ją nie tylko do przyprawiania potraw, ale też jako środek konserwujący i barwiący.

Kurkuminoidy z ostrzyżu to grupa seskwiterpenów - związków organicznych o wyjątkowych właściwościach przeciwutleniających i przeciwzapalnych. Opóźniają one postęp chorób związanych ze starzeniem, zapobiegając uszkodzeniom spowodowanym przez wolne rodniki, opóźniają wzrost komórek rakowych, chronią wątrobę przed truciznami, rozpuszczają kamienie w woreczku żółciowym, obniżają poziom cholesterolu, łagodzą obrzęki stawów i zwiększają ich giętkość, uśmierzają bóle menstruacyjne. Badania na nosicielach wirusa HIV udowodniły zbawienny wpływ substancji czynnych z ostrzyżu w leczeniu AIDS.

Zewnętrznie stosuje się ostrzyż w okładach, w połączeniu z lipą jest to świetny, od dawna znany domowy sposób na zwichnięcia, bóle mięśni i zapalenie stawów.

Dostępny jako dodatek odżywczy w postaci kapsułek.

KWAS ARACHIDONOWY

Jeden z podstawowych kwasów tłuszczowych, pełniący wiele zadań w organizmie, przyczyniający się do tworzenia prostaglandyn (PG). Prostaglandyny to substancje hormonopodobne, które pobudzają i kontrolują wiele funkcji ciała. PGE2 przyspiesza agregację płytek krwi i zwiększa zatrzymywanie **wody**, ale nadmiar PGE2, powstający głównie po spożyciu produktów zwierzęcych, może wzmacniać ból i stany zapalne. Kwas arachidonowy uwalnia leukotrieny - substancje, które wspomagają gojenie ran i urazów, jednak ich nadmiar może pobudzić zapalenie stawów, w szczególności reumatoidalne, astmę,

łuszczycę i liszaj rumieniowaty. Syntezę PGE2 hamuje **aspiryna** i preparaty steroidowe osłabiające proces agregacji płytek krwi, ból i gorączkę. Aspiryna jest obecnie lekiem stosowanym w profilaktyce przeciwzawałowej. Ponieważ jednak hamuje ona także działanie PGE1 - prostaglandyny, która neutralizuje działanie PGE2, wydaje się, że lepszym wyjściem jest zwiększenie poziomu w organizmie PGE1, substancji o naturalnym działaniu przeciwzapalnym. Można to uzyskać zażywając olejek z **wiesiolka** i rezygnując ze spożywania produktów zwierzęcych (z wyjątkiem niektórych **ryb**).

KWAS ASPARAGINOWY

Aminokwas nie należący do niezbędnych, działający chelatyzująco: może wiązać metale toksyczne w organizmie ludzkim, takie jak **olów i rtęć**, oraz wspomagać ich wydalanie. Kwas asparaginowy wraz z **fenyloalaniną** tworzy popularny aspartam -160 razy słodszy od **cukru** i stosowany głównie w napojach dietetycznych oraz do sporządzania słodziku.

KWAS BENZOESOWY

Powszechnie stosowany jako środek konserwujący (E210) w wielu rodzajach przetworzonej żywności, znany jako substancja wywołująca uczulenia. Szczególnie podatne na tego typu uczulenia są dzieci, u których reakcją alergiczną mogą być bóle brzucha, nadpobudliwość, biegunki, astma i wysypka. Pochodną kwasu benzoesowego jest sacharyna.

KWAS FITYNOWY

Inaczej sześciofosforan **inozytolu** -jest formą jednej z **witamin** grupy B. Będący składnikiem **otrębów, ziarna, nasion i strączkowych**, kwas fitynowy wiąże się z **wapniem, magnezem, żelazem, cynkiem** i innymi minerałami, zaburzając ich wchłanianie w organizmie. Aby więc zapobiec niedoborom tych pierwiastków, należy zahamować działanie kwasu fitynowego, co osiąga się przez zacynianie chleba, pieczenie i kiełkowanie ziarna.

Uwaga: Jedzenie dużych ilości surowych otrębów może spowodować niedobór wapnia i innych minerałów. Można temu zapobiec uzupełniając dietę preparatami multiwitaminowymi.

KWAS FOLIOWY

Jest to jedna z rozpuszczalnych w **wodzie witamin** z grupy B, częściowo syntezowana przez florę bakteryjną jelit. Chociaż organizm potrzebuje niewielkich ilości kwasu foliowego, mierzonych w mikrogramach, należy on do bardzo ważnych witamin. Wraz z **witaminą B12** pełni kluczową rolę w tworzeniu czerwonych krwinek, zapobiegając anemii. Jest również

bardzo istotnym czynnikiem w syntezie **kwasów nukleinowych** (DNA), zapewniając prawidłowy podział komórek. W szczególności odgrywa niezmiernie ważną rolę w rozwoju nerwów u płodu, a jego niedobór u ciężarnej kobiety może spowodować u jej dziecka rozszczep kręgosłupa.

Kwas foliowy ma jeszcze wiele innych dobroczynnych działań, m.in. pobudza wydzielanie substancji trawiennych w żołądku i tym samym usprawnia proces trawienia, zwiększa poziom estrogenów - hormonów żeńskich - i poprawia laktację, sprzyja prawidłowemu przebiegowi procesów umysłowych i emocjonalnych, pomaga w wytwarzaniu przekaźników nerwowych w mózgu (substancje przenoszące informacje między komórkami nerwowymi), podnosi poziom histaminy, łagodząc zaburzenia nerwowe.

Przeciętna dieta człowieka Zachodu jest zwykle uboga w kwas foliowy, a co więcej, łatwo ulega on zniszczeniu w organizmie: jego przeciwnikami są **antybiotyki, pigułki antykoncepcyjne** i środki rozkurczowe. Szczególnie podatne na niedobór kwasu foliowego są kobiety ciężarne i karmiące oraz stosujące środki antykoncepcyjne w pigułkach. Powinny one zatem stosować preparaty uzupełniające.

Niedobór może objawiać się niedokrwistością megaloblastyczną, depresją, psychozą i napadami padaczkowymi, miażdżycą naczyń, osteoporozą, trądzikiem, utratą **apetytu** i owrzodzeniem języka.

Nazwa kwasu wywodzi się z łaciny: *folium* oznacza listowie - i rzeczywiście, najlepszym naturalnym źródłem kwasu foliowego są zielone warzywa liściaste, takie jak **szpinak, jarmuż** i liść **buraka**. Poza tym kwas foliowy występuje w **drożdżach piwnych**, mączce sojowej, zarodkach **pszenicy, fasoli, szparagach, wątrobie**, żółtku **jaja**, całych **ziarnach i awokado**. Zalecaną dawką dzienną dla dorosłych jest 200 mcg, dla dzieci 100 mcg i 400 mcg dla kobiet w ciąży.

Uwaga: Nadmierne ilości kwasu foliowego mogą zamaskować niedokrwistość spowodowaną niedoborem witaminy B₁₂, ponieważ jest z nią blisko spokrewniony; z tego powodu obie te witaminy powinno się przyjmować jednocześnie.

KWAS GLUTAMINOWY

Jest to **aminokwas**, nie należący do niezbędnych, ale opisywany jako „paliwo dla mózgu”. Zwykle dostarczany jest do organizmu wraz z pokarmem, a najczęściej znajduje się go w **pszenicy**. Kwas glutaminowy oczyszcza tkankę mózgową, łącząc się w mózgu z toksycznym amoniakiem. Z niego powstaje glutamina, która dla mózgu jest swoistym „dopalaczem”.

Poprawia funkcjonowanie mózgu, łagodzi zmiany nastroju i pomaga w leczeniu alkoholizmu, przynosi dobre rezultaty w przypadku migrenowych bólów głowy i w przezwyciężaniu „głodu słodczy”. Kwas glutaminowy działa pośrednio uspokajająco, ponieważ z niego tworzy się kwas gammaamino-masłowy **GABA** - neuroprzebieźnik o wlaściwościach uspokajających. Jednakże lepiej niż kwas glutaminowy wchłanianajest przez organizm glutamina, toteż wlaśnie ona służy jako preparat uzupełniający odżywanie. Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością.

KWAS KAPRYŁOWY

Jest to naturalny kwas tłuszczowy, otrzymywany z oleju kokosowego. Ze względu na wlaściwości stosuje się go w leczeniu grzybicy. Wchłania się w jelitach, dlatego powinien mieć postać tabletek powlekanych lub preparatu „retard” - z opóźnionym działaniem, by dotarł przez żołądek do jelit w całości.

Kwas kapryłowy można kupić w sklepach ze zdrową żywnością.

KWAS LIPONOWY

Jest to jeden z mniej znanych składników odżywczych, który zyskuje obecnie coraz większą popularność dzięki swoim wlaściwościom zdrowotnym. Spełnia wiele funkcji podobnych do tych, które pełnią witaminy. Wytwarzany w organizmie nie zawsze w wystarczającej ilości, jest silnym **przeciwutleniaczem** i koenzymem zawierającym **siarkę**. Te jego wlaściwości sprawiają, że dodaje energii; odgrywa istotną rolę w przemianie cukru zawartego we krwi w energię. Pomaga zatem w przypadku cukrzycy, ponieważ normalizuje **poziom cukru we krwi**. Kwas liponowy rozpuszcza się zarówno w **wodzie, jak i w tłuszczach, jest** zatem przeciwudeniaczem o szerokim zakresie oddziaływania. Wzmaga zarazem aktywność innych przeciwudeniaczy, takich jak witaminy: rozpuszczalna w wodzie **witamina C** i rozpuszczalna w tłuszczu **witamina E**. Neutralizując wolne rodniki kwas liponowy chroni komórki i pomaga zapobiegać chorobom zwyrodnieniowym związanym z wiekiem, takim jak choroby serca, nowotwory, cukrzyca, artretyzm, *zaćma*, a także między innymi choroba Alzheimera. Wiąże metale toksyczne, takie jak **olów, kadm, rtęć** i usuwa je z organizmu.

Preparaty kwasu liponowego dodają energii i opóźniają proces starzenia. Stosowanie ich jako dodatku odżywczego jest szczególnie ważne w starszym wieku, kiedy to proces syntezy tego kwasu w organizmie ulega osłabieniu. Uzupełnianie diety kwasem liponowym jest szczególnie wskazane dla osób z cukrzycą. Zawierają go w dużej ilości drożdże i wątroba.

Preparaty kwasu liponowego dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością.

KWAS PANTOTENOWY

Znany jest także jako witamina 65. Choć znajduje się on w małych ilościach w większości pokarmów, jego niedobory występują powszechnie. Kwas pantotenowy bierze udział w różnych działaniach metabolicznych, takich jak przemiana cukru i produkcja adrenaliny. Pomaga także utrzymać odpowiedni **poziom cukru we krwi**, wzmacnia energię, szczególnie w sytuacjach stresujących - dlatego często witaminę 65 nazywa się „witaminą stresu”. Stosuje się ją także w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów i alergii. Kwas pantotenowy jest istotnym składnikiem **mleczka pszczelego** i ikry dorsza - jego stosowanie wpływa na płodność i reprodukcję.

Niedobór witaminy 65 objawia się m.in.: stresem, drażliwością lub depresją, niskim poziomem cukru we krwi, zmęczeniem, niestrawnością, zaparciem, owrzodzeniem, artretyzmem i alergią. Do jej najlepszych źródeł należy mleczko pszczele, ikra dorsza, **drożdże piwne**, podroby, kiełkująca **pszenica**, pełne **ziarno**, fasole, melasa i orzechy.

Witamina 65 jest dostępna oddzielnie lub łącznie z innymi witaminami z grupy B w tabletkach **B complex**, a także w preparatach multiwitaminowych.

KWAS SZCZAWIOWY

Jest to składnik odżywczy zawarty w wielu warzywach i owocach, w szczególności w **szpinaku**, **rabarbarze**, **burakach** i żurawinie; znajduje się także w czekoladzie. Spożywanie pokarmów zawierających kwas szczawiowy może zwiększyć skłonność do tworzenia się kamieni nerkowych i piasku, ponieważ połączenie tego kwasu z **wapniem** prowadzi do powstania kryształków szczawianu wapnia. Ludzie zagrożeni tym schorzeniem powinni ograniczyć pokarmy zawierające kwas szczawiowy.

KWASY NUKLEINOWE

Są to szczególne cząsteczki, w których zakodowana jest informacja dotycząca cech dziedzicznych człowieka (kod genetyczny). Kwasy nukleinowe obecne są we wszystkich komórkach, nadzorują ich wzrost, namnażanie i funkcjonowanie. W cząsteczkach DNA (kwas dezoksyrybonukleinowy) znajduje się wzór **białek** charakterystycznych dla danego osobnika, od których zależą cechy genetyczne, a niektóre cząsteczki RNA (kwas rybonukleinowy) działają jak posłaniec (*messenger*), który na nici DNA pomaga budować odpowiednie,

charakterystyczne dla danej komórki białko. Kwasy nukleinowe są podatne m.in. na szkodliwe działanie wolnych rodników, które utleniają je i zmieniają wiązania cząsteczek, zniekształcając zakodowaną w nich informację. Zniekształcenie informacji może prowadzić do mutacji, czyli takiej zmiany, w wyniku której komórki zaczynają się namnażać i funkcjonować nieprawidłowo, a w efekcie powstać może nowotwór lub organizm przedwcześnie starzeje się. Ochroną dla DNA i RNA mogą być witaminy i inne składniki odżywcze niwelujące działanie silnych utleniaczy.

Preparaty zawierające kwasy nukleinowe, służące jako dodatki odżywcze, można kupić w sklepach ze zdrową żywnością.

Uwaga: Kwasów nukleinowych w postaci dodatków odżywczych nie zaleca się osobom cierpiącym z powodu skazy moczanowej, jeśli stwierdza się u nich wysoki poziom kwasu moczowego.

KWASY ORGANICZNE O KRÓTKIM ŁAŃCUCHEM

Są naturalnie wytwarzane w jelitach, przez florę bakteryjną, z **błonnika** dostarczanego wraz z pożywieniem. Trzy kwasy: octowy, propionowy i masłowy spełniają istotne funkcje. Kwasy octowy i propionowy gromadzą się w wątrobie i uczestniczą w produkcji energii, masłowy zaś jest istotnym źródłem energii dla aktywności metabolicznej jelita grubego. Działa on przeciwnowotworowo i wydaje się odpowiedzialny za właściwości przeciwrakowe błonnika. Kwas masłowy stosuje się w lewatywie w leczeniu wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Ilość kwasów tłuszczowych o krótkim łańcuchu w jelicie grubym zależy od rodzaju błonnika dostarczonego w diecie. **Pektyny** (z **jablek**), **guma guar** i błonnik z roślin **strączkowych** wytwarzają więcej tych kwasów niż **otręby owsiane** i błonnik **kukurydzy** .

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3 NIENASYCONE

Jest to rodzaj niezbędnych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Obejmują one EPA (kwas eikozapentaenowy) i DHA (kwas dokozaheksaenowy), znajdujące się głównie w **rybach** oceanicznych, jak **losoś** , makrela i sardynka, oraz ALA (kwas alfa-linolenowy), zawarty przede wszystkim w nasionach **Inu** . Kwasy tłuszczowe omega-3 są bardzo ważne dla zdrowia organizmu: zmniejszają lepkość i gęstość krwi, poziom **cholesterolu** , ciśnienie krwi i pomagają w stanach zapalnych. Przeciwdziałają zawałom i udarom.

ALA w organizmie może ulec przemianie w EPA i podobnie - EPA w DHA. DHA jest szczególnie istotny dla rozwoju mózgu w dzieciństwie. Jednak stwierdzono, że to EPA jest

najbardziej korzystny dla zdrowia spośród wszystkich kwasów nienasyconych omega-3. Stanowi on dla organizmu najlepsze źródło do produkcji prostaglandyn, które pomagają w stanach zapalnych, dobrze działa w przypadku choroby serca i zapalenia stawów; dlatego pacjentom z tymi dolegliwościami często zaleca się stosowanie w diecie ryb oceanicznych zamiast **mięsa**.

EPA jest dostępny w formie kapsułek w sklepach ze zdrową żywnością.

KWERCETYNA

Jeden z najbardziej aktywnych **bioflawonoidów**, coraz bardziej popularna, jako że ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Stwierdzono, że jest silnym **przeciwutle-niaczem**, neutralizuje wolne rodniki, które są przyczyną zwyrodnieniowych chorób związanych z wiekiem, takich jak choroby serca, nowotwory i artretyzm. Istnieją doniesienia o silnym, przedłużonym działaniu przeciwzapalnym kwercetyny i o przyspieszaniu przez nią gojenia się ran. Stwierdzono także, iż działa ona przeciwwirusowo, w szczególności w przypadku opryszczki wargowej.

Ma także właściwości przeciwnowotworowe, a badania wykazały, że może hamować rozprzestrzenianie się złośliwych komórek w przypadkach nowotworów sutka, jajników i w leukemii. Hamuje również uwalnianie histaminy, co jest korzystne dla osób z alergią. Z dodatkowych badań wynika, że kwercetyna opóźnia początek zaćmy, a ponieważ zwiększa wydzielanie insuliny, jest też użyteczna w przypadku cukrzycy.

Występuje w obfitości w owocach i warzywach, w skórcie cytrusów, w **cebuli, czosnku i w wodorostach**. Preparaty kwercetyny dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością w formie kapsułek.

Uwaga: Wysokie dawki kwercetyny mogą spowodować biegunkę.

L

LAKOWNICA LŚNIĄCA (GANODERMA LUCIDUM)

Nadrzewny **grzyb**, czyli huba. W tradycyjnej medycynie chińskiej traktowano la-kownicę jako lek na każdą chorobę. Zgodnie z takim przekonaniem grzyb ten poprawia zdrowie, zapewnia długowieczność, jest najlepszym środkiem wzmacniającym system odpornościowy organizmu. W skład lakownicy wchodzi **german**. Uważa się, że działa ona przeciwnowotworowo, zapobiega pojawianiu się zmian rakowych. Ostatnio przeprowadzone badania udowodniły, że

dzięki lakownicy mniej dokuczliwe stają się objawy przemęczenia i stresu. Huba ta zwalcza też infekcje wirusowe, zapalenia stawów, obniża poziom **cholesterolu** i trój glicerydów we krwi, łagodzi objawy chorób serca, regeneruje wątrobę, przynosi ulgę w alergiach, uspokaja system nerwowy, pomaga w leczeniu cukrzycy i ogranicza skutki uboczne chemoterapii.

Lakownica jest dostępna w postaci kapsułek w sklepach ze zdrową żywnością, ostatnio coraz częściej włączana jest też w skład mieszanek witaminowo-mineralnych.

LAKTOZA

Cukier mleczny otrzymywany przez odparowywanie **mleka** krowiego. Jest to disacharyd - dwucukier złożony z **glukozy** i galaktozy. W kwaśnym mleku (tak jak i w **jogurcie**) laktoza ulega przemianie w kwas mlekowy. Mleko ssaków zawiera 4%-7% laktozy. Organizm noworodka nie jest w stanie zaabsorbować laktozy bez udziału **enzymu** laktazy, rozkładającego laktozę na jej wchłanialne składniki: glukozę i galaktozę. Są jednakże przypadki, kiedy po odstawieniu od piersi i wejściu w okres dorastania organizm traci zdolność do wydzielania laktazy - wówczas ludzie nie są w stanie trawić mleka i produktów mlecznych. Stan ten znany jest jako „nietolerancja laktozy”. Dolegliwość ta dotyka 70%-90% żółtych i czarnych Amerykanów oraz Indian, a także dorosłych pochodzących z rejonu morza Śródziemnego. Odpowiedni wskaźnik dotyczący mieszkańców zachodu i północy Europy jest niższy o 15%.

Nietolerancja laktozy objawia się dolegliwościami brzuszными, wzdęciami i biegunką - nawet po wypiciu najmniejszej ilości mleka. Ludzie cierpiący z powodu takich objawów, a chcący pić mleko, mogą przyjmować enzym laktazę jako dodatek pokarmowy.

Preparaty zawierające laktazę dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością.

LAWENDA (LAVANDULA OFFICINALIS)

Wiecznie zielony krzew, pochodzący z krajów śródziemnomorskich. Od wieków uprawiano lawendę ze względu na pachnące kwiaty. Napar i olejek eteryczny otrzymany z kwiatów mają działanie uspokajające, przynoszą ulgę w przykurczach i bólach mięśni. Leczy się nimi także wzdęcia, bóle i zawroty głowy. Olejku lawendowego używa się w **aromaterapii** i w przemyśle perfumeryjnym.

Dostępny w większych sklepach ze zdrową żywnością w dziale aromaterapia.

LDL

Skrót od angielskiego *low density lipoproteins*, co oznacza lipoproteiny o niskiej gęstości. Jest to niebezpieczna postać nośnika **cholesterolu**, który transportuje cholesterol z krwi do tkanek, sprzyjając odkładaniu się tej substancji, zapychaniu tętnic, miażdżycy naczyń i chorobom serca. Obniżenie poziomu LDL we krwi oznacza zmniejszenie ryzyka zawału.

LEBIODKA (ORIGANUM VULGARE}

Znana także jako oregano - bylina pochodząca z obszaru Morza Śródziemnego, powszechnie używana jako przyprawa. Napary z liści, kwiatów i łodyg pomagają w bólach brzucha, kolce, bólach głowy, nerwowości, kaszlu, krztuścu i innych chorobach układu oddechowego. Oregano działa też napotnie, likwiduje wzdęcia, ułatwia odrywanie flegmy. Herbatka z lebiodki łagodzi bóle podbrzusza i reguluje cykl menstruacyjny u kobiet. W tym celu należy ją pić trzy lub cztery dni przed spodziewanym dniem wystąpienia krwawienia.

Uwaga: Nie powinno się używać lebiodki w czasie ciąży.

LECYTYNA

Woskowata substancja, obecna we wszystkich komórkach organizmu i różnych pokarmach. W jej skład wchodzi związek grupy **witamin B: cholina**. Lecytyna jest niezbędna dla organizmu: stanowi 30% suchej masy tkanki mózgowej i 73% tłuszczu wątroby.

Lecytyna pomaga w przenoszeniu **tłuszczu** w organizmie i wraz z **cholesterolem** wytwarza **żółć**. Ma znaczną zdolność emulgowania, dzięki czemu wspomaga rozpuszczanie małych kamieni żółciowych, wpływa na zmniejszenie rozmiaru cząsteczek tłuszczu we krwi, obniżenie poziomu cholesterolu i zapobiega miażdżycy naczyń.

Mówi się o lecytynie, że jest „pożywieniem mózgu”, gdyż jej składnik - cholina - ulega w mózgu przemianie w **neuroprzekaźnik**, który ma wpływ na funkcjonowanie intelektu i pamięć. Preparaty lecytyny mogą być użyteczne dla ludzi parających się pracą umysłową, a jej najlepszym naturalnym źródłem są nie przetworzone, świeże oleje roślinne, żółtko jaj, orzechy, nasiona i **soja**.

W formie płynnej, granulek i kapsułek dostępna w aptekach i sklepach ze zdrową żywnością.

LEN (LINUM USITATISSIMUM)

Jednoroczna roślina, której nasiona nazywane są siemieniem lnianym. Len jest jedną z najstarszych upraw, początkowo uprawiany na Bliskim Wschodzie, około roku 1000 znany był już w Europie, a potem sprowadzono go także do Ameryki Północnej. Obecnie uprawia się go

powszechnie ze względu na włókno i olej.

Surowcem leczniczym są nasiona. Tradycyjnym sposobem przeciw zaparciu jest zjedzenie 1 lub 2 łyżek dojrzałych, namoczonych lub zmielonych nasion i popicie dużą ilością **wody**. Nasiona pęcznią i pobudzają ruch robaczkowy jelit. Z nasion sporządza się wywar, który działa łagodząco na przewód pokarmowy, stosuje się go też w niedomaganiach układu oddechowego i moczowego.

Olej lniany jest najbogatszym źródłem nienasyconych **kwasów tłuszczowych omega-3**, kwasu linolowego i linolenowego. Kwasy te muszą być przyswajane z pożywienia, są niezwykle ważne dla prawidłowego działania układu odpornościowego i zapobiegają chorobom serca. Olej lniany pomaga pozbyć się kamieni żółciowych. W tym celu należy pić 1 łyżkę oleju lnianego i po zażyciu leżeć przez pół godziny.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością, w sklepach zielarskich i w aptekach.

LEUCYNA

Jeden z niezbędnych **aminokwasów**; odgrywa zasadniczą rolę w wykorzystywaniu **białka** przez organizm. Jest także jednym z trzech aminokwasów o rozgałęzionym łańcuchu i dlatego nieodzowna jest do rozwoju i odnowy tkanki mięśniowej. Zaleca się przyjmowanie leucyny w okresie rekonwalescencji po długim leżeniu. Ponieważ jednak obniża ciśnienie, należy ją brać w umiarkowanych ilościach.

LIGNINA

Inaczej drzewnik, to rodzaj włókna znajdującego się głównie w pożywieniu roślinnym, takim jak: pełne **ziarno**, fasola, **groch**, **marchew**, **pomidory** i **ziemniaki**. Jako pokarm wywołuje wiele dobroczynnych skutków, działa bowiem przeciwnowotworo-owo, przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo. Wpływa także na obniżenie zbyt wysokiego poziomu **cholesterolu** i zapobiega tworzeniu się kamieni żółciowych, ponieważ wiąże się z kwasami żółciowymi. Lignina roślinna ulega w jelitach przemianie w dwa składniki o charakterze laktonu i diolu, które chronią przed nowotworami. W szczególności oba te składniki zapobiegają nowotworowi jelita grubego i sutka.

LIPA (TILIA EUROPAEA)

Duże, zrzucające liście na zimę drzewo; rośnie dziko na dużych obszarach półkuli północnej, między innymi w Europie i Ameryce Północnej.

Napar z liści i kory ma przyjemny zapach i działa łagodnie uspokajająco. Napary z kwiatów działają napotnie i są sprawdzonym domowym środkiem na przeziębienia, kaszel i ból gardła. Można ich używać do płukania gardła. Herbatka z kwiatów lipy działa odprężające, zwłaszcza korzystne skutki ma picie jej przed snem.

Dostępna w sklepach zielarskich, sklepach ze zdrową żywnością, aptekach.

LIPIDY

Ogólna nazwa wszystkich **tluszczów** i substancji tłuszczopodobnych, znajdujących się w organizmie. Termin ten obejmuje wolne kwasy tłuszczowe, trójglicerydy, **cholesterol**, kwasy żółciowe i fosfolipidy.

Jeśli brakuje ochrony ze strony **enzymów i przeciwutleniaczy** zawartych w pokarmie, lipidy łatwo ulegają utlenieniu, tworząc w organizmie niebezpieczne nad-tlenki i wolne rodniki, które atakują komórki i DNA, przyczyniając się do zawałów serca, nowotworów i innych chorób zwyrodnieniowych związanych z wiekiem.

LIZYNA

Niezbędny **aminokwas**, potrzebny do formowania **białek** w organizmie. Skutecznie tłumi aktywność wirusa zwykłej opryszczki, toteż preparaty lizyny wskazane są do leczenia tej dolegliwości. Lizyna jest także potrzebna do formowania kolagenu, dolnych warstw skóry i tkanki łącznej. Niezbędna jest także do wchłaniania **wapnia**. Ponieważ **ziarna**, orzechy i nasiona nie zawierają tego aminokwasu, jej preparaty pomagają zapobiec niedoborom wapnia, co szczególnie dotyczy wegetarian i osób starszych.

Lizyna łączy się także z **metioniną**, tworząc **karnitynę**, ważny aminokwas, który pomaga w odchudzaniu i zapobiega chorobom serca.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością.

UCERNA (MEDICAGO SATIVA)

Roślina z rodziny motylkowych, jest powszechnie uprawiana w Europie, Ameryce Północnej i Południowej, Azji i Australii. Nasiona i **kielki** lucerny są znakomitym źródłem **beta-karotenu** i innych ważnych składników odżywczych. Są szczególnie bogate w minerały (**potas, żelazo, fosfor, magnez, wapń**) i witaminy **B1, B3, B12, D, C, E i K**. Kielki są popularnym składnikiem sałatek, można z nich także przyrządzać herbatkę. Lucerna działa pobudzająco, wzmacniająco, wzmacnia **apetyt** i wydzielanie moczu, dlatego przynosi ulgę w zaburzeniach

układu moczowego i przy nadmiernym zatrzymaniu **wody** w organizmie (obrzęki).

Kiełki lucerny dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością.

LUKRECJA (GLYCYRRHIZA GLABRA)

Zwana niekiedy słodkim drzewem bylina pochodząca z południowej Europy i Azji, uprawiana także w innych rejonach. Korzeń zawiera glikozyd (glicyryzynę), który działa na korę nadnerczy; jest pięćdziesiąt razy słodszy od cukru, toteż często używa się go do słodzenia żywności i leków. Arabowie mieszkający na Środkowym Wschodzie przyrządzają intensywny napar nazywany *soos*. Napój ten podaje się chłodny, leczono nim zaburzenia trawienia.

Herbatka i napar z lukrecji są moczopędne i lekko przeczyszczające. Mają też działanie wykrztuśne, powodują oderwanie zalegającej w płucach wydzieliny.

Używane są do leczenia przeziębienia, kaszlu i przekrwienia błon śluzowych. Lukrecja działa też łagodząco i zmiękcza, stosuje się ją w leczeniu wrzodów żołądka. Co więcej, korzeń lukrecji zawiera prekursory hormonów żeńskich - estrogenów i w krajach azjatyckich używany jest w leczeniu ginekologicznym, na przykład nieregularnych miesiączek.

Lukrecja dostępna jest w sklepach ze zdrową żywnością - sproszkowana, w kapsułkach, jako syrop i cukierki.

Ł

ŁĄCZENIE POKARMÓW

Prawidłowe łączenie składników pokarmowych uznane jest przez specjalistów w dziedzinie żywienia za najprostszy i najskuteczniejszy sposób zapobiegania wielu powszechnym dolegliwościom. Jest to postępowanie szczególnie korzystne dla osób z wrażliwym układem trawiennym, gdyż okazuje się, że prawidłowe łączenie pokarmów zapobiega nadkwaśności żołądka, zgadze, wzdęciom, niestrawności i bólom głowy. Może również przyczynić się do łagodzenia uczuleń i do zrzucenia zbędnych kilogramów bez specjalnej diety, a także uspokajać nerwy.

Podstawowa zasada łączenia pokarmów wynika z faktu, iż różne grupy pożywienia dla prawidłowego trawienia i wchłaniania wymagają udziału różnych **enzymów** i różnego środowiska. Jeśli zatem przy jednym posiłku organizm ma do czynienia z różnymi składnikami, z których każdy ma odmienne wymagania, powstaje pewne zamieszanie: trudno wówczas o natychmiastowe spełnienie tych wymagań i dostarczenie jednocześnie wszystkich

potrzebnych do procesu trawienia enzymów i innych substancji. Skutkiem jest fermentacja nie strawionych resztek, z wszystkimi jej niemiłymi konsekwencjami.

Białka, by zostały prawidłowo strawione, potrzebują kwaśnego środowiska i enzymów proteolitycznych, dostarczanych przez żołądek. Tymczasem skrobia wymaga środowiska zasadowego i enzymów, które ją rozłożą, dostarczanych przez jelita. **Tłuszcze** i oleje trawione są powoli, głównie w jelitach i nie przeszkadzają w procesach trawienia, którym podlegają białko i skrobia. Cukry trawione są najszybciej; niektóre wchłaniane są nawet już w żołądku, ale większość jest absorbowana przez jelita.

Wszystko to oznacza, że białka i produkty mączne są złym połączeniem i nie powinny być spożywane razem, podczas jednego posiłku, ponieważ wymagają odmiennego odczynu i odmiennych procesów trawienia. Białka można natomiast łączyć z tłuszczami. Również produkty mączne można łączyć z tłuszczami; nie przeszkadzają sobie wzajemnie. Należy jednak pamiętać, że białka powinno się jeść z kwaśnymi owocami, jak **pomarańcze i grejpfruty**. Owoce słodkie można jeść ze skrobią, a najlepiej same - są bardzo szybko wchłaniane. Warzywa zielone pozbawione skrobi, jak **awokado, bakłażany** i kabaczki, są pokarmem neutralnym i można je jeść zarówno z pożywieniem białkowym, jak i skrobiowym. Osoby z wrażliwym układem trawienia, kierując się powyższymi wskazaniem, mogą odkryć, że proste posiłki, złożone z prawidłowo połączonych składników, łagodzą ich dolegliwości i przyczyniają się do poprawy samopoczucia.

ŁOBODA (ARTIPLEX HALIMUS)

Krzew rosnący na pustynnych terenach, takich jak suche pastwiska południowej Australii i wybrzeża Morza Śródziemnego. Liście są bogate w minerały, zwłaszcza w sól, co czuć po rozgryzieniu. Dwa z tych minerałów, **chrom i mangan**, mają dobroczynny wpływ w leczeniu cukrzycy, a ich użycie prowadzi nawet do wyleczenia cięższych przypadków tej choroby.

Dostępna w sklepach z potrawami regionalnymi.

ŁOPIAN (ARCTIUM LAPPA)

Zwany jest także głowaczem. Roślina dwuletnia, rośnie dziko w Ameryce Północnej i Europie. Liście, korzenie i nasiona są surowcem leczniczym. Łopian działa moczopędnie i napotnie, oczyszcza krew i ułatwia trawienie. Zawiera składniki grzybobójcze, bakterio-bójcze i przeciwnowotworowe. Zioło to zaleca się w zapobieganiu nowotworom.

Łopian zawiera także wielocukier inulinę, znaną ze swych właściwości przeciwzapalnych i

bakteriobójczych, między innymi używaną w leczeniu zakażeń gron-kowcem.

Kuchnia makrobiotyczna zaleca spożywanie świeżego łopianu. Do naparów i wywarów używa się suszonego korzenia lub wyciska sok ze świeżego.

Kapsułki dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością, suszone ziele można dostać w sklepach zielarskich, łopian jest też składnikiem mieszanek ziołowych.

ŁOSOŚ

Ryba o niskiej zawartości nasyconego **tluszczu i cholesterolu**. Zawiera bardzo wartościowe odżywczo **kwasy tłuszczowe omega-3** nienasycone: EPA (kwas eikozapen-taenowy) i DHA (kwas dokozaheksaenowy). Skutecznie zapobiegają one poważnym chorobom sercowo-naczyniowym, takim jak stwardnienie tętnic, zakrzepy, nadciśnienie, wysoki poziom cholesterolu, zawały i udary.

M

MAGNEZ (MG)

Pierwiastek o właściwościach zasadowych - alkaliczny. Jest ważnym minerałem, który wraz z **wapniem i fosforem** znajduje się głównie w kościach. Jego mniejsze ilości we krwi aktywują setki **enzymów** i biorą udział w różnych reakcjach biochemicznych. Dzięki magnezowi mocne są kości i szkliwo zębów, poza tym magnez działa kojąco na układ nerwowy, reguluje bicie serca, usprawnia trawienie i dobrze wpływa na stan prostaty u mężczyzn; rozpuszcza wapń, dzięki czemu nie tworzą się kamienie nerkowe; reguluje funkcję gruczołu tarczycowego. Mineral ten poprawia kontrolę nad trzymaniem moczu w starszym wieku i zapobiega moczeniu się dzieci. Zapasy magnezu w organizmie uszczupla **alkohol**, słodczyce i nadmierna konsumpcja **mleka** wzbogaconego **witaminą D**.

Niedobory magnezu objawiają się zaburzeniami pracy serca, nerwowością, słabością mięśni, ich drgawkami i przykurczami, przerostem prostaty, zmęczeniem, moczeniem się nocnym i kamicą nerkową. Najlepszym naturalnym źródłem magnezu są zielone warzywa, **figi, cytryny, kukurydza, jabłka** i surowe **zarodki pszenicy**, jak również **dolomit**.

Normalna dieta dorosłego powinna zawierać 350 mg tego pierwiastka, dieta dziecka 250 mg, a kobiet w ciąży i karmiących - 450 mg dziennie.

Jako dodatek odżywczy magnez dostępny jest w tabletkach i kapsułkach w aptekach.

MAITAKE (GRIFOLA FRONDOSA)

Odkryty na nowo, znany w starożytności **grzyb**, pochodzący z północno-wschodniej Japonii. Wysoko ceniony w japońskiej kuchni i zielarstwie. W medycynie ludowej krajów Orientu stosowany w celu poprawy samopoczucia, zachowania zdrowia i młodości, zapewnienia długowieczności. Maitake wyrasta w kępkach u podstawy drzew, w przeszłości wymieniano go na czyste srebro o tej samej wadze. Grzyb ten zawiera wiele ważnych witamin i minerałów, takich jak **witaminy B1, B2, B3, C i D, wapń, magnez, potas i białka**. Nowsze badania wykazały, że poza wymienionymi

składnikami odżywczymi w skład maitake wchodzi także klasa polisacharydów, takich jak beta-glukan, a w zasadzie jego D-fracje. Te złożone polimery cukrowe obecne w wyciągu z *Grifolafriendosa* wzmacniają system odpornościowy organizmu. Większość przeprowadzonych przez japońskich naukowców badań wskazuje na przeciwnowotworowe właściwości D-fracji beta-glukanu. Dalsze badania nad anty-rakowym działaniem wyciągu z tego grzyba są prowadzone w amerykańskim Centrum Badań nad Rakiem. Przeprowadzone w Nowym Jorku na grupie ochotników cierpiących na nadciśnienie badania udowodniły, że doustne przyjmowanie dwóch 500-mg kapsułek z maitake dziennie przez sześć tygodni skutkowało obniżeniem ciśnienia krwi. Dr Abram Ber, homeopata z Phoenix w Arizonie, donosił o leczeniu nadciśnienia większymi dawkami: 3 gramy maitake dziennie przez pierwszy tydzień, 4 gramy przez drugi tydzień, potem 5 gramów dziennie aż do obniżenia do właściwego poziomu i ustabilizowania ciśnienia. Inne badania udowodniły zdolność tego grzyba do hamowania wzrostu włókniaków macicy, zapobiegania cukrzycy, a nawet zrzucenia wagi bez zmiany diety. Jak widać, szereg badań wskazuje na niezwykle wręcz właściwości maitake, dotychczas najskuteczniejszego z grzybów stosowanych w lecznictwie.

Kapsułki i tabletki, podobnie jak czysta D-fracja, są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością w postaci wyciągów. Zazwyczaj zażywa się je doustnie. Dawki powinny być uzgadniane z lekarzem mającym praktykę w stosowaniu *Grifolafriendosa*.

MAJERANEK (MAJORANA HORTENSIS)

Silnie pachnące zioło, może być rośliną jednoroczną lub wieloletnią, pochodzi z północnej Afryki i południowo-zachodniej Azji. Obecnie jest powszechnie uprawianą przyprawą kuchenną. Herbatka z majeranku działa wiatropędnie, likwiduje kolki i wzdęcia u dzieci. Oprócz podania majeranku, ból brzuszka u dzieci można złagodzić masując podbrzusze okrężnymi ruchami. Olejku eterycznego z majeranku używa się też zewnętrznie w leczeniu

artretyzmu, gośćca, reumatyzmu i żyłaków. Roślina ta ma działanie uspokajające, koi smutek. Dostępny w sklepach spożywczych i warzywniczych.

Uwaga: Nie powinno się stosować majeranku w trakcie ciąży.

MAK (PAPAVER SOMNIFERUM)

Roślina jednoroczna, rośnie dziko w Azji i Europie, łatwo zauważyć jej jaskrawo czerwone kwiaty. Jakkolwiek nasion i oleju makowego używano z dawien dawna w kuchni, zwłaszcza do wypieków, należy podkreślić trujące właściwości nasion. Łatwo twardniejący na powietrzu sok wydzielany przez uszkodzone niedojrzałe ma-

kówki to opium. Zawiera ono 25 alkaloidów, niektóre silnie uzależniające, między innymi przeciwbólową morfinę, kodeinę i heroinę.

Uwaga: Zarówno roślina, jak i przetwory z niej wytwarzane są trujące i powinny być używane tylko z polecenia lekarza.

MANGAN (MN)

Pierwiastek zaliczany do metali ciężkich. Mangan jest pierwiastkiem śladowym o szerokim spektrum oddziaływania. Stanowi składnik wielu enzymów, na przykład tych, które biorą udział w przemianie cukru, potrzebny jest do wytwarzania tyrok-syny, hormonu gruczołu tarczycowego. Pomaga także w syntezie cholesterolu i tłuszczu, jak również odgrywa istotną rolę w produkcji matczyne mleka i hormonów płciowych, wzmacnia płodność i potencję u mężczyzn. Mangan można stosować w zapobieganiu cukrzycy i zaburzeń nerwowo-mięśniowych. Jego najlepszym naturalnym źródłem są pełne ziarna, orzechy, zielone warzywa liściaste i herbata. Dzielne zapotrzebowanie ocenia się na 2,5 mg do 5 mg, chociaż karmiące matki powinny przyjmować do 9 mg. W krajach, w których panuje obyczaj picia herbaty, średnio jedna trzecia dzielnej dawki pochodzi z tego napoju.

Preparaty manganu można kupić w sklepach ze zdrową żywnością; pierwiastek ten występuje także w preparatach multiwitaminowych.

MARCHEW

Powszechnie występujące warzywo korzeniowe, jedno z najbogatszych źródeł beta-karotenu, prekursora witaminy A. Marchew zasobna jest także w witaminy B1 i B2 oraz minerały: potas, sód i krzem. Istnieją dowody, że wspomaga nocne widzenie, hamuje rozwój *zaćmy*, dobrze wpływa najelita i chroni przed nowotworami. Uważa się także, iż pomaga w leczeniu infekcji

płuc, układu trawiennego i dróg moczowych. Regularne spożywanie marchwi surowej lub gotowanej poprawia wygląd skóry i wchłanianie wapnia; ponadto gotowana marchew dobrze służy osobom, które mają kłopoty z trawieniem. Sok, sam w sobie bardzo smaczny, stanowi także dobry dodatek do mniej smacznych soków, np. z selera czy buraków.

Uwaga: Należy ograniczyć spożywanie soku z marchwi do czterech filiżanek dziennie, gdyż inaczej może wystąpić przebarwienie skóry.

MARGARYNA

Powszechnie używany **tłuszcz** spożywczy, wytwarzany z olejów roślinnych poddawanych hydrogenacji (uwodornianiu). W czasie tego procesu do oleju dodaje się wodór, nasycając kwasy tłuszczowe; tłuszcz zyskuje stałą konsystencję. Nasycone kwasy tłuszczowe nie są tak aktywne biologicznie jak nienasycone i oddziałują na błony komórek, co prowadzi do różnych zaburzeń, np. wysokiego poziomu **cholesterolu** i cukrzycy.

Proces hydrogenacji zmienia także strukturę kwasów tłuszczowych: naturalne kwasy tłuszczowe *cis* ulegają przemianie w nienaturalne kwasy *trans*, które przeszkadzają w wykorzystywaniu przez organizm niezbędnych kwasów tłuszczowych i w istocie nie są „rozpoznawane” przez organizm w jego procesach chemicznych. Na przykład, uniemożliwiają transport kwasu tłuszczowego do komórek układu odpornościowego, hamując syntezę GLA (kwas gamma-linolenowy) i prostaglandyn. W USA i Wielkiej Brytanii większość spożywanych kwasów tłuszczowych *trans* pochodzi z margaryny i tłuszczu używanego do wypieków.

MASŁO

Zawiera wiele **tłuszczów** nasyconych i **cholesterolu** przy niewielkiej ilości **białka** i niezbędnych kwasów tłuszczowych. Zwiększając więc poziom cholesterolu w organizmie, może zwiększać zarazem prawdopodobieństwo wystąpienia chorób serca, chociaż pod tym względem masło jest mniej szkodliwe niż zwykła **margaryna**: w maśle znajduje się 4% do 6% niezbędnych kwasów tłuszczowych, gdy w margarynie tylko 2% do 5%. Masło jest także obfitym źródłem **witaminy A**; zawiera kwas masłowy - kwas organiczny o krótkim łańcuchu węglowym, który potrzebny jest do utrzymania zdrowia komórek i ich naprawy. Podobnie jak inne tłuszcze, masło podgrzane powyżej pewnej temperatury utlenia się i rozkłada, przy czym wytwarzają się substancje drażniące układ trawienny. Warto zauważyć, że kwasy tłuszczowe w maśle rozkładają się w temperaturze 108° C, najlepiej więc odpowiednio dostosować

temperaturę przy smażeniu potraw i nie używać powtórnie już raz stopionego masła.

MATEŃ - PATRZ OSTROKRZEW PARAGWAJSKI

MĄCZNICA (ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI)

Zwana jest także niedźwiedzią jagodą. Wiecznie zielona krzewinka z rodziny wrzo-sowatych. Ma małe, gorzkie listki i soczyste, ale mdłe w smaku jagody. Liście zawierają taniny, które mają działanie ściągające, oraz glikozydy, które są znakomitym środkiem odkażającym i bakteriobójczym. Przed wynalezieniem **antybiotyków** stosowano mącznicę jako środek bakteriobójczy w schorzeniach dróg moczowych. Ściągający napar z liści niesie ulgę w biegunkach i krwawieniach. Mącznica działa też moczopędnie, obniża poziom kwasu moczowego, dzięki czemu łagodzi bóle spowodowane przez kamienie i piasek nerkowy, a także przewlekłe zapalenie pęcherza.

Dostępna w większych sklepach ze zdrową żywnością oraz w sklepach zielarskich.

Uwaga: Zbyt częste zażywanie mącznicy może spowodować bóle żołądka.

MECH IRLANDZKI - PATRZ KARAGEN

MECH ISLANDZKI - PATRZ PŁUCNICA

MELALEUCA ALTERNEFOLIA

Drzewo pochodzące z Australii, uprawiane ze względu na wartościowy olej, który uzyskuje się z liści przez destylację z parą wodną. Olejek ten jest skutecznym środkiem odkażającym, grzybobójczym i bakteriobójczym. Aborygeni australijscy od wielu lat kapali się w leczniczych **wodach** bagien, gdzie rosną korzenie tego drzewa. Pulpę z rozgniecionych liści przykładali na obolałe miejsca. Brytyjscy podróżnicy odkryli to drzewo w 1700 roku; kapitan Cook nazwał je „tea tree” (drzewo herbaciane), gdyż zaobserwował, że miejscowa ludność parzy herbatę z liści tej rośliny. Przeprowadzone od tego czasu badania udowodniły obecność w liściach 48 składników biologicznie czynnych, z których najcenniejszy jest terpin-4-ol. Chociaż nie zbadano dokładnie składu chemicznego wszystkich tych substancji, udowodniono ich dobroczynny wpływ na gojenie ran, zapalenia skóry, krost i zakażeń ropnych. W trakcie drugiej wojny światowej naparów z „drzewa herbacianego” używali australijscy żołnierze. Od tego czasu stosowano z dobrym skutkiem napary z tego drzewa w leczeniu dolegliwości takich jak:

zapalenie pęcherza, zwichnięcie kostki, wysypki, ukąszenia owadów, poparzenia słoneczne, skaleczenia, grzybice, łupież i swędzenie skóry głowy. Obecnie olejek z „drzewa herbacianego” wchodzi w skład kosmetyków, między innymi szamponów, odżywek do włosów, dezodorantów, pasty do zębów, płukanek do ust, maści wysuszających trądzik i leczących grzybice oraz płynów do higieny intymnej.

MELASA

Gęsty syrop, będący produktem ubocznym rafinacji cukru trzcinowego; wytrąca się podczas oddzielania się kryształów cukru od soku z trzciny cukrowej. Melasa bogata jest w składniki odżywcze, a uboga w cukier - zagęszczenie składników odżywczych jest w niej 30 razy większe niż w soku z trzciny. Jest zatem wspaniałym źródłem minerałów i pierwiastków śladowych, takich jak: **żelazo, wapń, potas, magnez, miedź, chrom, mangan, molibden** i cynk. Jedna łyżka stołowa melasy dostarcza tyle wapnia co szklanka **mleka** i tyle żelaza co dziewięć jaj. Zawiera także dużo **witamin** z grupy B, jest ponadto pożywnością o działaniu alkalizującym. Stwierdzono, że wywiera dobroczynny wpływ na wiele dolegliwości, takich jak niedokrwistość, zmęczenie, artretyzm, choroba wrzodowa i zapalenie jelita grubego. Działa także przeczyszczające i stosuje się ją przeciw zaparciom. Lepszą jest melasa pozbawiona **siarki** niż konserwowana siarką; surowa czarna melasa jest lepsza niż bardziej poszukiwane słodsze odmiany. Normalna porcja dzienna to jedna do trzech łyżeczek do herbaty.

Melasa dostępna jest w sklepach ze zdrową żywnością.

Uwaga: Po wypiciu melasy należy umyć zęby, aby uniknąć próchnicy.

MELATONINA

Naturalny hormon wydzielany przez szyszynkę, gruczoł dokrewny znajdujący się w śródmózgowiu. Dokładnie rzecz biorąc melatonina produkowana jest przez **enzymy** szyszynki, odpowiednio aktywowane światłem i brakiem światła. Szyszynka zwiększa wydzielanie hormonu w ciemności, co wywołuje sen. Jako naturalny środek nasenny melatonina weszła na scenę we wczesnych latach dziewięćdziesiątych XX wieku, a jej preparaty w dawkach od 1 mg do 3 mg są powszechnie stosowane w USA podczas podróży samolotem na duże odległości, gdy z powodu różnicy czasu dochodzi do bezsenności. Wiele wskazuje na to, że melatonina także łagodzi

depresje. Stwierdzono, iż jest silnym przeciwutleniaczem, dzięki czemu pobudza aktywność układu immunologicznego oraz produkcję przeciwciał i innych komórek tego układu, które

zwalczają w szczególności choroby zwyrodnieniowe związane z wiekiem, takie jak zaburzenia pracy serca i nowotwory.

Melatonina jest szeroko stosowana w USA jako dodatek odżywczy i można ją kupić w sklepach ze zdrową żywnością. W Wielkiej Brytanii natomiast preparaty melatoniny wydaje się tylko na receptę.

MELISA (MELISSA OFFICINALIS)

Bylina pochodząca z południowych brzegów Morza Śródziemnego, obecnie rozpowszechniła się w całej niemal Europie. Uprawiana jest głównie ze względu na pachnące cytryną liście używane jako przyprawa. Napary z liści łagodzą ból, między innymi zębów, likwidują wzdęcia, skurcze żołądka, niestrawność i kolikę. Działają też napotnie i obniżają gorączkę, więc używa się ich w leczeniu przeziębień.

Tradycyjnie używano melisy do leczenia nerwowości, przygnębienia i bezsenności. Twierdzi się także, że zioło to wywołuje opóźniające się krwawienia miesiączkowe i przynosi ulgę w bólach menstruacyjnych. Z liści można zaparzać aromatyczną herbatkę o działaniu odprężającym i uspokajającym.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością, w sklepach zielarskich i aptekach.

MELONOWIEC - PATRZ PAPAJA

METIONINA

Niezbędny **aminokwas** potrzebny do syntezy **białka** w organizmie. Zawiera **siarkę** i jest hydrofobowy, co oznacza, że zdradza podobieństwo do **tłuszczów**. Pomaga w tworzeniu **lecytyny**, która emulguje tłuszcze i rozkłada ich zapasy w organizmie, zapobiegając gromadzeniu się ich w wątrobie i tętnicach. W ten sposób zmniejsza się ryzyko chorób serca i krążenia.

Metionina oczyszcza organizm z toksyn, łącząc się z pierwiastkami toksycznymi, takimi jak **olów, kadm i rtęć**, które następnie wraz z nią zostają wydalone. Zapobiega to wielu związanym z obecnością tych pierwiastków stanom chorobowym, na przykład nadciśnieniu, depresji, uszkodzeniu nerek. Jest też metionina silnym **prze-ciwutleniaczem**, gdyż neutralizuje wolne rodniki, które uszkadzają komórki, powodując wiele chorób zwyrodnieniowych związanych z wiekiem, takich jak choroby

serca, nowotwory i cukrzyca. Metionina wzmacnia także mięśnie i zapobiega wypadaniu

włosów.

Jest dostępna w postaci preparatów w sklepach ze zdrową żywnością.

MĘCZENNICA (PASSIFLORA INCARNATA)

Silne pnącze dziko rosnące, a także uprawiane jako roślina ogrodowa. Kwiaty męczennicy koją skołatane nerwy, uspokajają napady hysterii, przynoszą ulgę w bólach głowy i ułatwiają zasypianie. Herbatka z kwiatów rozluźnia skurcze i obniża wysokie ciśnienie o podłożu nerwowym.

Herbatka dostępna w sklepach ze zdrową żywnością. W niektórych sklepach można też kupić delikatny owoc męczennicy, używany do nadania smaku potrawom i wyrobu przetworów.

MIEDŹ (CU)

Pierwiastek metaliczny, występujący w organizmie jako śladowy, wspomagający wchłanianie **żelaza**. Wchodzi też w skład wielu **enzymów** i zmniejsza poziom histaminy, łagodząc uczulenia. Choć jest pierwiastkiem niezbędnym, organizm potrzebuje go bardzo mało, i nawet niewielki jego nadmiar może być niebezpieczny, gdyż powoduje takie zaburzenia, jak depresja, artretyzm, nadciśnienie i zawał serca. Wśród najbardziej podatnych na te dolegliwości są ludzie pijący **wodę** przechodzącą przez miedziane rury, palacze i kobiety stosujące **pigułki antykoncepcyjne**. Pomocne w takich przypadkach są preparaty **cynku**, które zmniejszają poziom miedzi w organizmie, a najlepszym naturalnym źródłem cynku są warzywa **strączkowe**, ziarno **pszenicy**, **soja**, suszone **śliwki**, **wątroba**, owoce morza i **melasa**. Normalne dzienne zapotrzebowanie dorosłego wynosi 2 mg.

MIĘSO

Podstawowe źródło wysokiej jakości **białka i tłuszczu** oraz ważnych witamin, jak **witamina B12**, a także minerałów, np. **cynku**. Najbogatsze w składniki odżywcze są różne narządy wewnętrzne: **wątroba**, serce i nerki. Ogólnie rzecz biorąc, mięso uważa się za wzmacniający składnik pożywienia: buduje krew i działa wspomagające przy ogólnym osłabieniu organizmu. Jednakże produkty uboczne jego metabolizmu w organizmie są bardzo toksyczne. Ludzie, którzy stosują dietę opartą na mięsie, często mają pragnienie, gdyż potrzebują płynów, by usunąć owe toksyny z organizmu.

W krajach Zachodu, wraz ze wzrostem poziomu życia, wzrasta konsumpcja mięsa. Coraz częstsze przypadki chorób serca i nowotworów wiążą się z coraz większym spożyciem

wołowiny; wzrosło ono z około 30 kg na osobę w roku 1950 do prawie 75 kg na osobę obecnie. Wołowina w latach pięćdziesiątych zawierała więcej składników odżywczych i była chudsza, miała bowiem 5% do 10% tłuszczu w tuszy, w głównej mierze tłuszczu nienasyconego. Dzisiaj mięso bydła intensywnie hodowanego, a więc karmionego wysoko energetyczną paszą, pozbawionego naturalnych pastwisk i traktowanego antybiotykami, hormonami oraz środkami uspokajającymi, zawiera 30% tłuszczu. W tłuszczu tym gromadzi się większość środków podawanych zwierzętom - leków i hormonów - a także pestycydy. Mięso ponadto konserwuje się azotanami i azotynami. Połączone w żołądku substancje te tworzą nitrozaminy, działające silnie rakotwórczo, co stwierdzono w badaniach na szczurach. Najbardziej niebezpieczne są przetworzone produkty z mięsa mielonego, jak kiełbaski czy hot dogi, ponieważ są mocno przyprawione i trudno wówczas wykryć niską klasę mięsa oraz zastosowane środki konserwujące.

Wątroby wołu i cieląt, cielęcina, jagnięcina i wieprzowina wzmacniają organizm w trudnych warunkach. Wątroba kurza znana jest jako pokarm wzmacniający zarówno wątrobę, jak nerki; pomaga w leczeniu takich dolegliwości, jak niedobór żelaza, niedokrwistość, impotencja, skłonność do poronień, brak ostrości widzenia i nietrzymanie moczu.

Wątroba suszona w tabletkach dostępna jest w sklepach ze zdrową żywnością.

MIĘTA PIEPRZOWA

Roślina wieloletnia z rodziny jasnotowatych, najlepiej rośnie na glebach wilgotnych. Powszechnie uprawiana w strefach klimatu umiarkowanego Europy i Ameryki Północnej. Ziele zawiera mentol i jest stosowane zarówno jako aromatyczna przyprawa, jak też herbatka. Jest również znane ze swoich właściwości wiatropędnych, dzięki czemu pomaga w przypadku wzdęcia, a także niestrawności. Mentol ponadto pobudza apetyt i ułatwia trawienie. Działa uspokajająco i można go stosować w zapobieganiu skurczom lub łagodzeniu ich. Co więcej, mięta pieprzowa działa przeciwwirusowo; stwierdzono, że zawarta w niej tanina hamuje aktywność wirusów grypy, a także zwykłej opryszczki. Olejek miętowy stosuje się w przypadkach podrażnienia jelit.

Powszechnie dostępna.

MIGDAŁY

Jadalne nasiona migdałowca, zaliczane do orzechów o odczynie zasadowym, wysoko cenione w medycynie indyjskiej (*Ayurveda*). Pomagają w odkrztuszaniu flegmy, łagodzą kaszel,

kojąco wpływają na jelita. Można je także stosować w schorzeniach płuc i w niektórych rodzajach zaparć - wtedy należy namoczyć je na noc, następnie obrać ze skórki i zmiksować z **wodą**. Ponieważ migdały zawierają niewielkie ilości dwu podstawowych **aminokwasów - lizyny i izoleucyny** - to jeśli jest to istotne, dla lepszego wykorzystania **białek** należy uzupełniać je nasionami fasolki, groszku, cie-cierzycy, **soczewicy, orzeszków ziemnych i soi**. Wyciąg olejku migdałowego stosowany jest głównie w kosmetyce. Migdały dostępne są w sklepach spożywczych, a wyciąg z olejku - w sklepach ze zdrową żywnością.

MIŁORZĄB (GINKGO BILOBA)

Drzewo dwupienne, o którym sędzi się, że gatunek ten istniał już przed 200 milionami lat. W jego liściach wykryto ostatnio substancje opóźniające starzenie się mózgu. Silne **przeciwutleniacze**, flawony, które stanowią 47% wyciągu z miłorzębu, hamują procesy utleniania **tłuszczów**, chroniąc tym samym błony komórek mózgu przed zniszczeniem. Składniki czynne zawarte w wyciągu z miłorzębu poprawiają ukrwienie i zwiększają dopływ tlenu do komórek mózgu.

Sędzi się, że wyciąg z miłorzębu może być użyteczny w leczeniu chorób degene-racyjnych, takich jak na przykład demencja starcza, których przyczyną jest słabe ukrwienie mózgu. Badania wykazały, że miłorzęb jest skuteczny w leczeniu chorób podeszłego wieku, chorobie Alzheimera i przy krótkotrwałych zanikach pamięci.

Kapsułki z wyciągiem z miłorzębu dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością i w aptekach. Aby osiągnąć jakikolwiek efekt leczniczy, należy zażywać je co najmniej przez trzy miesiące.

MIÓD

Naturalny, nie gotowany jest dobrym substytutem cukru. W rzeczywistości jest słodszy od cukru i szybciej wchłaniany przez organizm. Kolor i smak miodu zależą od kwiatów, z pyłków których został wytworzony. Słodycz miodu wynika z połączenia cukrów prostych: glukozy, fruktozy, maltozy i sacharozy. Poza cukrami zawiera witaminy z grupy B, niektóre minerały i enzymy, właściwie zrównoważone, w przeciwieństwie do zawartych w cukrze rafinowanym. Od wieków miód stosowany jest jako lekarstwo, tradycyjnie używany w przypadkach bólu gardła i kaszlu, w choro-bie wrzodowej żołądka, bolesnych owrzodzeniach jamy ustnej i warg, w nadciśnieniu i w zaparciach. Działa także uspokajająco. Zewnętrznie można go stosować na rany i oparzenia.

MISO

Pikantna pasta z soi, stosowana jako przyprawa, obecna w tradycyjnej kuchni chińskiej i japońskiej od tysięcy lat. Zupa miso to popularne danie w japońskich i chińskich restauracjach. Pastę sporządza się z gotowanej soi, **ziarna (jęczmienia lub ryżu), soli i wody**, które łączy się z *zaczynem* z pleśni. Następnie mieszanina fermentuje od pół roku do roku.

Miso występuje w wielu odmianach i kolorach, a ponieważ miksturą jest bardzo słona, można ją stosować zamiast soli albo sosu sojowego. Wskutek fermentacji powstaje „żywy” pokarm, zawierający przyjazne mikroorganizmy, korzystnie wpływające na florę jelitową. Dlatego dobrze jest spożywać miso nie gotowane.

Wiele rodzajów przyprawy można kupić w sklepach ze zdrową żywnością.

MLECZKO PSZCZELE

Gęsta substancja, wytwarzana z **pyłku i miodu** przez pszczoł-robotnice opiekujące się larwami. Jest to pożywienie, którym robotnice karmią królową pszczół, czyniąc ją zdolną do złożenia jaj. Mleczko pszczele zawiera **witaminy** z grupy B i jest szczególnie zasobne w kwas pantotenowy, witaminę B, która uwalnia od stresu i zapewnia płodność i zdolność do reprodukcji. W mleczku znajdują się także **witaminy A, C, D i E**, wraz z minerałami, hormonami, **aminokwasami** oraz składnikami o właściwościach **antybiotyków**, działającymi przeciwbakteryjnie, z których nie wszystkie do tej pory wyizolowano.

Mleczko pszczele jest znanym środkiem wzmacniającym układ odpornościowy, pomaga także w takich dolegliwościach, jak: zmęczenie, słaby popęd seksualny, choroby wątroby, choroba wrzodowa żołądka, choroby nerek i problemy ze skórą.

Substancja łatwo się psuje, dlatego zwykle można ją kupić wymieszaną z miodem lub w kapsułkach. Najlepiej przechowywać mleczko pszczele w lodówce i zażywać na pusty żołądek.

MLEKO

Cieszyło się opinią „idealnego pożywienia” i rzeczywiście mleko krowie jest wspaniałym źródłem **białka** i najlepszym źródłem **wapnia**. Dostarcza także **tłuszczu**, który wspomaga wchłanianie wapnia, a zawarty w mleku fosfor występuje w idealnej proporcji z wapniem, co stwarza korzystne warunki do wykorzystania tego minerału. Ponadto znajdujące się w mleku witaminy A, D, K i B2 są dobrze zrównoważone, 1 litr mleka dziennie zaspokaja w przybliżeniu całe zapotrzebowanie organizmu na wapń, fosfor i tłuszcz. Mleko jest całkowicie

trawione w układzie pokarmowym -wyjątkiem są ludzie z nietolerancją laktozy.

Jednakże mleko ma swoje wady. Zawiera mało witaminy C, żelaza i miedzi i coraz częściej uważane jest za źródło zanieczyszczeń szkodliwych dla zdrowia, gdyż mogą znajdować się w nim pestycydy, hormony, DDT, steroidy i antybiotyki (stosowane przeciw stanom zapalnym wymion u krów). Jest także powszechnie występującym alergenem i wiele osób, w tym dzieci, musi go unikać. Mimo to dla większości ludzi pozostaje wartościowym pokarmem, chociaż specjaliści w dziedzinie żywienia często zwracają uwagę, że dzienna porcja mleka powinna być mniejsza niż kiedyś zalecana.

Mleka krowiego nie należy traktować jako dobrego substytutu mleka ludzkiego. W porównaniu z mlekiem matki zawiera ono zbyt mało witaminy A, B₁₂ i E, a minerały znajdujące się w nim pozostają w innych proporcjach. W mleku krowim jest więcej białka i większe są drobiny tłuszczu, co potrzebne jest cielętom, ale nie jest dobre dla dzieci ludzkich. Inny również jest rodzaj laktozy zawarty w mleku krowim (alfa laktoza); nie pobudza ona wzrostu flory bakteryjnej w jelitach dziecka tak jak laktoza zawarta w mleku matki (beta laktoza).

Niemowlęta lepiej tolerują mleko kozie, gdyż jego formuła jest lepiej dostosowana do potrzeb dziecka. I to mleko lekarze od czasów Hipokratesa zalecają dzieciom i rekonwalescentom. W porównaniu z krowim mleko kozie jest łatwiejsze do strawienia, zawiera mniej białka, mniejsze drobiny tłuszczu, nieco więcej wapnia i witaminy A i prawie dziesięć razy więcej fluoru, wpływającego na silną budowę kości i zębów. Mleko to często podaje się dzieciom z alergią lub tym, które nie tolerują mleka matczyne. Chociaż konsumpcja mleka koziego stanowi zaledwie 3% ogólnej konsumpcji mleka, 70% jego światowej podaży wypija ludność Azji i Afryki.

MNISZEK (TARAXACUM OFFICINALE)

Znany także jako mleczyk i dmuchawiec - bylina o jaskrawo żółtych kwiatach, rośnie dziko w całej strefie klimatu umiarkowanego. Roślina ta - od korzenia po kwiaty - jest bogata w składniki odżywcze, ponadto ma działanie wzmacniające, moczopędne i łagodnie przeczyszczające. Napary z mniszka pobudzają wydzielanie żółci, a także łagodzą objawy żółtaczki i kamicy nerkowej. Przynoszą też ulgę w obrzękach i oczyszczają organizm z trucizn. Ze świeżych młodych liści, zbieranych jeszcze przed rozwinięciem kwiatów, można przyrządzać sałatki lub wyciskać sok. Dostępny w postaci herbaty w sklepach ze zdrową żywnością.

MOLIBDEN (MO)

Pierwiastek metaliczny, w organizmie ludzkim występuje śladowo. Bogate w molibden jest surowe pożywienie. Wchodzi on w skład kilku ważnych **enzymów**. Chroni zęby przed próchnicą, przeciwdziała niedokrwistości, sądzi się również, że zabezpiecza przed nowotworem przelyku; poprawia potencję u starszych mężczyzn. Ponieważ mielenie pełnego **ziarna** oraz rafinowanie cukru powodują utratę większości zawartego w tych pokarmach molibdenu, dieta na nich oparta może spowodować niedobory. Najlepszym naturalnym źródłem molibdenu są rośliny **strączkowe**, pełne ziarno zbóż, ciemnozielone liście warzyw liściastych. Zrównoważona dieta powinna zaspokajać zapotrzebowanie organizmu na ten pierwiastek.

MORELE

Popularne owoce sezonowe, które dojrzewają w czerwcu i w lipcu, pochodzące z Chin. Dojrzałe morele są wspaniałym źródłem **witaminy A i potasu**. Spożywanie moreli zaleca się w przypadku dolegliwości ze strony płuc. Owoce te zawierają także duże ilości **miedzi i kobaltu** i dlatego wspomagają leczenie anemii. Znajduje się w nich także sporo **wapnia, krzemu, fosforu i witaminy C**.

Uwaga: Należy zachować umiar w jedzeniu moreli podczas ciąży i w przypadku biegunek.

MUSZKATOŁOWIEC (MYRISTICA FRAGRANS)

Wiecznie zielone drzewo tropikalne, pochodzące z Moluków, obecnie uprawiane w Indonezji, Indiach Zachodnich, Brazylii, Indiach i na Cejlonie ze względu na pachnące nasiona, używane jako przyprawa kuchenna, nazywana też gałką muszkatołową. Zmielone nasiona poprawiają apetyt, pobudzają trawienie i likwidują wzdęcia. Są też lekkim halucynogenem.

Gałka muszkatołowa w postaci całych lub zmielonych nasion jest dostępna w sklepach spożywczych.

Uwaga: Używanie gałki muszkatołowej w ilościach większych niż do przyprawiania potraw może być niebezpieczne. Objawami przedawkowania są bóle żołądka, zawroty głowy i halucynacje.

MYSZOPŁOCH (RUSCUS ACULEATUS)

Wiecznie zielony krzew z rodziny lilio waty ch. Jego kłącze ma właściwości lecznicze dzięki wysokiej zawartości substancji czynnych - alkaloidów. Działają one przeciw-zapalnie i

obkurczają naczynia krwionośne. W tradycyjnej medycynie stosowano tę roślinę zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie do leczenia chorób żył (żylaków, hemoroidów). Napary z kłącza są skuteczne w leczeniu żółtaczki, podagry, obrzęków.

Kapsułki są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością. Suszone kłącze można kupić w sklepach zielarskich, stanowi też składnik mieszanek ziołowych.

N

NAC (N-ACETYLOCYSTEINA)

Silny **przeciwutleniacz**, który chroni organizm przed uszkodzeniami spowodowanymi działaniem wolnych rodników. Wzmacnia odporność na choroby przez zwiększanie ilości komórek układu odpornościowego we krwi. Zwalcza także wirusy i dlatego badano jego możliwości hamowania rozwoju wirusa HIV. Zazwyczaj zaleca się NAC w przypadku bronchitu. Wiadomo także, że jako substancja zawierająca **siarkę** oczyszcza wątrobę z toksyn i wspomaga jej funkcjonowanie.

Preparaty NAC dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością i w aptekach.

NAPROMIENIOWYWANE ŻYWNOŚCI

Poddawanie żywności działaniu silnego promieniowania gamma, pochodzącego z izotopów kobaltu 60 i cezu 137.

Napromieniowywanie służy konserwowaniu żywności. Zaczęto je stosować w 1963 roku w USA, kiedy to wydano zezwolenie na poddanie promieniowaniu **pszenicy** i mąki pszennej. Głównym celem była ochrona przed insektami i zarazkami oraz zahamowanie kiełkowania. Później zaczęto napromieniowywać inne rodzaje żywności: **ziemniaki**, rośliny przyprawowe, zioła (**herbaty**), wieprzowinę, drób, owoce i warzywa.

Po napromieniowaniu żywność nie staje się radioaktywna, proces ten jednak powoduje w niej zmiany chemiczne. Dlatego coraz więcej uwagi poświęca się potencjalnym zagrożeniom, które z tego wynikają. Wskutek napromieniowania następuje rozerwanie wiązań molekularnych; cząsteczki mogą wówczas łączyć się ponownie z innymi cząsteczkami, co powoduje wytwarzanie nowych substancji, które mogą być tym bardziej niebezpieczne, że niemożliwe do wykrycia. Na przykład następuje rozbicie niektórych grup **aminokwasów (białka) i węglowodanów**, co zakłóca działanie **enzymów**. Jest też coraz więcej dowodów, że napromieniowywanie niszczy pewne składniki odżywcze, takie jak **witaminy A, B, C, E i K**.

Napromieniowywanie żywności jest surowo zakazane w wielu krajach: w Wielkiej Brytanii, Niemczech, Danii, Szwecji, Australii i Nowej Zelandii.

NERKOWIEC - PATRZ ORZECH NANERCZOWY

NEUROPRZEKAŹNIKI

Są to szczególne substancje chemiczne, przenoszące informacje między komórkami mózgu. Tak ważne funkcje, jak uczenie się, zapamiętywanie, sen i emocje zależą od zdolności komórek mózgu do produkowania i dostarczania neuroprzeekaźników, jak również do odpowiadania na przekazywane informacje.

Neuroprzeekaźniki wytwarzane są ze składników pokarmowych absorbowanych z pożywienia. Na przykład, acetylocholina, potrzebna w procesach uczenia się, zapamiętywania i długoterminowego planowania, powstaje w organizmie z **choliny**, jednej z **witamin B**, która znajduje się w żółtkach **jaj**, **ziarnie**, roślinach **strączkowych**, zielonych warzywach liściastych, i z **lecytyny**, substancji bogatej w fosfatydylocholinę. Inny neuroprzeekaźnik, noradrenalina, potrzebna jest w stanie pełnego czuwania, do uprawiania seksu, uczenia się i poruszania. Powstaje w mózgu z **fenyloalaniny i tyrozyny**, **dwu aminokwasów**, które znajdują się w mięsie, jajach i serze. Niedobór noradrenaliny może spowodować stres, depresję i osłabić popęd płciowy. Do innych przeekaźników należą **dopamina**, **GABA** (kwas gamma-aminomasłowy), **melatonina i serotonina**. Niektóre neuroprzeekaźniki, jak noradrenalina, działają pobudzająco, gdy inne, na przykład serotonina, dają efekt uspokajający.

NORI

Wodorost o włóknistych, białych nibyliściach. Zawiera największe ilości białka ze wszystkich wodorostów (48% suchej masy), jest też bogaty w **jod**, **sód**, **witaminy A, B3** i niacynę (B3). Leczy zaburzenia tarczycy, obniża poziom cholesterolu, przynosi ulgę w bolesnym oddawaniu moczu, obniża zbyt wysokie ciśnienie krwi i poprawia trawienie.

Sprzedaje się go w kawałkach w sklepach ze zdrową żywnością i używa do gotowania potraw.

O

OBERŻYNA

Roślina tropikalna, znana też jako bakłażan i gruszka miłosna. Owoce nie są mączyste w

smaku i świetnie komponują się z innymi składnikami potraw. Są niezastąpionym dodatkiem do sosów, potrawek i sałatek. Bakłażany zawierają duże ilości **błonnika**, niewiele **tłuszczu** oraz bogactwo składników odżywczych, takich jak **witaminy A i C**, niacyna i **kwas foliowy**, a także minerały: **żelazo, wapń, magnez i potas**. Warzywo to jest bogatym źródłem **bioflawonoidów**, które dzięki działaniu przeciwutleniającemu zapobiegają nowotworom żołądka. Ponadto śluz roślinny obniża poziom **cholesterolu**, a wysoka zawartość potasu zapobiega nadmiernemu zatrzymywaniu **wody** w organizmie.

Bakłażany hamują krwawienie, tradycyjnie używano ich w leczeniu hemoroidów i krwotoków. Właściwości ściągające tej rośliny przydają się też w leczeniu biegunki. Filiżanka pokrojonego w kostkę ugotowanego bakłażana zawiera tylko **27 kalorii, 3 mg sodu** i śladowe ilości tłuszczu, ale dzięki wysokiej zawartości błonnika zapewnia uczucie sytości i jest doskonałym składnikiem diet odchudzających.

Najlepiej kupować świeże bakłażany, ciężkie, o gładkiej skórce, wolnej od zadrapań i uszkodzeń.

OCET JABŁKOWY

Wodny roztwór kwasu octowego, wytwarzany przez fermentację świeżego soku **z jablek**. Znajduje zastosowanie zarówno w żywieniu, jak i jako lekarstwo; używa się go i w kuchni, i w gabinecie medycyny naturalnej. Zawiera minerały, związki organiczne i kwas octowy, który nadaje mu charakterystyczny zapach i smak.

Octowi z jablek przypisuje się wiele walorów. Ma przede wszystkim naturalne właściwości ściągające i przeciwdziała biegunkom. Poprawia trawienie u ludzi z niskim poziomem kwasu żołądkowego i działa odkażająco na jelita, hamując procesy gnilne. Pomaga zwalczać nieświeży oddech, poprawia **krzepnięcie krwi** i gojenie się ran, łagodzi uczulenia, zwiększa energię i pobudza wzrost włosów.

Ocet jabłkowy działa na każdego nieco inaczej, ale jeśli ktoś cierpi z powodu wymienionych objawów, warto spróbować. Kiedy używa się go jako leku, należy wlać dwie łyżeczki octu do szklanki wody i pić do trzech razy dziennie przed posiłkiem. Jeśli do płynu doda się łyżeczkę miodu, będzie smaczniejszy. Bardzo wiele jest zastosowań kulinarnych octu jabłkowego; szczególnie dobrze służy jako dodatek do sałatek.

Jest powszechnie dostępny.

OCZAR (HAMAMELIS VIRGINIANA)

Wiecznie zielone drzewo rosnące dziko w Ameryce Północnej. Obecnie uprawia się w wielu innych rejonach klimatu umiarkowanego na całym świecie, także na Wyspach Brytyjskich. Tradycyjnie obdarzano oczar właściwościami magicznymi, stąd jego angielska nazwa „orzec czarownicy”.

Liście oczaru mają właściwości ściągające, wzmacniające i uspokajające. Wywar jest środkiem przeciw bieguncie. Wywarem można też odkażać jamę ustną, a także stosować go jako płukanek w leczeniu stanów zapalnych pochwy. Wyciągi z oczaru służą wyłącznie do użytku zewnętrznego. Można nimi przemywać skórę w miejscach stłuczeń, ukąszeń owadów i lżejszych oparzeń słonecznych. Okłady pomagają w leczeniu hemoroidów.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością i w sklepach zielarskich.

OGÓREK

Powszechnie występujące warzywo, pochodzi wprawdzie z południowej Azji, ale uprawiane jest jako roślina jednoroczna w wielu częściach świata. Jej owoc można przechowywać w occie; zazwyczaj spożywa się świeże surowe ogórki, będące znakomitą dodatką do różnych sałatek. Ogórek ma właściwości moczopędne, dzięki czemu pomaga usunąć z organizmu nadmiar wody. Zawiera także enzymy, które rozkładają białko i oczyszczają jelita. Sok z ogórka pomaga w zwalczaniu wewnętrznych stanów zapalnych żołądka, nerek i gardła. Najlepiej jeść ogórki ze skórą, bogatą w chlorofil i krzem. Ogórek rozdrobniony i zmiksowany pół na pół z gliceryną z dodatkiem esencji różanej wygładza spierzchnięte ręce i wargi.

OKRA

Niedojrzałe owoce piżmianu (*Abelmoschus esculentus*) pochodzącego z Afryki. Na dużą skalę uprawia się w południowych Stanach Zjednoczonych. W kuchni krajów Środkowego Wschodu niedojrzałe strąki piżmianu są popularnym warzywem.

Okra jest bogata w **witaminy A i C, wapń, fosfor, potas i magnez**. Zawiera duże ilości śluzów, które nawilżają jelita, łagodzą podrażnienia związane z wrzodami dwunastnicy i obniżają poziom **cholesterolu**.

OKTAKOZANOL

Składnik **oleju z zarodków pszenicy**. Wzmaga energię, wytrzymałość i siłę poprzez zwiększanie wykorzystania tlenu w mięśniach w czasie wykonywania ćwiczeń. Okta-kozanol

pomaga także w przypadku dystrofii mięśni i innych zaburzeń nerwowo-mięśniowych. Jest dostępny sam lub w połączeniu z innymi dodatkami odżywczymi w sklepach ze zdrową żywnością.

OLEJ RZEPAKOWY

Produkowany z nasion rzepaku, zawiera dużą ilość jednonienasyconego **tłuszczu** -kwasu oleinowego. Olej ten jest bezpieczniejszy i zdrowszy niż inne oleje roślinne, ponieważ zawiera zaledwie 6% nasyconych kwasów tłuszczowych, za to aż 10% nienasyconych **kwasów tłuszczowych omega-3** i 60% jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Z oleju tłoczonego z nasion rzepaku wyrabia się olej jadalny, **margarynę** i sosy do sałatek.

OLEJ Z OGÓRECZNIKA

Dietetyczne źródło kwasu gamma-linolenowego. Kwas ten występuje w nim nawet w większym stężeniu niż w powszechniej używanym oleju z wiesiołka. Zawartość kwasu gamma-linolenowego w oleju z ogórecznika może sięgać nawet do 20%.

Ogórecznik pochodzi z obszaru Morza Śródziemnego. Na Wyspy Brytyjskie przywędrował wraz z Rzymianami. Ostatnio przeprowadzone badania udowodniły, że olej z ogórecznika dodawany do potraw powoduje obniżenie wysokiego ciśnienia krwi w ciągu siedmiu tygodni. Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością.

OLEJ Z ZARODKÓW PSZENICY

Produkowany z zarodków znajdujących się we wnętrzu **ziarna** -jest najbogatszym źródłem **witaminy E**, a więc witaminy płodności i zarazem **przeciwutleniacza**. Jest także najbogatszym źródłem **oktakozanolu**, rodzaju długołańcuchowego **alkoholu**, który m.in. dodaje energii, zwiększa wytrzymałość i siłę organizmu oraz odporność na stres, łagodzi objawy artretyzmu i poprawia funkcjonowanie serca. W wyniku eksperymentów przeprowadzonych z żołnierzami Marynarki Wojennej USA stwierdzono, że olej z zarodków pszenicy uwalnia od zmęczenia, zawrotów głowy, senności i lęku. Ponadto badania na zwierzętach wykazały, że podawanie oleju z zarodków pszenicy zwiększyło liczbę zapłodnień u samic szczurów i zmniejszyło wskaźnik poronień. Stwierdzono również efekt terapeutyczny oktakozanolu w przypadku zaniku mięśni i zaburzeń nerwowo-mięśniowych w stwardnieniu rozsianym, padaczce, porażeniu mózgowym, zapaleniu mózgu i porażeniu mięśni. Wskazuje się także na takie efekty działania oleju, jak regulacja funkcji hormonów odpowiedzialnych za **krzepnięcie krwi**, co

pomaga zapobiegać zakrzepom i zawałom.

Najlepszy jest olej tłoczony na zimno, świeży, w bursztynowych butlach. Przechowuje się go w chłodzie. Można zażywać łyżeczkę od herbaty do trzech razy dziennie na pusty żołądek.

Uwaga: Olej z zarodków pszenicy zawiera znaczną ilość estrogenu - żeńskiego hormonu płciowego i przyjmowanie dużych dawek przez dłuższy czas może spowodować u mężczyzn zwyrodnienie jąder i utratę popędu seksualnego. Przy przyjmowaniu większych dawek bezpieczniejsze i bardziej skuteczne są tabletki oktakozanolu.

OLIWA Z OLIVEK

Jeden z najbardziej lubianych olejów, w szczególności w postaci „virgin”, tj. tłoczony na zimno i nierafinowany. Głównym kwasem tłuszczowym w oliwie z oliwek jest kwas oleinowy, należący do jednonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-9. Jest on mniej podatny na jęczenie i bardziej odporny na podgrzewanie niż oleje wielonienasycone, np. z **krokosza i kukurydzy**, i dlatego zalecany w kuchni. Wspaniały jest także na zimno jako dodatek do sałatek.

Oliwa z oliwek jest w krajach śródziemnomorskich popularnym lekarstwem na kamienie żółciowe, pomaga także usuwać kamienie nerkowe, jest stosowana w przypadku zaparcia i w celu obniżenia zbyt wysokiego poziomu **cholesterolu**. Można jej także używać zewnętrznie w leczeniu oparzeń, siniaków i skręcenia stawów.

OLIWKOWE DRZEWO

Właściwie oliwka europejska (*Olea europea*). Długowieczne owocowe drzewo uprawne, pochodzące z rejonu śródziemnomorskiego. Liście oliwek od czasów biblijnych stanowiły pożywienie i lekarstwo. Obecnie zostały odkryte na nowo jako energetyzujący pokarm o właściwościach antywirusowych i antybakteryjnych. Już w roku 1885 podano informację, że cierpka herbata parzona z liści oliwek jest silnym lekiem przeciw malarii. Niedawno wyizolowano z liści dwa aktywne składniki fenolowe: oleuropein i elenolate.

Ekstrakt z liści jest coraz częściej stosowany jako dodatek odżywczy, ponieważ pomaga przezwyciężać przewlekłe zmęczenie i pobudza działanie układu odpornościowego. Jest także zalecany w przypadku bólu gardła, kaszlu i problemów z zatokami. Stwierdzono, że oleuropein jest aktywnym **przeciwutleniaczem**; chroni **cholesterol** przed utlenianiem, jego stosowanie zmniejsza więc ryzyko choroby wieńcowej (utleniony cholesterol łatwo się odkłada, blokując naczynia krwionośne).

Ekstrakt z liści można kupić w formie kapsułek spreparowanych przez Allergy Research Group w San Leandro, w Kalifornii.

OLSZA (ALNUS GLUTINOSA)

Znana także jako olcha - niewielkie drzewo rosnące dziko w Europie. Tradycyjnie uważa się, że napary z kory przynoszą ulgę w zaparciach i pobudzają wydzielanie **żółci**, która jest niezbędna w procesie trawienia. Wywarów z kory (gotowanych na wolnym ogniu) używa się jako okładów w reumatycznych bólach stawów, a naparów z liści do leczenia stanów zapalnych.

Dostępna w większych sklepach ze zdrową żywnością i w sklepach zielarskich.

OŁÓW (PB)

Wysoce toksyczny pierwiastek metaliczny, którego nawet bardzo mała ilość - mniej niż 1 mg dziennie - może okazać się szkodliwa, a większa dawka - śmiertelna. W naszym środowisku jest wiele różnorodnych źródeł ołowiu: spaliny samochodów, dymy przemysłowe, dym z papierosów - to tylko kilka z nich. Wdychanie jest bardziej szkodliwe niż przyjmowanie z jedzeniem, ponieważ organizm łatwiej absorbuje ołów z powietrza.

Ołów atakuje mózg, powodując nerwowość, depresję, apatię, upośledzenie czynności umysłowej u osób dorosłych i nadpobudliwość u dzieci. Wyższy poziom tej trucizny w organizmie wywołuje bezpłodność, nadciśnienie i może prowadzić

do zgonu. Największe ryzyko zatrucia ponoszą pracownicy warsztatów samochodowych, malarze i tynkarze oraz robotnicy w fabrykach akumulatorów. Gromadzeniu się ołowiu w organizmie można zapobiec za pomocą różnych składników odżywczych, na przykład **wapń** przeciwdziała jego kumulacji; **witamina C** neutralizuje ołów; **witamina A** aktywizuje **enzymy**, które łącząc się z ołowiem zapobiegają jego wchłanianiu; **kelp** powoduje wydalanie ołowiu poprzez jelita, ponieważ zawarty w glonach alginian **sodu** łączy się z tym pierwiastkiem. Stwierdzono, że w niektórych przypadkach pierwiastek ten reaguje na penicylaminę, związek kompleksujący, który wiąże ołów, przyspieszając jego wydalanie z moczem.

OPORNIK (PUERARIA HIRSUTA)

Jest znany także jako kudzu - to chińskie zioło jest szybko rosnącym pnączem, pochodzącym z Dalekiego Wschodu. Do Stanów Zjednoczonych zostało sprowadzone w drugiej połowie dziewiętnastego wieku. Chociaż w południowych Stanach jest dokuczliwym chwastem, to

Chińczycy już od wieków stosowali go do leczenia uzależnienia od **alkoholu**. Ostatnio przeprowadzone na Uniwersytecie Harvarda badania udowodniły, że u chomików opornik rzeczywiście obniża skłonność do picia alkoholu. Po podaniu wyciągu z opornika zwierzęta stroniły od alkoholu, a preferowały **wodę**. Za działanie lecznicze opornika odpowiadają dwa składniki o charakterze izoflawonów: daidzeina i daidzina.

Firmy farmaceutyczne w USA zajęły się już wprowadzeniem opornika na rynek.

OREGANO - PATRZ LEBIODKA

ORNITYNA

Pochodna **argininy** o podobnych właściwościach. Tak jak arginina uwalnia **hormon wzrostu** i wzmacnia układ odpornościowy. Przyjmując ornitynę jako dodatek odżywczy należy jednak brać połowę dawki wskazanej dla argininy.

ORZECH KOKOSOWY

Owoc palmy kokosowej (*Cocos nucifera*). Drzewo to pochodzi prawdopodobnie z południowo-wschodniej Azji i Wysp Melanezji na Oceanie Spokojnym, ale obecnie rośnie w większości tropikalnych i subtropikalnych obszarów świata. Orzech z drzewa kokosowego zawiera niewielkie ilości **witamin** z grupy B i bardzo dużo składników mineralnych, jak: **potas, fosfor, żelazo, magnez i cynk**. Jednakże w większości owoców znajduje się także **tłuszcz** nasycony (który stanowi 92% całkowitego tłuszczu), co czyni je dobrym źródłem tłuszczu dla wegetarian, ale nie dla ludzi, których dieta oparta jest na **mięsie**, i nie dla tych z wysokim poziomem **cholesterolu** oraz trójglicerydów. Uważa się, że orzech kokosowy ma właściwości wzmacniające organizm i spożywa się go dla poprawy kondycji.

ORZECH NANERCZOWY

Owoc nerkowca - wiecznie zielonego, tropikalnego drzewa, pochodzącego z Ameryki Środkowej, obecnie uprawianego też w Indiach, Brazylii i wielu krajach afrykańskich. Orzech ma fasolowaty kształt, jest bogaty w **białko**, minerały, zwłaszcza **magnez**, niektóre **witaminy** z grupy **B** i **tłuszcze**. Ostatnio stał się bardzo popularną przekąską. Z powodu wysokiej zawartości tłuszczu lepiej go jeść na surowo, a nie piec.

Uwaga: Nerkowiec jest spokrewniony z trującym bluszczem, skorupka orzecha nanerczowego zawiera substancję drażniącą, która może powodować poparzenia skóry. Substancja ta zawarta

jest tylko w skorupkach, jądra orzechów, zazwyczaj sprzedawane bez skorupki, nie są pod tym względem szkodliwe.

ORZECZ WŁOSKI (JUGTANS NIGRA)

Drzewo pochodzące prawdopodobnie z południowej części Europy, obecnie jest uprawiane w innych częściach świata, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych i Chinach. Cennym surowcem jest drewno, owoców używa się w kuchni i medycynie. Są one źródłem **białka, żelazu i wapnia**, w tradycyjnej medycynie chińskiej stosuje się do leczenia zapać i astmy. Napar z liści używany zewnętrznie pomaga w leczeniu egzemy i poprawia cerę. Olej z orzechów włoskich służy do doprawiania sałatek, podgrzany, stosowany zewnętrznie, jest domowym sposobem leczenia zapalenia ucha.

ORZESZKI KOLA (COLA VERA)

Nasiona dużego drzewa koła rosnącego dziko w Afryce Zachodniej, a uprawianego w Ameryce Południowej. Orzeszki koła zawierają **kofeinę** i są znanym środkiem pobudzającym. Zwalczają zmęczenie, dają siłę i wytrzymałość, wzmacniają serce. Orzeszków koła używa się do wyrobu niektórych popularnych napojów gazowanych.

ORZESZKI MAKADAMIA

Owoce wiecznie zielonego drzewa pochodzącego z tropikalnej Australii. W dziewiętnastym wieku sprowadzono je na Hawaje i obecnie makadamia jest tam jedną z ważniejszych upraw. Niektórzy uważają, że to najsmaczniejsze orzechy. Poza tym są one bardzo pożywne, bogate w naturalne **tłuszcze**, zwłaszcza w jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Niekiedy orzechów tych używa się jako namiastki **mięsa**. Powszechnie dostępne.

ORZESZKI PINIOWE (PINUS PINEA)

Nazywane też piniolami nasiona, znajdujące w szyszkach sosny pini. Dawniej stanowiły podstawę pożywienia Chińczyków i Indian. Podobnie jak większość orzechów, są bogatym źródłem niezbędnych kwasów tłuszczowych, ale zawierają małe ilości **białka**.

W lecznictwie orzeszki piniowe stosowane są do nawilżania jelit i łagodzenia stanów zapalnych. Działają łagodnie przeczyszczające i łagodzą suchy kaszel.

Uwaga: Ponieważ piniole łatwo jęlczejają, należy je przechowywać w zamkniętym pojemniku w lodówce.

ORZESZKI ZIEMNE

Znane także jako arachidy i „fistaszki” nasiona orzecha ziemnego (*Arachis hypo-gaea*), który jest rośliną **strączkową**, obecnie uprawianą we wszystkich ciepłych rejonach świata, zwłaszcza w Afryce i Azji, a pochodzącą z Ameryki Południowej.

Orzeszki ziemne zawierają dużo **tłuszczu**, są bogate w **białko, niacynę, wapń i magnez**. Ze względu na wysoką zawartość tłuszczu (do 49%) najlepsze są surowe lub lekko podpieczone. Nie poleca się ich osobom będącym na diecie. Orzeszki ziemne nawilżają wyściółkę jelita, przynoszą ulgę w chorobie wrzodowej i guzach przewodu pokarmowego. Zwiększają wydzielanie **mleka** u karmiących piersią, hamują wewnętrzne krwotoki i poprawiają słuch. Herbatkę ze skorupki stosuje się tradycyjnie do obniżenia ciśnienia krwi. Jedzone w umiarkowanych ilościach pomagają odzyskać właściwą wagę.

Uwaga: Duże ilości orzeszków ziemnych mogą powodować dolegliwości skórne. Arachidy są bowiem silnie opryskiwane. Poza tym mogą być zakażone grzybem wytwarzającym rakotwórczą aflatoksynę. Bezpieczniej jest jeść orzeszki zbierane z plantacji nawożonych nawozami naturalnymi.

GRZESZNIK (*CARYA*)

Znany także jako hikora i przeorzech jest drzewem pochodzącym z Ameryki Północnej, uprawianym w południowych stanach USA i w mniejszym stopniu w południowej Afryce, Australii i na Środkowym Wschodzie. Jadalne owoce tego drzewa, orzechy hikorowe, bogate w **tłuszcz**, są jednym z najobfitszych źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych. **77% kalorii** zawartych w tych orzechach pochodzi z tłuszczu. Orzechy hikorowe są przez to bardzo wysoko kaloryczne i chociaż zawierają duże ilości **potasu i witamin** z grupy B, jest to zbyt duża dawka tłuszczu w porównaniu z ilością białka, jakiej dostarczają. Orzechy hikorowe są delikatne w smaku, najlepiej jeść je świeże, zanim tłuszcz w nich zawarty zjełczeje. Niestety, ze względu na wysoką zawartość tłuszczu nie mogą ich jeść osoby z nadwagą ani tym bardziej odchudzające się.

OSET (*CARDUUS MARIANUS*)

Jednoroczna roślina, rosnąca na suchych, skalistych glebach. Występuje w Europie i Ameryce Północnej. Liście ostu zawierają substancje gorzkie, a nasiona flawony (silidaniinę i silimarynę) pobudzające wydzielanie żółci. Liści i nasion używa się w leczeniu chorób wątroby, także aby

chronić wątrobę przed truciznami. Oset daje znakomite rezultaty w leczeniu zapalenia i marskości wątroby.

Dostępny w kapsułkach w sklepach zielarskich, a także w większych sklepach ze zdrową żywnością.

OSTROKRZEW PARAGWAJSKI (*ILEX PARAGUAYENSIS*)

Południowoamerykański krzew, nazywany czasem herbatą paragwajską, jako że napar z jego liści, matę, jest bardzo popularnym napojem w krajach Ameryki Łacińskiej.

Składnikiem matę jest **kofeina**, napar ma działanie wzmacniające, tonizujące, zwiększa zdolność koncentracji i sprawność umysłową. Zawiera **żelazo**, pomaga w leczeniu niedokrwistości. Jest moczopędny, pobudza działanie nerek, przynosi ulgę w artretyzmie i goścu. Matę zadowolili też odchudzających się, pomoże im w zrzuceniu wagi. Napar należy pić świeżo po zaparzeniu, ponieważ odstawiony ciemnieje i nabiera gorzkiego smaku.

Suszone liście matę dostępne są w wielu sklepach ze zdrową żywnością.

Uwaga: Choroby serca i układu krwionośnego, a także dolegliwości nerwowe są przeciwwskazaniem do picia matę, podobnie jak uczulenie na kofeinę. Spożywana w nadmiernych ilościach może spowodować biegunkę.

OSTRYGI

Osiadłe małże morskie, żyjące dziko i hodowane na przybrzeżnych skałach. Występują w klimacie łagodnym i tropikalnym. Ostrygi są jednym z najbogatszych źródeł cynku i często są zalecane jako afrodyzjak, ponieważ wzmagają płodność i popęd seksualny. Świeże ostrygi zawierają 149 mg cynku w stugramowej porcji. Skorupka jest zasobna w wapń i niekiedy stosowana jako preparat wapniowy.

Uwaga: Ze względu na wysoką zawartość cynku należy jeść umiarkowane ilości ostryg.

OSTRYŻ - PATRZ KURKUMA

OTRĘBY

Wytwarza się z łusek pokrywających ziarna, bogatych w błonnik. W 12% składają się z polisacharydów (celulozy, pektyny i ligniny), a ponadto z białka, tłuszczu, witamin i minerałów. Wbrew powszechnemu przekonaniu, że otręby są pokarmem „niestrawnym”, nie drażnią jelit. Otręby pszenne zawierają wprawdzie 2,5% celulozy (której układ pokarmowy nie

trawi), ale w jabłkach i winogronach jest jej więcej (odpowiednio 3,6% i 7%).

Otrębów jednakże nie zaleca się ze względu na ich wartość odżywczą, lecz dlatego, iż błonnik, pochłaniając wodę, ułatwia formowanie się kału. Masa pokarmu zwiększa się, pobudzając ruchy jelit i wydalanie kału. Dieta bogata w błonnik przyspiesza przechodzenie nie strawionych resztek pokarmu przez jelita, zapobiegając zaparciom, zapaleniu wyrostka robaczkowego, zaleganiu pokarmu w uchyłkach jelit, hemoroidom, otyłości i nadciśnieniu, nowotworom jelit i chorobie wieńcowej. Przy powolnym przechodzeniu resztek pokarmu przez jelita mają czas rozwijać się w nich szkodliwe bakterie, które powodują przemianę kwasów żółciowych w substancje rakotwórcze. Szybkie przemieszczanie się resztek pokarmowych ułatwia wydzielanie żółci, przyczyniając się do obniżania poziomu cholesterolu, obniżania ciśnienia tętniczego i zmniejszenia prawdopodobieństwa wystąpienia zawału serca. Najbardziej popularne są otręby pszenne, owsiane i ryżowe.

Dostępne w sklepach spożywczych i sklepach ze zdrową żywnością.

OWIES (AVENA SATIVA)

Jedno ze zbóż o wyjątkowo cennych właściwościach odżywczych. Zawartość **tłuszczu i białka** w owsie jest kilkakrotnie wyższa niż w innych zbożach, ponadto jest on bogatym źródłem **witaminy E**, niektórych **witamin z grupy B** i minerałów, zwłaszcza **cynku, manganu i krzemu**. Owies jest bogaty w **błonnik**; owsianka zapobiega zaparciom, łagodzi podrażnienia przewodu pokarmowego, obniża poziom **cholesterolu** i wzmacnia serce. **Ziarno** owsajest też używane w dolegliwościach takich, jak osłabienie, cukrzyca, zapalenie wątroby, niestrawność i otyłość. Bogaty w krzem owies wzmacnia kości, a nalewka na nasionach osłabia głód nikotynowy u palaczy. Oprócz owsianki z owsa robi się też zupy, puddingi, pieczywo i desery.

OWOC GRANATU

Owoc krzewu lub niskiego drzewa, pochodzącego z obszarów gorącego klimatu zachodniej Azji i północno-zachodnich Indii, uprawianego także w USA, przede wszystkim w środkowej Kalifornii. Owoc granatu ma słodko-kwaśny smak, jest bogaty w **żelazo** i ma właściwości silnie ściągające. Lecznico stosuje się go głównie w przypadku biegunki i do usuwania pasożytów z organizmu, ale łagodzi także dolegliwości ze strony pęcherza moczowego, wzmacnia dziąsła i kojąco działa na owrzodzenie jamy ustnej.

P

PABA (KWAS PARAAMINOBENZOESOWY)

Związek rozpuszczalny w wodzie, pokrewny kwasowi foliowemu, przeciwutle-niacz, niedawno zaliczony do grupy witamin B. Chroni skórę przed oparzeniem słonecznym, gdyż pochłania promieniowanie ultrafioletowe, zmniejszając tym samym ryzyko nowotworów. PABA jest szeroko stosowany jako składnik kremów i olejków zapobiegających oparzeniu słonecznemu.

Przynosi także inne korzystne skutki: opóźnia proces starzenia się skóry, którego przejawem są zmarszczki i ciemne plamy, hamuje siwienie włosów i opóźnia łysienie. Chroni także płuca przed uszkodzeniem ozonem, bierze udział w procesie przetwarzania białka i wspomaga tworzenie czerwonych krwinek.

Niedobór PABA odbija się na stanie skóry, prowadząc do egzemy i zmarszczek, objawia się zmęczeniem, drażliwością i depresją, przedwczesnym starzeniem się, artretyzmem i zapaleniem kaletki maziowych stawów (*bursitis*). Do najlepszych naturalnych źródeł PABA należą podroby, drożdże piwne, pełne ziarno, surowe zarodki pszenicy i melasa. Zalecana dawka nie jest dokładnie ustalona, ale 30 mg do 100 mg dziennie wydaje się rozsądną ilością. Mimo że organizm sam syntetyzuje PABA, może to nie wystarczać dla pełnej ochrony, dlatego dodatki odżywcze w postaci preparatów wydają się wskazane.

PALCZATKA - PATRZ CYTRONELA

PALMA SABAŁOWA (SERENOA SERRULATA)

Mała palma rosnąca dziko w nadbrzeżnych rejonach Ameryki Północnej, nazywana także palmą karłowatą. Spożywali ją Indianie z południowego wschodu. Ostatnio zrobiła karierę w mediach jako nowy środek na przerost gruczołu krokowego u mężczyzn. Znaczenie terapeutyczne mają owoce palmy sabałowej, które zawierają niepowtarzalną mieszankę kwasów tłuszczowych, fitosteroli i **alkoholi**, wywierającą dobroczynny wpływ na wielkość i stan prostaty.

Prostata jest to umięśniony narząd otaczający cewkę moczową u mężczyzn, znajdujący się u ujścia pęcherza. Powiększa się ona, kiedy komórki namnażają się szybciej niż zwykle wskutek nadmiernego wydzielania hormonów płciowych. Zmiany te postępują z wiekiem. Jest to więc problem wielu mężczyzn po pięćdziesiątce. Przerost prostaty powoduje nieprzyjemne

dolegliwości, takie jak bolesne lub zbyt częste oddawanie moczu, niespokojny sen związany z częstymi nocnymi wizytami w toalecie, niezupełne wypróżnianie pęcherza. W skrajnym przypadku przerost prostaty może prowadzić do zapalenia albo nowotworu.

Owoce palmy sabałowej hamują wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za przerost prostaty i przynoszą ulgę, łagodząc uciążliwe dolegliwości.

Wyciągi z palmy sabałowej są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością w postaci kapsułek. Zalecana dawka to 160 mg, przyjmowana w jednej lub dwóch ratach dziennie.

PANKREATYNA

Tabletki wspomagające trawienie, zawierające enzymy trzustki: proteazę, lipazę i amylazę. Enzymy te rozkładają **białka**, **tłuszcze** i skrobię i biorą udział w ich trawieniu. Pankreatyna w tabletkach zapobiega wzdęciom, dolegliwościom żołądkowym, niestrawności i stanom zapalnym układu trawiennego. Preparat przyjmuje się po jedzeniu, by ułatwić trawienie. Ponieważ wydzielanie enzymów słabnie z wiekiem, niektórzy specjaliści zalecają pankreatynę nawet osobom zdrowym, które ukończyły czterdzieści lat. Lek zapobiega także **alergiom pokarmowym**, wywołanym przez nie strawione resztki pokarmu. Dostępna w aptekach.

PAPAJA (CARICA PAPAYA)

Słodki owoc tropikalny. Zjada się go na surowo. Znany jest z tego, że poprawia trawienie. Papaja zawiera **enzym** papainę, który ułatwia trawienie **białek**, więc używana jest w przypadku zaburzeń pokarmowych, zwłaszcza przy niedoborze enzymów trawiących peptydy. Stosuje się ją też w przypadkach **alergii pokarmowej** spowodowanej niecałkowitym trawieniem cząstek białkowych.

W tropikalnych rejonach moczy się **mięso** w wyciągach z papai, aby skruszało. Od dawna usuwano za jej pomocą pasożyty z przewodu pokarmowego, leczono czerwonkę i łagodzono bóle reumatyczne. Papaja jest bogatym źródłem **beta-karo-tenu** (prowitaminy A), **witamin B** i **C**, ponadto jest bardzo pożywna. Jest coraz powszechniej używana do produkcji środków wspomagających trawienie i kremów.

PAPRYKA

Roślina warzywna z rodziny **psiankowatych**. Pochodzi z Ameryki Południowej, do Europy przywieziona w XVI wieku. Obecnie jest uprawiana w większości krajów świata: jako bylina (roślina wieloletnia) w regionach tropikalnych i jednoroczna -w obszarach o klimacie

umiarkowanym. Owoce papryki we wszystkich kolorach -czerwone, zielone, żółte, także owoce odmiany ostrej, zwane pieprzem tureckim -są wspaniałym źródłem **beta-karotenu i witaminy C**. Zawierają także dużo **wapnia, fosforu, sodu i potasu**. Papryka poprawia apetyt i trawienie, także krążenie krwi, likwiduje obrzęki.

Uwaga: Papryka jest znanym alergenem - wywołuje reakcję uczuleniową u wielu osób. W przypadku podejrzenia alergii najlepiej unikać jedzenia papryki przez tydzień, a następnie znowu spróbować, by sprawdzić, czy nie pojawią się objawy. Zazwyczaj osoby uczulone na surową paprykę mogą bezpiecznie jeść ugotowaną.

PARADOKS FRANCUSKI

Terminem tym opisuje się pozornie dziwne zjawisko niskiego wskaźnika przypadków choroby serca w populacji Francuzów, których przeciętna dieta bogata jest w nasycone tłuszcze i alkohol. Francuzi jedzą o 30% więcej tłuszczu niż Amerykanie i piją dziewięć razy więcej wina, ale zdarza się wśród nich o 40% mniej zawałów serca. Ów „francuski paradoks” wyjaśnia się tym, że materiałem do produkcji czerwonego wina są także pestki winogron, zawierające flawonoidy, które mają właściwości przeciwutleniające, takie jak kwercetyna, garbniki i proantocjanidyny (OPC). Stwierdzono, że te składniki czerwonego wina chronią przed zawałami serca.

PASTERNAK

Słodkie warzywo korzeniowe. Działa lekko moczopędnie, nawilża błonę śluzową przewodu pokarmowego, łagodzi podrażnienia żołądka i jelit. Pomaga w oczyszczaniu wątroby i woreczka żółciowego. Dodawany do zup i herbat działa napotnie, dzięki czemu łagodzi kaszel, przeziębienia, bóle głowy i artretyzm.

Uwaga: Częścią jadalną są tylko korzenie. Liście pasternaku są trujące.

PAULINIA GUARANA (PAULINIA GUARANA)

Pnącze pochodzące z Amazonii. Z palonych i mielonych nasion i strąków paulinii robi się popularny w Ameryce Łacińskiej napój, przyrządzany podobnie jak kawa.

Jest on bogaty w alkaloidy o działaniu pobudzającym, takie jak **kofeina**, a także w saponiny, taniny i guaraninę. Napój ten przynosi szybką ulgę w bólach głowy i migrenach. Hamuje też **apetyt** i dlatego paulinia używana jest w wielu kuracjach odchudzających. Leczy artretyzm, wywołuje opóźniające się krwawienia miesiączkowe, pobudza popęd płciowy.

Dostępna jest między innymi w postaci tabletek i napoju.

PEKTYNY

Wielocząsteczkowe związki organiczne o właściwościach żelujących, wytwarzane przez część komórek roślin. Znajdują się głównie w skórce i łuskach owoców i warzyw. Skórka **pomarańczy** zawiera 30% pektyny, **skórka jabłka** - 15%, a łuski **cebuli** - 12%. Pektyny pełnią kilka funkcji w organizmie: wiążą **cholesterol** i kwasy żółciowe w jelitach, wspomagają ich wydzielanie, wpływając w ten sposób na obniżenie wysokiego poziomu cholesterolu; wiążą się również z metalami toksycznymi: **ołowiem, rtęcią i kadmem**, a także z pozostałościami substancji radioaktywnych, powodując ich wydalenie z organizmu. Preparaty uzupełniające pektyny pomagają, jak stwierdzono, w kontrolowaniu **poziomu cukru we krwi**, leczeniu zaparć i obniżają ryzyko zawału serca.

Substancja ta jest także stosowana jako stabilizator i zagęszczacz (E440b) w produkcji dżemów i przetworów.

Preparaty dostępne w sklepach ze zdrową żywnością.

PIEPRZ CAYENNE (CAPSICUM FRUTESCENS)

Bylina pochodząca z tropikalnych regionów Ameryki Środkowej, obecnie uprawiana w innych krajach jako roślina jednoroczna. Owocem jej są papryczki nazywane też chilli, które zawierają kapsaicynę, środek przeciwbólowy i przeciwzkrzepowy. Papryczki chilli pobudzają **apetyt** i trawienie, ułatwiają oderwanie flegmy, działają napotnie i zwiększają odporność na przeziębienia. Używane z umiarem sproszkowane papryczki leczą wrzody żołądka i dwunastnicy, ułatwiają gojenie się podrażnionej śluzówki. Pieprz cayenne jest też skuteczny w leczeniu tak różnych dolegliwości, jak: artretyzm, astma, cukrzyca, nadciśnienie, zakażenia nerek, zapalenie zatok, problemy z układem oddechowym. Podobno jest też dobrym środkiem na kaca.

PIETRUSZKA

Roślina dwuletnia, bardzo popularne warzywo przyprawowe o aromatycznych liściach. Liście je się surowe, w sałatkach, ale także zaparzane w herbatce. Pietruszka działa moczopędnie; stosowana jest w zaburzeniach pracy nerek i kamicy nerkowej. Zarówno świeży sok z pietruszki, jak i herbatka z liści bądź nasion pomaga w zwalczaniu obrzęków z powodu zatrzymania **wody** w organizmie, a także poprawia trawienie. Pietruszka wywołuje opóźnioną

menstruację.

PIOŁUN (ARTEMISIA ABSINTHIUM)

Jedwabista w dotyku roślina wieloletnia, najczęściej rosnąca na suchych przydrożach w Europie i Ameryce Północnej. Liście i pędy kwiatowe piołunu stosuje się w leczeniu wielu schorzeń. Liście zawierają substancje gorzkie i santoninę, będące skutecznym środkiem przeciw pasożytom przewodu pokarmowego. Z liści wyciska się gorzki olejek albo robi napary. Piołun działa odkażająco i wiatropędnie, pobudza **apetyt** i leczy niestrawność. Olejek z piołunu pobudza pracę serca i poprawia krążenie krwi.

Dostępny w większych sklepach ze zdrową żywnością, w sklepach zielarskich i aptekach.

Uwaga: Czysty olejek piołunowy jest trujący, wolno go używać tylko stosując się ściśle do zaleceń lekarza.

PIRAMIDA POKARMÓW

Opracowany w 1992 roku przez Departament Rolnictwa USA „przewodnik - piramida” (*Food Guide Pyramid*), który ma być wskazówką przy codziennym dobieraniu pokarmów. Zalecenia zebrane w tym przewodniku mówią o konieczności zwiększenia spożycia warzyw, nasion owoców i **blonnika** oraz zastąpienia nimi **białka** zwierzęcego i **tłuszczów**, a więc składników pokarmowych, polecanych w dotychczas obowiązującym przewodniku dietetycznym, dotyczącym czterech podstawowych grup żywności (*Basic Four Food Groups*).

Autorzy „przewodnika - piramidy” stwierdzają, że zbytne uzależnienie od „wygodnej” żywności powoduje, iż społeczeństwa Zachodu jedzą zbyt dużo, a zarazem owe obfite posiłki mają niewielką wartość odżywczą, ponieważ są zbyt tłuste i zawierają zbyt mało świeżych owoców i warzyw. W konsekwencji plągały się choroby zwyrodnieniowe związane z wiekiem, takie jak choroby serca, nowotwory i artre-tyzm, które rzadko występują w krajach Azji, gdzie spożycie warzyw i owoców jest wyższe.

U podstawy „piramidy” znajduje się grupa pokarmów zawierających skrobię. Zaleca się 6 do 11 posiłków dziennie z chleba, *zboża*., **ryżu** i makaronu. Kolejna -licząc od dołu „piramidy”, jej nieco węższa część - podzielona została na dwie grupy: świeżych owoców (2 do 4 posiłków) i warzyw (3 do 5 posiłków). Wyżej znajduje się jeszcze węższa część „piramidy”, podzielona tym razem na osiem mniejszych grup: **mięso**, **ryby**, **jaja**, fasola i orzechy, podawane 2 do 3 razy dziennie, oraz **mleko**, **jogurt** i ser - 2 do 3 razy dziennie. Szczyt „piramidy”, na którym niewiele jest miejsca, zajmują tłuszcze, oleje i słodczyce, które zaleca się spożywać bardzo

oszczędnie.

Aby postępować zgodnie z tymi wskazaniem, każdy powinien zjadać w ciągu dnia na przykład jedno jabłko, jednego banana, jedną **pomarańczę, 125 g brokułów, 125 g brukselki, 125 g kalafiora i 125 g szpinaku**. Niestety, niewielu z nas stosuje się do tych zaleceń, ale powinniśmy zdać sobie sprawę z bardzo ważnego faktu, że aby zwiększyć odporność na choroby, musimy dostarczać organizmowi składniki odżywcze zapewniające zdrowie, zawarte w świeżej żywności. Przyjmowanie preparatów odżywczych w celu uzupełnienia braków jest jakimś rozwiązaniem, ale nie zastąpią one wielu ważnych, niewitaminowych składników, znajdujących się w świeżym pokarmie.

PIWO

Jest to napój zawierający względnie mało **alkoholu** (4%-8%). Jeśli chodzi o właściwości zdrowotne, to ma gorących zwolenników i zdecydowanych przeciwników. Umiarkowane picie piwa wydaje się wpływać na podwyższenie poziomu „dobrego” **cholesterolu HDL** i zapobiegać zatorom tętnic u zdrowych ludzi. Jednakże w słynnym badaniu wykonanym w Niemczech wykazano, że alkohol działa niekorzystnie na ludzi z wysokim poziomem cholesterolu. Kilka innych badań sugeruje, że osoby pijące jasne piwo mniej chorują na serce niż pijące intensywnie inny alkohol.

Piwośze powinni jednak pamiętać, że napój ten zawiera dużo puryn, które ulegają przemianie w kwas moczowy. Nagromadzenie zaś tego kwasu może doprowadzić do skazy moczanowej. Stwierdzono też u piwośzy mężczyzn zwiększenie ryzyka nowotworu odbytnicy i płuc; u kobiet zaś zwiększone ryzyko nowotworu sutka. Picie dużej ilości piwa może także prowadzić do marskości wątroby, wysokiego ciśnienia, żylaków i hemoroidów, nieregularnej pracy serca i uszkodzeń płodu u kobiet w ciąży. Wydaje się, że dobrym rozwiązaniem jest umiarkowane spożywanie tego napoju.

PLUSKWICA (CIMICIFUGA RACEMOSA)

Bylina, znana także jako świecznica, pochodząca z Ameryki Północnej, gdzie rośnie dziko na zboczach pagórków od Maine po Missouri. Napary i wywary z korzeni mają właściwości ściągające, moczopędne i rozkurczowe, pomagają w odkrztuszaniu flegmy zalegającej w układzie oddechowym, sprowadzają opóźniające się krwawienia miesięczne i łagodzą bóle menstruacyjne. Stosuje się je także do łagodzenia podrażnień w stanach zapalnych, wzmożonej potliwości, do uśmierzenia bólu w reumatyzmie i łagodzenia kaszlu w bronchicie. Indianie

leczyli pluskwicą dolegliwości kobiece, na przykład uderzenia fali gorąca w trakcie menopauzy, a także reumatyzm. Właściwości tej rośliny wykorzystywane przez Indian znalazły zastosowanie we współczesnym ziołolecznictwie. Preparaty zawierające wyciągi z pluskwi-cy, np. „Menofem”, zalecane są kobietom dla łagodzenia dolegliwości związanych z menopauzą.

PŁUCNICA (*Cetraria islandica*)

Mały listkowaty porost rosnący dziko na zimnych wilgotnych terenach półkuli północnej, znany także jako mech islandzki. Herbatki z płucnicy używa się w leczeniu nieżytu górnych dróg oddechowych i kaszlu, poprawia też trawienie i przynosi ulgę w dolegliwościach żołądkowych. Płucnica pobudza laktację u karmiących piersią.

Roślina ta jest bardzo pożywna, można ją jeść jako warzywo. W tym celu należy ją gotować przez kilka minut.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością i w sklepach zielarskich.

Uwaga: Płucnica spożywana przez dłuższy czas powoduje zaburzenia pracy wątroby i jelit.

POCHRZYN (DIOSCOREA VILLOSA)

Znany także jako ignam i jams, jest wieloletnim pnączem ze zgrubiałymi bulwami korzeniowymi, rosnącym dziko w Ameryce Północnej. Korzenie zawierają alkaloid zmniejszający napięcie mięśni, toteż używano go do leczenia skurczów mięśni pod-brzusza i kolki wątrobowej w czasie wojny secesyjnej. Można go też stosować do regulacji cyklu miesięczkowego i uśmierzenia bólów przedmiesiączkowych. Jeden szczególny gatunek dzikiego pochryznu (*Discoroea vitata*) zawiera do 40% diosgeniny - glikozydu, który organizm przekształca w hormon progesteron (hormon ten uprzednio izolowano z moczu końskiego). Doświadczenie prowadzone przez ponad cztery lata wykazało, że pochryzn ma właściwości antykoncepcyjne, bez skutków ubocznych, takich jak przy stosowaniu pigułek hormonalnych.

PODPUSZCZKA (CHYMOZYNA, TAKŻE RENINA)

Enzym rozszczepiający **białko**, stosowany do koagulacji **mleka** przy wyrabianiu serów twardych. Zawarta jest w substancji znajdującej się w wyściółce żołądka cieląt. Podpuszczka stosowana jest do ścinania białka w mleku i oddzielania go od **serwatki**. Po wyciśnięciu masa nadaje się do jedzenia jako ser ziarnisty, twarogowy lub pozostawia się, by dojrzewiała.

POKRZYWA (URTICA DIOICA)

Ziele rosnące dziko jako chwast w Europie, Azji i Ameryce Północnej. Liście, nasiona i kwiaty tego zielska znalazły szereg zastosowań w kuchni i medycynie. Pokrzywa działa wzmacniająco, pobudza **apetyt**, usuwa pasożytnicze robaki, świeży sok poprawia trawienie i pobudza wydzielanie **mleka** przez karmiące piersią matki. Liście pokrzywy działają też ściągające, powstrzymują krwawienie z układu moczowego, leczą hemoroidy i ograniczają zbyt obfite miesiączki. Wywar wzmacnia włosy i odmładza skórę. Bogate w witaminy i minerały liście dodaje się do sałatek, także sporządza się z nich napary.

Uwaga: Z rośliną tą należy obchodzić się ostrożnie. Świeże liście pokryte są parzącymi włoskami. Przy dotknięciu włoski łamią się, a drażniąca substancja wstrzyknięta w skórę może powodować podrażnienia. Zaczerwienienie mija po upływie kilku godzin. Parzące właściwości zanikają w trakcie gotowania.

POMARAŃCZA

Jeden z najstarszych owoców hodowanych przez człowieka. Uprawa jej znana jest od 4 tysięcy lat. Prawdopodobnie pochodzi z południowo-zachodniej Azji, ale obecnie drzewa pomarańczowe uprawia się w subtropikalnych obszarach całego świata. Pomarańcza jest kwaśnym owocem, o wysokiej zawartości **witaminy C** - 60 mg w 100 g jadalnego owocu. Na początku sezonu owoce zawierają najwięcej witaminy C, a pod koniec najmniej. Pomarańcze są także źródłem **witaminy A, potasu, wapnia, fosforu i kwasu foliowego**. Biała część skórki zawiera **pektynę**, która obniża poziom **cholesterolu**, a także **bioflawonoidy**, wzmacniające słabe dziąsła i naczynia krwionośne. Kandyzowana skórka pomarańczowa jest popularna na Środkowym Wschodzie. Sam owoc działa silnie przeciwzapalnie i ogólnie wzmacnia organizm; poprawia trawienie i wywiera korzystny wpływ w przypadku przeziębienia, artrety-zmu i gorączki. Olej z pestek przynosi ulgę w przypadku wzdęcia.

POMIDOR

Roślina z rodzaju **psiankowatych**, uprawiana dla jadalnych owoców. Pomidory pochodzą z Ameryki Południowej i zostały przywiezione do Europy w połowie XVI wieku. Zawierają dużo **wapnia, fosforu, potasu i sodu**. Oczyszczają organizm z toksyn, oczyszczają krew, pobudzają trawienie, osłabiony **apetyt** i likwidują zaparcia. Chociaż uważane są za pokarm zakwaszający, alkalizują krew i dlatego korzystnie działają w przypadku takich dolegliwości,

jak skaza moczanowa. Zawierają likopen - silny **przeciwutleniacz**, który neutralizuje wolne rodniki. Stwierdzono, że likopen jest niesłychanie skuteczny w wyłapywaniu rodnika tlenkowego, bardzo aktywnego typu wolnego rodnika, który uszkadza DNA, powodując mutacje i nowotwory. W jednym z badań wykazano, że zwiększenie zawartości likopenu w diecie znacząco zapobiega nowotworom układu trawiennego. Likopen jest obecnie składnikiem wielu preparatów multiwitaminowych.

Uwaga: Pomidory zaburzają wchłanianie wapnia i nie powinno się ich spożywać więcej niż cztery dziennie. Powinny ich unikać osoby cierpiące z powodu artretyzmu.

POR

Warzywo spokrewnione z **cebulą**, pochodzące prawdopodobnie ze wschodnich obszarów śródziemnomorskich, obecnie rozpowszechnione w krajach północnoeuropejskich, głównie jako wonny dodatek do zup i zapiekanek. Dzięki właściwościom łagodnie ściągającym pomaga w leczeniu biegunek i wewnętrznych krwawień.

POTAS (K)

Pierwiastek metaliczny; stanowi 5% ogólnej masy minerałów obecnych w organizmie. Znajduje się głównie w płynie komórkowym i pełni wiele funkcji. Wraz z **sodem** potas reguluje równowagę sodowo-potasową, która wpływa na zatrzymywanie **wody** w organizmie i funkcjonowanie nerek; pobudza także wydzielanie insuliny, bierze udział w przewodnictwie nerwowym i wpływa na pracę mięśni. Przyczynia się do usuwania z organizmu zbędnych produktów przemiany materii, zwiększa stan gotowości umysłowej poprzez dostarczanie tlenu do mózgu, obniża ciśnienie krwi, wspomaga trawienie pobudzając wydzielanie soku żołądkowego.

Niedobór potasu objawia się zatrzymywaniem wody (obrzęki), nadciśnieniem, nieregularną pracą serca, nerwowością, zmęczeniem i artretyzmem. Wśród naturalnych źródeł tego pierwiastka są owoce cytrusowe, zielone warzywa liściaste, **banany, ziemniaki, pomidory i ananasy**. Niedobór potasu zdarza się rzadko, może

być następstwem silnej biegunki, wymiotów lub długotrwałego stosowania środków moczopędnych. W takim przypadku niezbędne jest uzupełnianie preparatami potasu. Zalecane są one także niekiedy osobom chorym na cukrzycę, aby poprawić ich wrażliwość na działanie insuliny.

POZIOM CUKRU WE KRWI

Organizm człowieka spala cukier (glukozę) dla uzyskania energii. Utrzymanie odpowiedniego poziomu jego zawartości we krwi ma zasadnicze znaczenie dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Poziom prawidłowy to 90 mg do 100 mg glukozy na 100 ml krwi. Jesteśmy wtedy energiczni i czujemy się dobrze.

Niekorzystny jest zarówno nadmiar, jak i niedobór cukru w organizmie. Gdyje-go poziom spada do 70 mg w 100 ml krwi, pojawia się zmęczenie, uczucie głodu i drażliwość. Objawy spadku poniżej 70 mg na 100 ml są jeszcze poważniejsze: wyczerpanie, zawroty głowy, mdłości i kołatanie serca.

Głównym narządem regulującym poziom cukru w organizmie jest trzustka. Wydziela ona hormon insulinę, za sprawą którego następuje przemiana glukozy w gli-kogen. Dzięki skomplikowanemu mechanizmowi hormonalnemu, kiedy poziom cukru nadmiernie wzrasta, trzustka zwiększa wydzielanie insuliny. Zbyt niski poziom cukru powoduje wydzielanie przez trzustkę glukagonu, a przez gruczoły nadnercza adrenaliny - dwu hormonów, dzięki którym glikogen przemienia się z powrotem w glukozę. Jednakże, jeśli ten mechanizm równoważący nie działa jak należy, poziom cukru we krwi może być zbyt niski (hipoglikemia) lub zbyt wysoki (cukrzyca). Czynniki, które mogą spowodować naruszenie równowagi, są niedobory pokarmowe, przewlekły stres, a także nadmierne ilości białego cukru w pożywieniu. W przywróceniu i ustaleniu odpowiedniego poziomu cukru we krwi może pomóc wyeliminowanie białego cukru z diety z jednoczesnym przyjmowaniem preparatów witaminy B complex, wzbogacenie diety o pokarmy zawierające chrom i cynk, takie jak drożdże piwne, zarodki pszenicy, małże.

PRAWOŚLAZ (ALTHEA OFFICINALIS)

Bylina o miękkich owłosionych liściach, rośnie głównie na bagnach i zalanych wodą, wilgotnych miejscach.

Liście i korzenie prawoślazu od dawna były stosowane jako środek uśmierzający, łagodzący i zmiękczaący. Napary z tej rośliny świetnie się sprawdzają w leczeniu kaszlu, zapalenia pęcherza, łagodzą podrażnienia przewodu pokarmowego w chorobie wrzodowej. Okłady z liści prawoślazu parzonych we wrzątku można stosować na ropnie i czyraki.

PREGNENOLON

Naturalna substancja, na którą niedawno zwrócono uwagę, wytwarzana z cholesterolu w

narządach produkujących hormony steroidowe, a więc takich, jak gruczoł nadnerczowy. Prekursor DHEA; pregnenolon ulega przemianie w DHEA lub progesteron. Twierdzi się, że wzmacnia energię, zwiększa jasność umysłu, przywraca równowagę w przypadku wahań nastrojów, uwalnia od zmęczenia. Ponadto poprawia pamięć i zdolności uczenia się. Substancja ta stosowana jest obecnie głównie ze względu na dobroczynne działanie w przypadku chorób przewlekłych, takich jak artretyzm, łuszczyca i zespół napięcia przedmiesiączkowego. Pregnenolon można w USA kupić bez recepty, ale trzeba go stosować ostrożnie, ponieważ jak dotąd nie został dostatecznie zbadany.

PROBIOTYKI

Jest to ogólna nazwa wszystkich produktów, które regenerują jelita i odmładzają całe ciało. Probiotyki pobudzają wzrost flory bakteryjnej jelit, zmniejszając ryzyko chorób wywoływanych przez drobnoustroje. Ogólnie rzecz biorąc, zapewniają zdrowie organizmu w przeciwieństwie do antybiotyków i pigułek antykoncepcyjnych, które sprzyjają procesom chorobowym w jelitach. Do probiotyków zalicza się: jogurt, maślanek i kwaśne mleko, enzymy trawienne, FOS (frukto-oligosacharydy), kapustę kiszoną, miso i toru. Jogurty i kwaśne mleko zawierają kultury przyjaznych bakterii, jak *Lactobacillus acidophilus* i *Lactobacillus bulgaricus*, *Bifidobacteria longum* i *Streptococcus thermophilus*, które na ogół są wymieniane na etykietach. Regularne spożywanie pokarmów zawierających te bakterie jest bardzo korzystne dla organizmu. Wspomagają one wchłanianie składników pokarmowych, zwiększają wytwarzanie witamin, utrzymują odpowiedni poziom kwasowości w jelitach, zwiększają odporność na choroby i zapobiegają rozwojowi nowotworu jelita, a także drożdżaków. FOS to rodzaj cukrów, które selektywnie odżywiają tylko przyjazne bakterie i pobudzają ich rozwój. Nadmierny wzrost patogennych bakterii w jelitach wiąże się z takimi dolegliwościami, jak: alergie, egzema, przykry zapach z ust, zaparcia, artretyzm, bóle głowy, choroby zatok, wysoki poziom cholesterolu, zapalenie jelita grubego, drożdżyca, grzybica i zapalenie pęcherza moczowego.

PROLINA

Jeden z **aminokwasów** nie należący do niezbędnych, zalecany jako dodatek odżywczy w leczeniu krótkotrwałych depresji. Wielu ludziom przynosi ulgę i daje poczucie szczęścia. Prolina bierze udział w wytwarzaniu kolagenu i dzięki temu poprawia strukturę skóry.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością.

PROPOLIS

To inaczej kit pszczeli. Jest substancją żywiczną gromadzoną przez pszczoły, złożoną z grudek **pyłku** kwiatowego roślin (głównie topoli), wosków i olejków, zlepionych śliną. Propolis służy do budowy ula. Stosowany jest od tysięcy lat jako lek na wiele dolegliwości. Ogłoszono go naturalnym **antybiotykiem**, nie dającym efektów ubocznych.

Substancja zawiera różne **aminokwasy**, witaminy, minerały i **bioflawonoidy**. Tak jak pszczoły używają jej do zaklejenia ula, by go chronić, można ją stosować dla ochrony zdrowia. Grecy na przykład używali propolisu do leczenia ran, a sam Hi-pokrates, ojciec nowoczesnej medycyny, zalecał go na owrzodzenia.

W ciągu minionych dwudziestu lat propolis został na nowo odkryty. Stwierdzono, że silnie pobudza działanie układu odpornościowego, stymulując go do tworzenia nowych komórek. Ostatnie badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Oksfordzie dowiodły, że substancja ta pomaga w leczeniu stanów zapalnych. Badacze chińscy stwierdzili, że propolis skutecznie leczy nadciśnienie i miażdżycę naczyń. Naukowcy rosyjscy wykazali, że zapobiega chorobie wrzodowej. Obecnie jest więc propolis coraz częściej stosowany w wielu dolegliwościach: przeziębieniu, alergii, infekcjach pochwy, bolesnych menstruacjach, trądziku i opryszczce.

Kupując propolis, należy zwracać uwagę na ilość substancji zawartą w kapsułce. Zalecaną dawką jest 1,5 g - 3 g dziennie. Preparat przyjmuje się na pusty żołądek.

PRZECIWUTLENIACZE

Są to substancje, które neutralizują wolne rodniki. Wolne rodniki to atomy lub cząsteczki powstające bądź w procesie przemiany materii, bądź na skutek kontaktu z zanieczyszczonym powietrzem, dymem papierosowym, szkodliwym promieniowaniem, mające niesparowany elektron. W atomach i cząsteczkach elektrony występują parami; w przypadku wolnych rodników albo jeden z elektronów zostaje zgubiony, albo występuje jeden dodatkowy. Aby przywrócić właściwą równowagę, rodniki wychwytyją elektrony z innych cząsteczek i w ten sposób rozpoczyna się szkodliwa reakcja łańcuchowa.

Dopóki wolne rodniki nie zostaną zneutralizowane, uszkadzają różne komórki ciała. Na przykład mogą uszkodzić DNA, przyczyniając się do rozwoju wielu chorób degeneracyjnych związanych z wiekiem, jak choroby serca, nowotwory czy udary.

Atakują także naczynia krwionośne, powodując ich miażdżycę. Uszkadzają komórki mózgu, co

prowadzić może do ubytków pamięci i zniedołężnienia.

Przeciwutleniacze są niszczyicielami wolnych rodników; neutralizując je, chronią organizm przed ich szkodliwym działaniem. Organizm broni się za pomocą różnych **enzymów** o właściwościach przeciwutleniających, takich jak **dysmutaza nad-tlenkowa** i katalaza lub reduktaza glutationowa. Wolne rodniki są także neutralizowane przez przeciwutleniające składniki pokarmów, takie jak **witaminy A, C, B1, B5, B6**, niacynę i **PABA**, **aminokwas** cysteinę (zawartą w **jajach**), minerały, jak **cynk i selen**, katechiny (zawarte w **bananach i ziemniakach**) i inne pochodne fenolu (zawarte w **winogronach** i innych owocach), **kwercetyna (w cebuli i czosnku)**, **rutyna (w gryce)** i hespedryna (w skórcie owoców cytrusowych). Naturalne przeciwutleniacze zawarte są także w **siewkach** pszenicy, jagodach i ciemnozielonych warzywach.

Chemiczne przeciwutleniacze, takie jak BHA i BHT, dodaje się do przetworzonej żywności, by uchronić ją przed psuciem i zmianą barwy pod wpływem utleniania. BHA (butylo-hydroksyanizol), szeroko stosowany do ochrony wielu produktów żywnościowych (E320), może uszkodzić nerki, podobnie jak jeszcze bardziej groźny dla nerek BHT (butylo-hydroksytolen), chemiczny kuzyn BHA (E321).

PRZEPEKLA OGÓRKOWATA (*MOMORDICA CHARANTIA*)

Owoc tropikalny, znany także jako gruszka balsamiczna, powszechnie hodowany w Azji, Afryce i Ameryce Południowej. Świeży sok lub wyciąg z niedojrzałych owoców obniża **poziom cukru we krwi**, co stwierdzono w licznych badaniach, toteż stosowany jest w medycynie ludowej jako lekarstwo na cukrzycę.

Przepękla zawiera kilka składników o działaniu przeciwcukrzycowym. Jednym z nich jest charantyna, silnie wpływająca na obniżenie poziomu cukru we krwi. W jej skład wchodzi steroidy; drugi aktywny czynnik to polipeptyd (**białko**), który podany w zastrzyku osobom z cukrzycą insulinozależną obniża poziom cukru podobnie jak insulina. Picie 50-60 ml soku z przepękli daje dobre skutki w warunkach leczenia klinicznego.

Sok dostępny jest w większych sklepach ze zdrową żywnością i w sklepach zielarskich.

PRZEŚL (*EPHEDRA SINICA*)

Niski, wiecznie zielony krzew pochodzący z pustynnych i suchych rejonów Ameryki i Azji. W chińskiej medycynie ludowej nazywana *ma huang*. Zawiera efedrynę, alkaloid, który, jak pokazały doświadczenia na zwierzętach, pomaga zrzucić zbędne

kilogramy. Efedryna przyspiesza bowiem spalanie **tluszczu** i hamuje **apetyt**, jej działanie nasila się w połączeniu z **kofeiną i teofiliną**.

Uwaga: Przędź jest składnikiem wielu odchudzających mieszanek ziołowych. Działa podobnie do adrenaliny: pobudza ośrodkowy układ nerwowy, przyspiesza tętno i podwyższa ciśnienie. Nie powinna być używana przez osoby z nadciśnieniem lub wadami serca.

PRZYSWAJALNOŚĆ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Terminem tym określa się, w jakim zakresie różnego rodzaju składniki odżywcze są wchłaniane przez organizm i docierają do tkanek i narządów. Innymi słowy, nie jest w tym przypadku ważne, co jemy, lecz co nasz organizm jest w stanie wchłonąć i przyswoić w procesie trawienia pokarmu.

Na przyswajalność pokarmu wpływa wiele czynników, takich jak: wiek, intensywność wydzielania **enzymów** trawiennych i ich poziom w organizmie, wzajemne oddziaływanie składników odżywczych (niektóre składniki hamują bądź pobudzają wchłanianie innych), a także sposób przetworzenia żywności.

PSIANKA CZARNA (SOLARIUM NIGRUM)

Jednoroczna roślina występująca dziko na klifach i terenach uprawnych w Anglii i Walii, ale zawleczona także do Szkocji i Irlandii. Zawiera alkaloidy, między innymi atropinę, solaninę oraz solasodynę, pochodną diosgeniny, z których wyrabia się steroidy roślinne.

Uwaga: Wszystkie **psiankowate** są trujące i mogą być stosowane tylko pod kontrolą lekarza.

PSIANKOWATE

Rodzina roślin zielnych, do której należą takie warzywa, jak **pomidor, ziemniak, bakłażan**, a także pieprz i tytoń. Liście i łodygi tych roślin zawierają solaninę, trujący alkaloid, który u osób wrażliwych na jego działanie może spowodować bóle głowy, biegunkę i wymioty. Trujące właściwości solaniny można zobojętnić przez gotowanie, pieczenie, smażenie.

PSZENICA

Jedno z podstawowych zbóż, zwane podporą życia; rodzi bardzo pożywne **ziarno**. Występuje w kilku odmianach, np. bulgur czy durum. Zawiera od 6% do 20% **białka**, wytworzonego z ośmiu **aminokwasów**. Zarodki pszenicy bogate są w **witaminę E, witaminy z grupy B** i minerały, takie jak **cynk, żelazo, miedź i jod**. W **otrębach** jest dużo **blonnika** i aminokwas

lizyna. Pszenica pobudza wzrost i wpływa na takie stany, jak bezsenność, nerwowość, drażliwość. Dzięki właściwościom ściągającym można ją stosować w przypadku moczenia się, biegunki i pocenia się w nocy.

Coraz bardziej popularne jako lekko strawna forma pszenicy jest kielkujące ziarno, w szczególności **siewki pszenicy**.

Zwykłą białą mąkę wyrabia się ze skrobiowego wnętrza ziarna, usuwając otręby i zarodki. W rezultacie następuje utrata prawie 80% niezbędnych składników odżywczych. Ponadto mąka bywa wybielana dwutlenkiem chloru, który niszczy całą zawartość witaminy E. W mące „wzbogaconej” uwzględnia się tylko kilka utraconych składników odżywczych, zazwyczaj witaminy B1, B2, B3 i żelazo.

Białkiem pszenicy jest gluten. Wywołuje on uczulenie u ludzi chorych na celiakię, których organizm nie jest w stanie go strawić. Skutkiem kontaktu z glutenem są biegunki, bóle brzucha, wzdęcia, uszkodzenie jelit, utrata wagi i skurcze. Osoby z tym schorzeniem muszą unikać nie tylko pszenicy, ale wszystkich innych zbóż zawierających gluten i stosować dietę bezglutenową.

PYCNOGENOL

Nazwa handlowa grupy **bioflawonoidów**, zwanych proantocjanidynami. Chociaż flawonoidy te można ekstrahować z różnych owoców, **ziarna**, warzyw i pestek **winogron**, pycnogenol jest wyciągiem z francuskiej sosny nadmorskiej (*Pinus maritima*) i jako taki został opatentowany. Proantocjanidyny w pycnogenolu są silnymi **przeciwutleniaczami** i „pożeraczami” wolnych rodników - dlatego pycnogenol jest wyjątkowo odżywczym dodatkiem pokarmowym. Okazało się, że zwalcza wolne rodniki pięćdziesiąt razy skuteczniej niż **witamina E** i dwadzieścia razy - niż **witamina C**. Specyfik ten opóźnia także procesy starzenia się organizmu; pobudzając układ odpornościowy zapobiega chorobom zwyrodnieniowym związanym z wiekiem, takim jak nowotwory, miażdżycy naczyń, zawały, artretyzm i cukrzyca.

PYLEK

Żółtawy proszek produkowany przez pylniki roślin nasiennych znajdujące się w kwiatach męskich. Gdy zostanie przeniesiony *przez* pszczoły lub inne owady do słupków kwiatów żeńskich, dochodzi do zapłodnienia, a następnie rozwoju owocu i nasion. Niektóre rodzaje pyłku pszczoły gromadzą w ulach jako pokarm dla młodych, i o nich mówi się pyłek pszczeli.

Skład pyłku pszczelego różni się w zależności od rodzaju kwiatów, z których został zebrany. Jest to - bez względu na źródło - jeden z najbardziej odżywczych pokarmów dostępnych rodzajowi ludzkiemu. Przeciętnie pyłek pszczeli zawiera 30% **aminokwasów (białko)**, 50% **węglowodanów**, 14% wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, szeroki zestaw minerałów i pierwiastków śladowych, wiele **witamin** - A, C, D, E, witaminy z grupy **B** i **bioflawonoidy**. Białko pyłku pszczelego zawiera kompletny zestaw aminokwasów i jest bogatsze w aminokwasy niezbędne niż białko **mięsa**. Ze względu na wartość odżywczą pyłek stanowi pokarm tak znakomicie zrównoważony, że może on wystarczyć do przeżycia.

Z powodu niezwykłych właściwości pyłek pszczeli jest przedmiotem zainteresowania badaczy. Podaje się go sportowcom dla zwiększenia ich energii i wytrzymałości; stwierdzono także, iż stosowanie pyłku przez mieszkańców Gruzji wiąże się z ich długowiecznością. Substancja ta zapobiega przeziębieniom, wzmacnia układ odpornościowy w jego walce z zakażeniami wirusowymi, uwalnia od zmęczenia, poprawia **apetyt**, zwiększa potencję seksualną, łagodzi bóle menstruacyjne, a także uderzenia gorąca w czasie menopauzy u kobiet i spowalnia rozrost prostaty u mężczyzn.

Pyłek pszczeli powoduje mniej uczuleń niż pyłki znajdujące się w powietrzu w czasie pylenia roślin. Powinno się go stosować regularnie co najmniej przez miesiąc: 20 gramów dziennie stanowi dawkę zapobiegawczą, 40 gramów - leczniczą.

Preparat dostępny jest w większych sklepach ze zdrową żywnością.

Q

QUINOA - PATRZ KINUA

R

RABARBAR (RHEUM PALMATUM)

Bylina rosnąca dziko w Chinach. Jako warzywo wykorzystuje się długie, mięsiste ogony liści, w lecznictwie - korzenie i kłącza. Rabarbar pobudza **apetyt**, działa ściągająco, w zależności od dawki jest skutecznym środkiem zarówno przeciw zaparciom, jak i bieguncce. Spożywany w dużych ilościach powoduje rozwolnienie, a w małych zatwardzenie.

Uwaga: Liście zawierają dużo **kwasu szczawiowego**, który może być szkodliwy. Wiąże **wapń**, tworząc nierozpuszczalne w **wodzie** kryształy, które mogą stać się zaczątkiem kamieni

nerkowych. Dlatego rabarbaru nie powinni jeść ludzie ze skłonnościami do kamicy nerkowej.

RETINOL

Rozpuszczalna w **tłuszczu**, wchłanialna postać **witaminy A**, która obecna jest tylko w pokarmie pochodzenia zwierzęcego (w szczególności w **wątrobie**) - **mięsie, rybach**, przetworach mlecznych **i jajach**. Sądzi się, że jest prekursorem dwóch aktywnych form witaminy A, retinalu i kwasu retinowego. Retinal poprawia widzenie, a kwas retinowy ma korzystny wpływ na zdrowie skóry. Dziewięćdziesiąt procent retinolu zawartego w organizmie gromadzi się w wątrobie.

Roślinna forma witaminy A, **beta-karoten** lub prowitamina A, może być wykorzystana przez organizm dopiero wówczas, gdy ulegnie przemianie w retinol.

ROTACZNICA (ECHINACEA ANGUSTIFOLIA)

Bylina, znana też jako jeżówka, rosnąca dziko w Ameryce Północnej. Indianie używali jej jako specyfiku na różne dolegliwości - od przeziębień do ukąszeń węży. Uważano, że ma właściwości przeciwbólowe i bakteriobójcze, a także że oczyszcza krew. Pokrewnego gatunku z tego rodzaju, *Echinacea purpurea*, używano w Europie w podobnych celach.

Korzeń, kwiaty i liście rotaczniczy zawierają liczne składniki wzmacniające układ odpornościowy organizmu, co wyjaśnia tak szerokie zastosowanie lecznicze tej rośliny. Na przykład rotacznicza odbudowuje odporność na przeziębienia i infekcje, a także powoduje zwiększenie liczby i aktywności białych ciałek krwi, które odgrywają zasadniczą rolę w zwalczaniu chorób. Ze względu na działanie ogólnie wzmacniające układ odpornościowy, rotacznicę zaleca się w opryszczce, infekcjach gardła, drożdżowych zakażeniach pochwy, zakażeniach dróg moczowych, zapaleniach gardła i bronchicie. Zioło to cieszy się ostatnio wielką popularnością.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością.

Uwaga: Istnieją przeciwwskazania do stosowania rotaczniczy w chorobach układu odpornościowego, takich jak AIDS czy stwardnienie rozsiane.

ROZMARYN (ROSMARINUS OFFICINALIS)

Piękny, wiecznie zielony krzew o silnym zapachu. Pochodzi z obszaru śródziemnomorskiego. Napary z liści i pędów kwiatowych są środkiem uspokajającym, likwidują wzdęcia i bóle głowy, działają napotnie, pobudzają wydzielanie **żółci** i wystąpienie opóźniających się

krwawień miesięczkowych. Liście są znaną przyprawą kuchenną, otrzymuje się też z nich olejek zapachowy używany w **aromaterapii**. Zewnętrznie używa się rozmarynu w szamponach i innych preparatach do włosów.

RÓWNOWAGA KWASOWO-ZASADOWA

Jest to warunek zdrowia naszego organizmu. Jest on wyposażony w mechanizmy regulujące tę równowagę. Jednak spożywanie zbyt dużej ilości pokarmów zakwaszających - w szczególności bogatych w tłuszcze i węglowodany, ostro przyprawionych dań, które coraz częściej stanowią podstawę diety ludzi Zachodu - może tę delikatną równowagę naruszyć. Zdrowy organizm, aby zneutralizować ten efekt, musi mieć odczyn lekko alkaliczny, czyli zasadowy (pH 7,35-7,45). Zasadowość jest naturalnym zabezpieczeniem przed szkodliwym działaniem czynników sprzyjających zakwaszeniu, takich jak stres, brak **ćwiczeń fizycznych**, złe nawyki żywieniowe czy chroniczne zaparcia.

W procesie trawienia pokarmów pobudzających wytwarzanie kwasów (mięsa, ryb, drobiu, jaj, większości produktów z mleka, ziaren zbóż i roślin strączkowych) tkanki ulegają zakwaszeniu. Silne zakwaszenie tkanek organizmu może powodować problemy z przemianą materii oraz zaburzenia ze strony układu oddechowego i w rezultacie wiele chorób - od zapalenia stawów po przeziębienia i infekcje. Ostra kwasica występuje w przebiegu cukrzycy i chorób nerek.

Nadmierne zalkalizowanie organizmu zdarza się raczej rzadko i może być skutkiem przyjmowania zbyt wielkiej ilości leków neutralizujących kwasy bądź częstych wymiotów.

Ponieważ zasadowość jest czynnikiem neutralizującym kwasowość, w warunkach niewielkiego zakwaszenia można przywrócić właściwą równowagę za pomocą diety zawierającej pokarmy zasadowe. Należy do nich większość owoców i warzyw, takich jak soja, kiełki fasoli, gryka. Mleko jest pokarmem neutralnym. Do najsilniej alkalizujących roślin jadalnych należą figi, marchew, seler naciowy, ananas.

RÓŻA (ROSA)

Kolczaste krzewy róż występują w wielu różnorodnych odmianach. Najczęściej specjalnie się je hoduje. Ale wciąż jeszcze wczesnym latem delikatne różowe kwiaty róży dzikiej ozdabiają pobocza dróg i ścieżek. W wielu krajach od wieków służą one celom leczniczym. Herbata z suszonych płatków róży tradycyjnie bywa stosowana w przypadku bólu czy zawrotów głowy, natomiast wywary używane są do łagodzenia owrzodzeń jamy ustnej. Owoce dzikiej róży są bardzo bogate w witaminę C i używane są do sporządzania herbatek wzmacniających,

syropów, preparatów witaminowych. Działają łagodnie przeczyszczająco i łagodzą napięcie nerwowe. Podobnie jak płatki, owoce można stosować przeciw bólom i zawrotom głowy, do płukania ust w przypadku owrzodzeń jamy ustnej; działają także oczyszczające na krew.

RTEĆ (HG)

Srebrnobiały, ciekły pierwiastek metaliczny, bardzo toksyczny, powszechnie obecny w zanieczyszczonym środowisku. Jego głównym źródłem są ryby, pestycydy, środki przeciwgrzybicze (stosowane przeciw pleśnieniu **ziarna**) i dym powstały wskutek spalania węgla. Rtęć, która zanieczyszcza jeziora i oceany, jest składnikiem związków organicznych 50 razy bardziej toksycznych niż czysty metal. Jest to przemysłowa substancja odpadowa, zrzucana do rzek i jezior przez różne zakłady produkcyjne, np. wytwórnie papieru, gdzie używa się rtęci, by uchronić papier przed pleśnią. Ryby bytujące w zanieczyszczonych rzekach kumulują w swoich ciałach ten trujący pierwiastek. Na przykład nieodwracalne zanieczyszczenie rtęcią jeziora Erie

spowodowało tak wysoką koncentrację w ciele ryb, że łowienie ich jest tam surowo zakazane.

Gromadzenie się rtęci w organizmie może spowodować uszkodzenie nerek, mózgu i układu nerwowego, czego skutki czasem objawiają się paralizem i ślepotą.

Najbardziej rozpowszechnionym źródłem rtęci w codziennym życiu są akumulatory, opary z lamp rtęciowych, wypełnienia dentystyczne i termometry rtęciowe. Niektóre składniki odżywcze, jak selen, neutralizują oddziaływanie rtęci w organizmie. Do innych składników, które chronią organizm, należą: **wapń, witaminy A, C, E i witaminy z grupy B, lecytyna, kwas żołądkowy** sprzedawany w kapsułkach jako **chlorowodorek betainy**.

RUKIEW (NASTURTIUM OFFICINALIS)

Bylina z rodziny krzyżowych. W naturze rośnie w **wodach** bieżących, zwłaszcza na dnie strumieni. Uprawia się ją na zanurzonych w wodzie grządkach albo jako nowalijkę w szklarniach. Liście - bogate w witaminy i minerały, zwłaszcza w **witaminy A i C, cynk i żelazo** - dodawane są do sałatek. Roślina obfituje też w **potas, wapń, fosfor**, zawiera spore ilości jodu, **sodu i magnezu**.

Jakkolwiek od dawna znano lecznicze właściwości rukwi, to ostatnio przeprowadzone badania udowodniły, że może ona hamować wzrost niektórych rodzajów guzów nowotworowych. Odkryto także, że świeża rukiew zawiera duże ilości substancji o nazwie PEITC

(izotiocyjanianu fenyloetylu), która unieszkodliwia niebezpieczny środek rakotwórczy zawarty w liściach tytoniu. Jedno z doświadczeń wykazało, że spożywanie dwóch uncji (około 60 gramów) świeżej rukwi trzy razy dziennie przez trzy dni chroni palaczy przed rakiem płuc. Aby uzyskać długotrwałą ochronę, należy powtarzać zabieg co miesiąc.

Herbatka sporządzana z liści poprawia trawienie, działa moczopędnie, oczyszcza układ oddechowy z zalegającej flegmy i śluzu. Zaleca się też rukiew w leczeniu kataru, anemii, zaburzeń trawienia i podagrze.

Uwaga: Zażywanie rukwi w zbyt dużych ilościach lub przez zbyt długi czas może spowodować niedomaganie nerek. Nie wolno jej także używać w trakcie ciąży. Ponieważ obecnie cieki wodne, będące naturalnymi siedliskami rukwi, są najczęściej skażone ściekami, rukiew pochodząca z nich może zawierać różne zanieczyszczenia, a także pasożyta - motylicę wątrobową. Zbierana dzika rukiew może więc być niebezpieczna; powinno się spożywać wyłącznie rośliny uprawiane na grządkach wysypanych żwirem, w płytkiej filtrowanej wodzie.

RUMIANEK (MATRICARIA CHAMOMILLA)

Roślina jednoroczna, pochodząca z nad Morza Śródziemnego, obecnie jest też uprawiana w krajach o umiarkowanym klimacie, między innymi na Wyspach Brytyjskich. Od dawna znane jest uspokajające działanie tego zioła; z powodzeniem stosuje się je także do leczenia niestrawności, kolki, spazmów, kurczów żołądka i bezsenności. Dzięki właściwościom bakteriobójczym rumianek przynosi ulgę w stanach zapalnych przewodu pokarmowego; używany jest do płukania gardła i jamy ustnej, do nasiadówek w leczeniu hemoroidów i do lewatyw. Znana i lubiana jest także herbatka z suszonych kwiatostanów.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością, sklepach zielarskich i w aptekach.

RUTA (RUTA GRAVEOLENS)

Aromatyczna bylina, pochodząca z obszaru Morza Śródziemnego, jest też uprawiana w innych regionach. Pachnące liście ruty zawierają **rutynę**, flawonoid wzmacniający naczynia włosowate i pozostałe naczynia krwionośne. Napary z liści działają moczopędnie, lekko podnoszą ciśnienie krwi, powodują poronienia. W jemeńskiej medycynie ludowej ruty używa się do leczenia załamań nerwowych oraz do wywoływania opóźniającej się miesiączki.

Dostępna w sklepach zielarskich i sklepach z potrawami regionalnymi.

Uwaga: Nie wolno zażywać ruty podczas ciąży.

RUTYNA

Glikozyd, **bioflawonoid**, blisko spokrewniony z hesperydyną. Znajduje się w wielu roślinach, lecz najbogatszym jej źródłem jest **gryka**. Wzmacnia kruche naczynia włosowate i inne naczynia krwionośne, hamuje krwotoki wewnętrzne, obniża ciśnienie krwi i poprawia krążenie w kończynach. Stosuje się także w leczeniu hemoroidów. Jest **przeciwutleniaczem** i zapobiega uszkodzeniom powodowanym przez wolne rodniki. Jej działanie wzmacnia **witamina C**.

Dostępna w aptekach. Preparat Rutinoscorbin można kupić bez recepty.

RYBY

Bardzo liczna gromada zmiennocieplnych zwierząt wodnych. Ciała ryb zawierają witaminy z grupy B i składniki mineralne, jak: jod, fluor, kobalt, wapń, magnez, fosfor, żelazo i miedź. Niektóre, np. dorsz i łupacz, praktycznie składają się z same-

go białka: nie ma w nich **węglowodanów**, a **tłuszcz** stanowi zaledwie 0,1% masy. Pożywienie z ryb oceanicznych chroni przed wieloma chorobami, jak miażdżycza naczyń, choroby serca, nadciśnienie i nowotwory.

Do chudych ryb, zawierających poniżej 5% tłuszczu, należą halibut, dorsz, łupacz, solą i okoń. Ryby tłuste, zawierające 5%-20% tłuszczu, to **łosoś**, makrela, śledź, sardynka i tuńczyk; są one także bogate w **witaminy A i D**.

Ryby żyjące w zimnych wodach, w szczególności te należące do tłustych, stanowią zasobne źródło **kwasów tłuszczowych omega-3 nienasyconych**, które zmniejszają lepkość krwi, obniżają ciśnienie krwi i poziom **cholesterolu**. Pożywienie z ryb dobrze służy osobom cierpiącym z powodu artretyzmu, ponieważ kwasy omega-3 mają silne działanie przeciwzapalne.

W rybach jest dużo jodu, który zapobiega zaburzeniom tarczycy i chroni przed nowotworami, a także zwiększa efekty odchudzania. Dzięki wysokiej zawartości **choliny** ryby nazywane są także „pożywieniem dla mózgu”.

Ryzykowne i niebezpieczne jest spożywanie ryb pochodzących z zanieczyszczonych wód. Zagrożeniem jest rtęć, która gromadzi się w ich organizmach. Ryby słodkowodne mogą być zanieczyszczone odpadami przemysłowymi, pochodzącymi ze ścieków chemicznych, takimi jak chlorowcopochodne węglowodory.

Wysoką wartość odżywczą mają także skorupiaki, które są pokarmem lekko strawnym. Zawierają dużo białka, mało tłuszczu i bogactwo niezbędnych składników mineralnych.

Jednakże większość z nich, z wyjątkiem małży morskich, jest silnie zanieczyszczona. Ponieważ trudno wykryć zanieczyszczenia na podstawie wyglądu i smaku, należy kupować skorupiaki pochodzące z pewnych źródeł.

RYŻ

Ziarno zboża, które jest jednym z najważniejszych w świecie źródeł pożywienia. Stanowi podstawę diety ponad połowy ludności świata, z której większość zamieszkuje Azję, skąd ryż prawdopodobnie pochodzi. Roślina rozwija się w ciepłym, wilgotnym klimacie obszarów tropikalnych, a ziarno, w zależności od typu zboża, przybiera różne kształty. Naturalny ryż jest bogatym źródłem **witamin** z grupy **B**, **witami** **E**, **błonnika** i nienasyconych kwasów tłuszczowych, ale niestety, proces przetwarzania pozbawia go większości tych składników. Tylko pełne ziarno brązowego ryżu jest zarówno odżywcze, jak i lekko strawne; ryż biały pod względem wartości odżywczej jest uboższy.

Ryż, najmniej uczulające spośród wszystkich ziaren zbóż, jest dobrze tolerowany nawet przez dzieci i osoby dorosłe z zaburzeniami trawienia. Znany jest jako domowe lekarstwo na rozwolnienie, mdłości i cukrzycę. Zawarta w nim witamina B odżywia układ nerwowy i pomaga w leczeniu depresji. Ponieważ nie zawiera **glutenu**, stosują go ludzie z celiakią.

Krótkie ziarno ryżu, o orzechowym smaku, bardziej zwartej konsystencji, lepiej oddziałuje w przypadku nerwowości i niepokoju niż ziarno długie, mniej lepkie. Ryż basmati jest lekko aromatyczny i ma lżejszą strukturę niż inne odmiany, dzięki czemu jest odpowiedni dla osób z nadwagą. Dziki ryż, znany z korzystnego działania w przypadku dolegliwości nerek i pęcherza moczowego, pochodzi z Ameryki Północnej i bliżej spokrewniony jest z **kukurydzą** niż ryżem.

Kielki ryżowe stosuje się w przypadku złego trawienia i braku **apetytu**.

RZEPA

Roślina z rodziny krzyżowych, warzywo bogate w **witami** **A** i **C** oraz minerały, takie jak: **siarka**, **wapń**, **potas**, **sód** i **fosfor**. Rzepa odtruwa organizm, alkalizuje krew, działa napotnie, pobudza wydzielanie śluzu i poprawia **apetyt**. Przynosi też ogólną poprawę samopoczucia w takich dolegliwościach, jak niestrawność, cukrzyca i żółtaczką. Rzepy używano tradycyjnie w Azji w leczeniu chorób płuc, bronchitu, astmy i zapaleniu zatok.

Surowa rzepa ma dość nieprzyjemny zapach, ale znika on po ugotowaniu.

RZEPIK (AGRIMONIA EUPATORIA)

Bylina rosnąca dziko w Północnej Europie. Ma właściwości ściągające i przeciwzapalne. Zawiera taniny, które działają wzmacniająco na błony śluzowe jelita. Herbatka i napar z rzepiku mają zbawienny wpływ na narządy trawienne - żołądek, jelita, woreczek żółciowy i wątrobę, łagodzą także stany zapalne jelit spowodowane podrażnieniami i infekcjami. Naparu można używać do płukania gardła i jamy ustnej, a także w leczeniu biegunek.

Dostępny w sklepach zielarskich i sklepach ze zdrową żywnością.

RZODKIEW (RAPHANUS SATIVUS)

Roślina jednoroczna, uprawiana ze względu na bulwy. Je się ją na surowo i dodaje do sałatek. Ma właściwości ściągające i moczopędne, pobudza wydzielanie żółci. Rzodkiew, a także sok z niej, to sposób naszych babć na kaszel, reumatyzm i problemy z woreczkiem żółciowym. Oście, które zazwyczaj wyrzuca się, są bardzo pożywne, zawierają dziesięć razy więcej **witaminy C** niż korzenie. Są też bogate w **wapń, żelazo, sód, fosfor, siarkę i potas**. Jemeńska medycyna ludowa stosuje rzodkiew do usuwania kamieni nerkowych. Pół filiżanki soku ze świeżej rzodkwi każdego ranka na pusty żołądek usuwa nawet najbardziej uparte kamienie nerkowe. Organizm wydalą je z moczeni.

Uwaga: Większe kamienie nerkowe usuwane w ten sposób mogą powodować podrażnienie moczowodów i krwawienie. Dwie łyżki oliwy z oliwek zapewniają właściwą ochronę moczowodów i ułatwiają przesuwanie się kamieni. Rzodkwi nie poleca się osobom z zapaleniami przewodu pokarmowego i chorobą wrzodową.

S

SALMONELLA

Bakteria chorobotwórcza, która znajduje się w zepsutej żywności, **surowych jajach**, niepasteryzowanym **mleku**, a także w jelitach zwierząt. Jest najczęściej spotykaną przyczyną zatrucia zanieczyszczoną żywnością, głównie jajami, kurczakami i produktami z **mięsa** (mięso nie dogotowane stanowi największe ryzyko). Salmonella łatwo się przenosi, gdy żywność przygotowana i przechowywana jest w niehigienicznych warunkach, gdy używa się brudnych naczyń i sztućców. Objawy zatrucia salmonellą są różne pod względem nasilenia: od biegunki, skurczów i wymiotów do gorączki i zakażenia. Czasem zatrucie salmonellą może być śmiertelne, szczególnie gdy układ odpornościowy jest słaby, jak w przypadku dzieci i osób starszych.

SALATA

Jedno z najbardziej popularnych zielonych warzyw. Sałata zasobna jest w **witaminy A i C, chlorofil, żelazo, potas i krzem**. Odmiany ciemnoliściaste zawierają około sześciu razy więcej witaminy A i trzy razy więcej witaminy C niż jasne odmiany typu sałaty lodowej. Są także najlepszym źródłem potasu.

Sałata wpływa na wzmożenie laktacji u karmiących matek, poprawia wydalanie moczu i wspomaga leczenie hemoroidów. Liście zawierają gorzką substancję (lak-tukarium), która jest wspaniałym środkiem uspokajającym. Duża miska liści sałaty przed pójściem spać uspokaja nerwy i sprowadza sen.

SARSAPARYLA - PATRZ KOLCOROŚL

SASAFRAS (SASSAFRAS ALBIDUM)

Drzewo z rodziny wawrzynowatych. Rośnie dziko nad Oceanem Spokojnym we wschodnich i północno-wschodnich rejonach Stanów Zjednoczonych. Herbatka z kory działa silnie pobudzająco, Indianie używali jej jako afrodyzjaku. Napar działa napotnie i moczopędnie, oczyszcza krew, stosuje się go w takich dolegliwościach, jak podagra, reumatyzm i artretyzm. Herbatka z sasafrasu była kiedyś popularnym napojem orzeźwiającym.

Dostępny w większych sklepach ze zdrową żywnością i w sklepach zielarskich.

SELEN (SE)

Pierwiastek półmetaliczny, w organizmie ludzkim śladowy, potrzebny do wytwarzania peroksydazy, ważnego **enzymu** o właściwościach **przeciwutleniacza**, który chroni przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i zapobiega chorobom zwyrodnieniowym związanym z wiekiem. Najskuteczniejszy jest w połączeniu z **witaminą E**. W powiązaniu z nią selen pomaga eliminować z organizmu pierwiastki toksyczne, takie jak **olów, kadm i rtęć**. Niedobór selenu jest znanym istotnym czynnikiem przedwczesnego starzenia się, zawałów i nowotworów. Ocenia się, że gdyby większość ludzi przyjmowała dodatkowo preparaty z selenu, zachorowalność na nowotwory zmniejszyłaby się o 70%!

Selen zwiększa odporność na choroby, opóźnia starzenie się, łagodzi dolegliwości menopauzy, dodaje energii i wzmacnia potencję seksualną, pomaga także zapobiegać chorobom z autoagresji, takim jak artretyzm i stwardnienie rozsiane, oraz chorobom zwyrodnieniowym - nowotworom i

miażdżycy.

Objawy niedoboru selenu obejmują m.in.: zmęczenie, podatność na infekcje, przedwczesne starzenie się, skłonność do nowotworów i słabą potencję seksualną. Selen koncentruje się w męskich gruczołach płciowych i wraz z wytryskiem nasienia następuje jego utrata.

Zawartość tego pierwiastka w roślinach zależy w dużej mierze od gleby: jeśli gleba jest węż uboga, rośliny obywają się bez niego. Najwięcej selenu jest w **drożdżach piwnych**, surowych zarodkach **pszenicy**, w **mięsie** tuńczyka, w **cebuli**, orzechach i nasionach.

Selen jest dostępny w sklepach ze zdrową żywnością.

SELER

Popularne warzywo, spokrewnione z **marchwią i pietruszką**, pochodzi prawdopodobnie z obszaru śródziemnomorskiego. Jest dostępne przez cały rok i dostarcza wielu witamin i minerałów: **witaminy A, B1 i B2 oraz wapnia, fosforu i krzemu**. Łodygi roślin, bogate w **żelazo, magnez i karoten**, zazwyczaj je się na surowo w sałatkach lub maczane w dipie. Bywają także składnikiem zup lub stanowią przybranie różnych dań. Zawierają wiele składników nie ulegających trawieniu i dlatego, spożywane między posiłkami, mogą pomóc w sprawowaniu kontroli nad łaknieniem. Natomiast liście selera pobudzają apetyt, są moczopędne, a także wywołują menstruację. Sok z selera łagodzi obrzęki, pomaga w leczeniu reumatyzmu, oczyszcza skórę. Połączony z odrobiną soku z **cytryny** zapobiega przeziębieniu. Zarówno łodygi, jak korzenie stosowane są w nadciśnieniu; nasiona mogą służyć jako środek uspokajający i łagodzący wzdęcia. Wywar z nasion dobrze działa w przypadku reumatyzmu, bronchitu i uspokaja nerwy. Suszony utarty seler sprzedaje się jako substytut **solu** w przypadku zalecenia diety z niską zawartością **sodu**.

SEROTONINA

Jeden z **przekazników nerwowych**, to jest substancji chemicznych, które przenoszą informacje między komórkami mózgu, lecz w odróżnieniu od innych neuroprzekazników, jak np. adrenalina, która działa pobudzająco, serotonina działa hamująco, uspokajająco i zmniejsza aktywność komórek nerwowych. Przeciwdziała w ten sposób depresji, hamuje napięcie i lęk, zwiększa pewność siebie, wzmacnia także libido, przywołuje sen, poprawia pamięć i koncentrację, zmniejsza **apetyt**, a więc pomaga w odchudzaniu się (stosuje się w tym celu preparaty w tabletkach, wpływające na podniesienie poziomu serotoniny).

Niestety, nie można przyjmować serotoniny jako dodatku pokarmowego, ponieważ uległaby

rozkładowi w procesie trawienia. W organizmie serotonina powstaje z **tryptofanu, aminokwasu**, którego duże ilości znajdują się w **mleku i bananach**. Pożywienie zawierające skrobię, takie jak **ziemniaki**, także wpływa na zwiększenie poziomu serotoniny, gdyż stymuluje zwiększenie wydzielania insuliny, która z kolei przyczynia się do zwiększenia poziomu tryptofanu.

SERWATKA

Jest to wodnista pozostałość koagulacji **mleka** przy robieniu sera. Uważana jest za bardzo pożywną, w szczególności za najbogatsze źródło **laktozy** (cukru mlecznego). Substancję tę, po wysuszeniu, dodaje się do przetworzonej żywności. Powinni

jej jednak unikać ludzie, którzy wykazują brak tolerancji laktozy lub są uczuleni na mleko.

Stwierdzono ostatnio, że serwatka zawiera pewne **białka**, które przyspieszają gojenie się ran i wrzodów. Pierwsze badania na ten temat przeprowadzono w Australii. Tamtejsi naukowcy stwierdzili, że można użyć składników serwatki do opatrunków. Inne badania sugerują, że białka zawarte w serwatce mają działanie przeciw-nowotworowe i przeciwbakteryjne, a także poprawiają funkcjonowanie układu odpornościowego. W sprzedaży jest nawilżacz, w którym zastosowano proteiny zawarte w serwatce, by naśladowały naturalny przekaźnik komórkowy, znajdujący się w skórze, a pobudzający wytwarzanie większej ilości kolagenu. Ma to uczynić skórę silniejszą i bardziej elastyczną.

SIARCZAN CHONDROITYNY (CS)

Gęsta, śluzowata substancja, należąca do grupy mukopolisacharydów zwanych także glikozaminoglikanami (GAG). Jest to rodzaj wiążących **wodę** długołańcuchowych cukrów, które tworzą się w organizmie. Znajdują się w chrząstce, błonach podstawowych i tkance łącznej. Wiążąc wodę, zapewniają one elastyczność tkanek.

Produkcja siarczanów chondroityny przez organizm maleje z wiekiem, a badania wykazały, że jest to przyczyną choroby zwyrodnieniowej stawów (gościec) u osób starszych i pogrubiania ścian naczyń.

Preparaty CS dostępne są w aptekach.

SIARCZAN GLUKOZAMINY (GS)

Złożony z **glukozy, aminokwasu** glutaminy i **siarki** składnik ludzkiego organizmu. Jego główna funkcja polega na pobudzaniu wzrostu chrząstki - jest jej budulcem. GS uzupełnia

niedobór proteoglikanów, **białka** i cząsteczek cukru, które przyciągają i zatrzymują **wodę** oraz wytwarzają śluzowate składniki znane jako glikozamino-glikany (GAGs). Wiążą one wodę w chrząstce i zapobiegają jej uszkodzeniu. Siarczan glukozaminy wspomaga także wiązanie siarki w chrząstce stawowej, co oznacza, że potrzebny jest nie tylko do prawidłowego funkcjonowania stawów, ale zapewnia także ich dobry stan. Najlepiej współdziała z **siarczanem chondroityny (CS)**, naprawiając uszkodzenia chrząstki i zapobiegając gośćcowi. I tak jak siarczan glukozaminy zatrzymuje wodę w chrząstce, siarczan chondroityny przyciąga ją jak magnes.

U wielu ludzi produkcja siarczanu glukozaminy spada z wiekiem, przez co stawy tracą elastyczność. Rezultatem może być gościec stawowy, najczęściej występująca postać artretyzmu, który dotyka miliony starszych osób. Badania sugerują, że główną przyczyną choroby jest niedobór siarczanu glukozaminy, okazało się bowiem, że preparaty GS skutkują w jej leczeniu.

Przyjmowany doustnie GS jest dobrze wchłaniany i dobrze tolerowany przez organizm; nie są znane żadne przeciwwskazania do jego stosowania ani niekorzystne interakcje z innymi lekami. Jeśli po przyjęciu preparatu występują mdłości lub zgaga, należy zażywać go w czasie posiłku. Standardowa dawka wynosi 500 mg trzy razy dziennie; ludzie z nadwagą mogą przyjmować więcej w zależności od ciężaru ciała (20 mg na kilogram wagi ciała dziennie).

Siarczan glukozaminy jest szeroko dostępny jako dodatek pokarmowy.

SIARKA (S)

Pierwiastek okrzyknięty „minerałem piękności”, gdyż istotnie wpływa na gładkość i lśnienie włosów, a także na zdrowie skóry i paznokci. Obficie występuje w naturze i obecny jest w każdej komórce. Siarka potrzebna jest do formowania kolagenu, jednego z najpowszechniej występujących białek, które znajduje się w skórze, kościach i chrząstkach; wpływa więc na zdrowie i urodę skóry i ciała. Działa także prze-czyszczająco dzięki zwiększaniu zdolności wchłaniania wody w jelitach.

Siarka oczyszcza organizm z toksyn: oczyszcza tętnice i pomaga organizmowi pozbywać się trujących pierwiastków. Wraz z białkami tworzy ważne dla życia aminokwasy - cysteinę, taurynę i metioninę. Cysteina i metionina potrzebne są w tworzeniu ważnych enzymów o właściwościach przeciwutleniających, opóźniających starzenie, które neutralizują wolne rodniki i tym samym pomagają zapobiegać chorobom zwyrodnieniowym związanym z wiekiem, takim jak artretyzm. Zresztą od dawna znane jest korzystne działanie siarki w dolegliwościach

stawowych, a jednym z najlepszych jej źródeł jest żółtko jaj, zawierające dużą ilość cysteiny. Jeśli chodzi o zastosowanie zewnętrzne, maści siarkowe i wody z wysoką zawartością siarki, jak np. woda z Morza Martwego, tradycyjnie cieszą się uznaniem ze względu na ich dobroczynne działanie w przypadku łuszczycy, egzemy i łojotokowego zapalenia skóry.

Niedobór siarki w organizmie objawia się artretyzmem, suchością włosów, łamaniem się paznokci i rogowaceniem skóry. Najbardziej zasobne w siarkę są jaja, mięso, cebula, lucerna, brokuły, kapusta i rzeżucha.

SIEWKI PSZENICY

Nazywane są „pożywieniem życia”; są bardzo bogate w **witaminę E**, **chlorofil** i wiele innych składników odżywczych. Oczyszczają krew, odmładzają organizm i zwiększają odporność na choroby. Działają wzmacniająco w takich stanach jak zmęczenie, niedokrwistość, zatrucie krwi i rozwój choroby nowotworowej.

Sok z siewek pszenicy jest silnym czynnikiem odtruwającym organizm. Pomaga zwiększyć poziom **enzymów** w komórkach ciała, co odmładza organizm i poprawia trawienie. Najlepiej pić sok z siewek na pusty żołądek, zaczynając od 30 g dziennie i zwiększając stopniowo dawkę do 120 g. Sok z siewek zwykle rozcieńcza się sokiem z **marchwi lub jabłek** -jest wtedy smaczniejszy.

W USA najłatwiej kupić go w większych sklepach ze zdrową żywnością, gdzie jest wyciskany na miejscu.

SINICE

Jedno- lub wielokomórkowe rośliny o charakterze glonów. Sinica *Aphanizomenon flos-aquae* - występuje wjeziorze Upper Klamath w południowym Oregonie w USA. Uważa się, że jest idealną „zieloną żywnością”, ponieważ zawiera 60% wysokiej jakości **białka**, w skład którego wchodzi wszystkie niezbędne **aminokwasy**. Jest bogatym źródłem **chlorofilu**, czynnika oczyszczającego krew, zawiera dużą ilość **beta-ka-rotenu** i szeroki zestaw witamin, minerałów i pierwiastków śladowych, między innymi znaczące ilości **witaminy B12**- Sinica ta wywiera dobroczynny wpływ na cały organizm. Osoby zażywające ją regularnie zauważyły przyływ energii, jasność umysłu, a także poprawę w dolegliwościach takich jak załamanie nerwowe, cukrzyca, zbyt niski **poziom cukru we krwi**, anemia i choroba Alzheimera.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością w postaci kapsułek, tabletek i proszku. Jej sprzedaż w USA lawinowo rośnie.

Uwaga: Już w trakcie publikacji tej książki pojawiły się doniesienia, że roślina ta zawiera toksyny powodujące paraliż i długotrwałe uszkodzenie wątroby.

SKRZYP (EQUISETUM ARVENSE)

Wysoka roślina o różgowatym kształcie, dziko rosnąca w Europie, a także uprawiana. Liście skrzypu są jednym z najbogatszych źródeł krzemionki, dodawane są do mieszanek ziołowych jako źródło **krzemu**. Skrzyp ułatwia wchłanianie **wapnia**, wzmacnia kości, zęby i włosy, dzięki niemu skóra wygląda młodo i zdrowo. Zawiera też inne minerały, takie jak wapń, **miedź i cynk**, działa moczopędnie i leczy kamienie nerkowe.

Dostępny w tabletkach i kapsułkach w sklepach zielarskich i aptekach.

SŁONECZNIK

Roślina oleista pochodząca z Ameryki Północnej, gdzie uprawiana była przez Indian. Do Europy trafiła w XVI wieku. Obecnie ogromne pola złocistych kwiatów są w okresie lata czymś zupełnie zwyczajnym na kontynencie europejskim.

Nasiona słonecznika, częściej nazywane pestkami, są niewyczerpanym źródłem energetyzującego pożywienia i nic dziwnego, że w przedrewolucyjnej Rosji żołnierze idący na pole walki otrzymywali kilogram nasion słonecznika jako żelazną rację. Są one bogate w białko (24%), wielonienasycone kwasy tłuszczowe (66%), **witaminy A, E, D** i kilka z grupy **B, wapń, magnez, fosfor, żelazo, cynk, potas, fluor i jod**.

Pestki można jeść w charakterze przekąski, mogą być dodatkiem do sałatek, można je podawać na kanapce z masłem orzechowym lub w chlebie tzw. słonecznikowym. Działają korzystnie na wzrok, skórę, paznokcie, pomagają w przypadku nadciśnienia i podrażnienia nerwów. Lekko strawne i bogate w witaminę E, **lecytynę i pektynę** są **kielki** słonecznika. Zaleca się stosowanie ziarna słonecznika w charakterze dodatku pokarmowego w ilości dwóch łyżek stołowych dziennie nawet osobom na diecie odchudzającej.

Olej z nasion słonecznika jest jednym z najbogatszych źródeł niezbędnych kwasów tłuszczowych. Zawiera aż 66% jednonienasyconych niezbędnych kwasów tłuszczowych i najwięcej spośród wszystkich nasion niezbędnego kwasu linolenowego. Oleju można używać w kuchni do różnych celów (na surowo w sałatkach lub do smażenia), ale najlepszy jest świeży i surowy, gdyż zachowuje wszystkie walory odżywcze. Można go także miksować z masłem, aby wzbogacić je w niezbędne kwasy tłuszczowe.

SMACZLIWKA

Znana jest też jako awokado. Wiecznie zielone drzewo z rodziny wawrzynowatych o smacznych owocach. Pochodzi z Meksyku, Gwatemali, Jamajki i Kuby, obecnie uprawia się w wielu tropikalnych i subtropikalnych rejonach świata, zwłaszcza na sławnych plantacjach owoców Florydy i Kalifornii. Awokado jest bogate w witaminy, minerały i tłuszcze, jest doskonałym źródłem pożywnego **białka**, często zaleca się jedzenie go karmiącym piersią matkom. Nawilża przewód pokarmowy, jest naturalnym lekiem na wrzody żołądka. Wiadomo także, że odmładza skórę.

Smaczliwka jest owocem bogatym w **lecytynę**, substancję odżywczą dla mózgu. Większa część jej odżywczych wartości (80% **kalorii**) pochodzi z łatwo przyswajalnych tłuszczów, przede wszystkim jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Ludzie z niskim **poziomem cukru we krwi** (hipoglikemia) powinni szczególnie docenić awokado, ponieważ zawiera manoheptulozę, specjalny typ cukru, który spowalnia wydzielanie insuliny. W ten sposób, w przeciwieństwie do białego cukru rafino-

wanego, awokado zapobiega niskiemu poziomowi cukru we krwi. Smaczliwkę stosuje się w kuracjach odchudzających, ponieważ zaspokaja głód na dłuższy czas. Jest cennym składnikiem diety; dobrze smakuje w połączeniu z białkiem i z potrawami mącznymi.

SOCZEWICA

Powszechnie dostępne warzywo **strączkowe** o łagodnym smaku. Odmiany różnią się zabarwieniem nasion, tylko w Indiach uprawia się ich ponad pięćdziesiąt. Na Zachodzie najczęściej używa się odmiany zielonej, brązowej i czerwonej. Wszystkie odmiany soczewicy są bogatym źródłem **witaminy B, żelaza, i błonnika**. Soczewicę gotuje się najszybciej ze wszystkich strączkowych, je się także jej **kielki**.

SODA OCZYSZCZANA

Kwaśny węglan sodowy - biały proszek rozpuszczalny w wodzie, ogrzany wydziela dwudenek węgla; wchodzi w skład proszku do pieczenia. Soda oczyszczana i proszek do pieczenia, stosowane przy wypieku chleba, zubażają go niszcząc witaminy B, tiaminę i **kwasy foliowe**, a także neutralizując **witaminę C**. Soda oczyszczana zawiera także sole **aluminium**, które mogą gromadzić się w mózgu i uszkadzać jego komórki, powodując ubytki i utratę pamięci. Jednym ze sposobów uniknięcia tych szkodliwych dla organizmu skutków jest stosowanie przy wypieku zakwasu. Robi się go z wody i mąki, pozostawiając na trzy dni, aż skwaśnieje.

Soda oczyszczana (sodium bicarbonate) bardzo dobrze służy jako środek do czyszczenia zębów, neutralizując kwasy i zapobiegając zakażeniom dziąseł. Usuwa także bakterie, które powodują próchnicę. Można nią posypywać otarte lub zmęczone treningiem czy chodzeniem stopy.

Uwaga: Sody oczyszczanej nie mogą stosować jako środka neutralizującego kwasy żołądkowe czy likwidującego zgagę osoby, które stosują dietę z niską zawartością **sodu**.

SOJA

Uprawiana od zamierzchłych czasów w Azji, soja jest rośliną **strączkową**, która zwraca szczególną uwagę z powodu wysokiej zawartości **białka** roślinnego (38%); zawiera więcej białka niż **mleko**. Uważano, że dzięki niej rozwiąże się problem głodu na kontynencie azjatyckim, ponieważ z jednego akra uprawy uzyskuje się 20 razy więcej protein niż z bydła wypasanego na tym samym akrze.

W ostatnich latach soja zyskała opinię głównego światowego źródła oleju roślinnego i strukturalnego białka roślinnego, dlatego wykorzystuje się ją do sporządzania różnego rodzaju pokarmów: lodów, sosów, kiełków i toru. Mleczko sojowe nie zawiera, jak mleko krowie, nasyconego tłuszczu, cholesterolu i różnych toksycznych pozostałości produkcji. W diecie wielu ludzi zastąpiło ono produkty z mleka krowiego, rewolucjonizując obyczaje dietetyczne. Stwierdzono, że soja jest skarbnicą roślinnych substancji chemicznych - składników odżywczych o właściwościach przeciwutleniaczy, takich jak saponiny, fito-sterole i kwasy fenolowe - które chronią organizm przed uszkodzeniami powodowanymi działaniem wolnych rodników. Jej spożywanie obniża poziom cholesterolu i zmniejsza ryzyko chorób zwyrodnieniowych związanych z wiekiem, a więc zawałów, nowotworów i udarów. Do substancji o najsilniejszym działaniu przeciwnowotworowym, znajdujących się w soi, należą niektóre estrogeny roślinne, które chronią przed nowotworem sutka. Badacze wykazali, że zastąpienie w codziennej diecie przetworami sojowymi mięsa i produktów mlecznych daje wiele korzyści zdrowotnych.

Soja i jej produkty są powszechnie dostępne.

SORBITOL

Rodzaj cukru odzyskiwanego z glukozy i sacharozy. Jest w 60% tak słodki jak cukier i cieszy się popularnością wśród chorych na cukrzycę, ponieważ nie podnosi poziomu insuliny tak mocno jak cukier stołowy. Większość sorbitolu ulega w organizmie przemianie w dwutlenek

węgla i fruktozę, a tylko niewielka część w glukozę. Następnie składniki przemiany są wchłaniane przez jelita przez dość długi czas, tak że nie następuje gwałtowne wydzielanie insuliny. Ponieważ wiadomo, że nadmiar insuliny wywołuje szkodliwe zmiany w układzie sercowo-naczyniowym, lepiej słodzić sorbitolem niż zwykłym cukrem, nawet jeśli się zupełnie zdrowym. Ponadto powolna przemiana sorbitolu nie wystawia w takim stopniu na próbę gruczołów odpowiedzialnych za równowagę cukrową i powoduje mniej szkód w uzębieniu. Sor-bitol przyspiesza także absorpcję niektórych witamin, np. B12, i dlatego substancję tę włącza się do wielu preparatów multiwitaminowych.

SÓD (NA)

Pierwiastek metaliczny ważny dla życia, główny składnik **sol**i kuchennej, rozprzestrzeniony w całym organizmie w płynie otaczającym komórki, a nie wewnątrz nich. Odgrywa bardzo ważną rolę w utrzymywaniu ciśnienia osmotycznego w tkankach, umożliwiającego przepływ tlenu i składników odżywczych do i z komórek.

Pobudza funkcje nerek i utrzymuje **wapń** w stanie rozpuszczonym, zapobiegając tworzeniu się kamieni nerkowych. Pobudza także wydzielanie potu i soków trawiennych, wspomagając trawienie; zapobiega udarom serca, poprawia nastrój u ludzi z niskim ciśnieniem, często odczuwających znużenie. Wraz z **potasem** bierze udział w przewodnictwie nerwowym i utrzymuje **równowagę kwasowo-zasadową** w organizmie.

Nadmiar sodu powoduje podwyższenie ciśnienia krwi, zwężenie naczyń krwionośnych i zatrzymanie **wody** w organizmie, co prowadzi do choroby nadciśnieniowej i obrzęków. Radzi się ludziom cierpiącym z powodu wysokiego ciśnienia, zwężenia naczyń krwionośnych, choroby serca, a także osobom z nadwagą, by unikały soli i stosowały odpowiednią dietę o niskiej zawartości sodu. Można zastąpić sól substytutami opartymi na potasie lub stosować preparaty ziołowe z **selera, bazylii, kminku, gorczycy i pietruszki**.

Niedobór sodu zdarza się rzadko, ale może nastąpić w wyniku nadmiernego pocenia się. Najwięcej sodu znajduje się w takich naturalnych źródłach, jak sól stołowa, **kelp, wodorosty, mięso, buraki, marchew**, łodygi buraka ćwikłowego i **mniszek**.

Uwaga: Nadmiar sodu powinien być równoważony przez zwiększenie ilości potasu, ponieważ sól powoduje wydalanie potasu z moczem.

SÓL (CHLOREK SODU)

Największy dostawca **sodu** w przeciętnej diecie, sól stołowa lub kuchenna jest powszechnie

potępiana jako pożywienie niosące ryzyko dla zdrowia, co wprawia w niepewność wielu ludzi. Należy jednak pamiętać, że przyjmowany w odpowiednich ilościach chlorek sodu jest bardzo potrzebny w organizmie. Na przykład, substancja ta pobudza działanie nerek i wydzielanie soków trawiennych, umożliwia prawidłowe trawienie; sprzyja zwiększeniu energii, pomaga utrzymać właściwą **równowagę kwasowo-zasadową** i wspomaga przewodnictwo nerwowe. Sól potępia się dlatego, że zatrzymuje **wodę** w organizmie, co powoduje zwiększenie ciśnienia krwi. Do tej pory więc osobom z nadciśnieniem, nadwagą i dolegliwościami serca zalecano, by unikały soli i stosowały dietę bezsolaną. Jednakże nowe badania tysięcy pacjentów z nadciśnieniem wykazały, że redukcja soli jest zbędna, chyba że człowiek ma więcej niż 45 lat. Zmniejszenie ilości soli w pożywieniu u ludzi młodych, nawet tych cierpiących z powodu wysokiego ciśnienia krwi, okazało się niezbyt skuteczne. Po badaniu zalecono tym pacjentom więcej **ćwiczeń fizycznych** i mniej **alkoholu**. Coraz częściej zwraca się obecnie uwagę na szkodliwe skutki ostrego ograniczenia soli.

SPIRULINA

Jednokomórkowa **sinica** o skręconym kształcie, stąd jej nazwa. Występuje w ciepłych, lekko zasadowych jeziorach, między innymi w jeziorze Czad w Afryce i w jeziorze Texcoco w Meksyku. Z powierzchni jeziora zbiera się przypominające zieloną pianę masy glonów i następnie suszy je. Starożytni Aztekowie tak wysoko cenili właściwości odżywcze spiruliny, że posługiwali się nią jako walutą.

Współczesna nauka potwierdziła niewiarygodne właściwości tej rośliny. Spirulina zawiera ponad 65% pełnowartościowego **białka**, co jest rzadkością wśród roślin. Białko to nadtrawione przez samą spirulinę jest łatwiejsze do strawienia od białka zwierzęcego. Spirulina absorbuje i wykorzystuje wiele minerałów rozpuszczonych w wodzie jezior, między innymi: **potas, wapń, cynk, magnez, mangan, selen, żelazo i fosfor**. Ponadto glon ten jest bogatym źródłem witamin z grupy B, włączając w to znaczące ilości **witaminy B₁₂, witaminy E, beta-karotenu**, niezbędnych kwasów tłuszczowych i **chlorofilu**.

Spirulina ma właściwości wzmacniające i oczyszczające, odtruwa wątrobę i nerki, oczyszcza tętnice, wzmacnia wytwarzanie krwi i odżywia mikroflorę jelit. Stosuje się ją w dietach odchudzających, nie tylko ze względu na niską zawartość **kalorii**, ale także z powodu dużych ilości **fenyloalaniny, aminokwasu hamującego apetyt**.

Spirulinę *zaleca* się osobom niedożywionym, anemicznym, osłabionym, cierpiącym z powodu zapalenia wątroby, wewnętrznych stanów zapalnych, cukrzycy, zbyt niskiego **poziomu cukru**

we krwi i bladości. Glon ten jest niezastąpionym dodatkiem dietetycznym wzmacniającym system odpornościowy. Spirulina zawiera niebieski barwnik, fitocyjaninę, znany z właściwości przeciwnowotworowych. Uprawia się ją na terenach nie dotkniętych skażeniem środowiska, wolnych od trujących substancji. Dzięki temu można ją uważać za jeden z najzdrowszych i najbezpieczniejszych pokarmów dostępnych na rynku.

Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością w postaci proszku lub tabletek.

SPORYSZ - PATRZ BUŁAWINKA PURPUROWA

STRĄCZKOWE

Grupa roślin konsumpcyjnych i pastewnych. Są one bardzo pożywnym składnikiem diety, a także bogatym źródłem złożonych **węglowodanów i błonnika**. Ponadto dostarczają energii, są niedrogim źródłem **białka, witaminy B** i minerałów, takich jak **wapń, potas i żelazo**. Można je przyrządzać na bardzo różne sposoby, więc

smakują prawie każdemu. Bardziej lekko strawne kielkujące nasiona są znakomitym źródłem witaminy C i enzymów.

Połączone w stosownej proporcji z produktami zbożowymi zapewniają dostarczanie odpowiedniej ilości pełnowartościowego białka równego wartości odżywczej białka pochodzenia zwierzęcego. Do strączkowych należą: różne gatunki fasoli, groch, groch włoski, soczewica, bób, orzeszki ziemne i soja.

STRĄCZYNIEC (CASSIA ACUTIFOLIA)

Znany jest także jako kasja. Drzewo rosnące dziko w północnej Afryce. Suszone liście i strączki zawierają dwa biologicznie czynne glikozydy i są znanym środkiem na przewlekłe zaparcia. Napar z liści i strączków działa silnie przeczyszczające. Strączyniec w połączeniu z innymi substancjami jest często używany do usuwania pasożytów z przewodu pokarmowego, zapobiega też nieświeżemu oddechowi.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością, wchodzi w skład mieszanek przeczyszczających.

Uwaga: Nie powinny strączyńca zażywać osoby cierpiące na hemoroidy.

SZAFRAN (CROCUS SATIVUS)

Znany jest także jako krokus. Mała bylina, uprawiana w wielu częściach świata, też w Europie i Azji. Jest to droga przyprawa i zioło lecznicze o wielu zastosowaniach. Znamiona słupków

kwiatowych uważa się tradycyjnie za afrodyzjak. Szafran ma też wzmacniać **apetyt**, działać łagodząco na przewód pokarmowy, pobudzać wydzielanie **żółci**, oczyszczać wątrobę, przynosić ulgę w dolegliwościach związanych z przekwitaniem i ułatwiać odrywanie flegmy. W małych dawkach używa się szafranu do leczenia kaszlu, przejedzenia, kolki i bezsenności. Dodaje się go czasem do likierów jako środka pobudzającego apetyt.

Powszechnie dostępny.

Uwaga: Szafran zawiera truciznę uszkadzającą nerki i nerwy, 10 gramów jest dawką śmiertelną dla człowieka. Należy używać go tylko w małych ilościach.

SZAKŁAK (RHAMNUS PURSHIANA)

Małe drzewo lub krzew występujące dziko w Ameryce Północnej. Hiszpańska nazwa *cascara sagrada* oznacza świętą korę; używano jej w tradycyjnej medycynie jako środka na przeczyszczenie. Kora zawiera substancje aktywne, takie jak glikozydy (antrachinony) i substancje gorzkie. W niektórych krajach lekarze przepisują ją na receptę. Składniki kory szakłaka przyspieszają perystaltykę jelit i ułatwiają wypróżnienie. Środek ten uważany jest za nieszkodliwy, jednak używany w nadmiernych dawkach lub przez dłuższy czas może mieć efekty uboczne.

Szakłak dostępny jest w postaci suszonej kory lub jako ekstrakt, jest też składnikiem wielu ziołowych mieszanek przeczyszczających, które można kupić w sklepach ze zdrową żywnością.

SZAŁWIA (SALVIA OFFICINALIS)

Wieloletni krzew rosnący dziko w obszarze śródziemnomorskim; jest też powszechnie uprawiana ze względu na zastosowania lecznicze i przyprawowe. W starożytności uważano, że odstrasza złe duchy. Z liści przyrządza się napary i używa ich jako przyprawy kuchennej. Herbatka z szaławii ma działanie ściągające, uspokajające i wiatropędne. Oczyszcza drogi oddechowe, jest świetna do płukania gardła, pomaga zwalczać przeziębienia. Szałwia zmniejsza podiwość i używana jest przy nadmiernym poceniu nocnym. Zmniejsza także wydzielanie **mleka** przez karmiące matki w trakcie odstawiania dziecka od piersi. Rozpuszcza osad kwasu moczowego i dzięki temu zapobiega tworzeniu się kamieni nerkowych. Reguluje miesiączkowanie. Napar z szaławii używany do mycia włosów zmniejsza łupież. Powszechnie dostępna.

SZARAŃCZYN STRAKOWY (*CERATONIA SILIQUA*)

Zwany też ceratonia, znany jest od czasów biblijnych jako chleb świętojański. Jest to wiecznie zielone drzewo pochodzące z nad Morza Śródziemnego, występuje w stanie dzikim i w uprawie. Zastosowanie w kuchni i medycynie znalazły tak nasiona, jak i żywica pochodząca ze strąków szarańczynu.

Żywica, w smaku przypominająca kakao, jest bogata w naturalne cukry, takie jak galaktomannan, także w **wapń** i inne minerały. Proszek wytwarzany z suszonej żywicy używany jest w produkcji cukierków i ciastek jako zamiennik czekolady dla ludzi uczulonych na kakao. W przemyśle spożywczym używa się też ceratonii jako środka emulgującego i stabilizującego (E410) do produkcji lodów, zup i sosów.

Proszek z nasion ceratonii jest dostępny w sklepach ze zdrową żywnością jako zamiennik kakao do domowych wypieków.

SZARŁAT (*AMARANTHUS HYPOCHONDRIACUSA*)

Znany też jako amarant - roślina zielna strefy umiarkowanej i międzyzwrotnikowej. **Ziarno** szarłatu, nazywane pszenicą Inków, dzięki wysokiej zawartości **białka** było najważniejszym składnikiem diety Azteków. Współcześnie jego ziarna są składnikiem mieszanek śniadaniowych. Purpurowe kwiaty mają właściwości ściągające, naparów z nich używa się w leczeniu biegunki i czerwonki, powstrzymują też nadmierne krwawienie menstruacyjne. Najczęściej można dostać nasiona szarłatu, ale niektóre sklepy zielarskie sprzedają też kwiaty.

SZPARAG

Pożywne warzywo, bylina pochodząca z nad Morza Śródziemnego i z Afryki, najlepiej rośnie w klimacie umiarkowanym. W kuchni używa się młodych pędów, które są bogatym źródłem witamin i minerałów, zwłaszcza bogate są w **witaminę E**. Około 60 gramów szparagów pokrywa dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę. Szparagi zawierają **asparaginę**, **aminokwas** o właściwościach uspokajających. Działają moczopędnie, przyspieszają wydalanie **wody** z organizmu - są szczególnie pomocne w leczeniu obrzęków spowodowanych zatrzymaniem wody. Są lekarstwem w wielu dolegliwościach nerek, ale nie wolno ich używać w stanach zapalnych. Mają też znaczenie w leczeniu chorób układu krążenia, takich jak nadciśnienie czy miażdżycę naczyń, ponieważ ułatwiają rozpuszczanie złogów cholesterolu w naczyniach krwionośnych.

Uwaga: Szparagi używane w nadmiernych ilościach mogą spowodować podrażnienie nerek.

SZPINAK

Popularne warzywo ogrodowe, pochodzące z południowo-wschodniej Azji, jest wspaniałym źródłem **żelaza, wapnia, chlorofilu, beta-karotenu** (prowitamina A), **witaminy C**, ryboflawiny, **sodu i potasu**. Działa moczopędnie i przeczyszczające, można go także stosować do zatrzymywania niewielkich krwawień, np. z nosa. Zasobne w żelazo i chlorofil, pobudza wytwarzanie hemoglobiny. Zawarta w szpinaku **siarka** pomaga oczyszczać wątrobę, ponadto łagodzi podrażnienia skóry wywołane wirusem herpes (np. opryszczka), a **witamina A** zapobiega kurzej ślepoty. Chociaż warzywo jest wyjątkowo zasobne w wapń, zawiera także **kwasy szczawiowy**, który częściowo przeszkadza we wchłanianiu wapnia.

Uwaga: Osoby skłonne do kamicy nerkowej powinny jeść szpinak w umiarkowanych ilościach, ponieważ zawarty w nim kwas szczawiowy przyczynia się do powstawania kryształów szczawianu wapnia, a więc kamieni nerkowych.

Ś

ŚLIWKI

Drzewa śliw rosną na obszarach klimatu umiarkowanego półkuli północnej. Ich owoce, śliwki, zawierają dużą ilość **potasu**, a także umiarkowane ilości **wapnia i żelaza**. Ponieważ mają mało **tluszczu**, są pożywieniem niskokalorycznym, a ich złote odmiany stanowią dobre źródło **beta-karotenu**.

Śliwki są moczopędne, a ponadto można je stosować w diecie wątrobowej przy takim schorzeniu, jak marskość wątroby. Śliwki suszone robi się z odmian słodszych, bogatszych w cukier, wapń i żelazo. Zawierają one substancję, która pobudza pracę jelit. Kompot ze śliwek działa przeczyszczające i jest tradycyjnym lekarstwem przeciw zaparciu.

ŚRODKI KONSERWUJĄCE

Są to substancje chemiczne, takie jak **azotany** i fosforany, które dodawane do żywności w procesie przetwarzania mają zapobiegać jej psuciu się i likwidować ryzyko zatrucia bakteriami i grzybami. Obecnie wiele rodzajów żywności poddanych jest konserwowaniu, począwszy od napojów, dżemów i serów po **piwo, wino i mięso**. Istnieją doniesienia, że niektóre najbardziej popularne konserwanty, np. kwas **benzoesowy**, benzoosan, dwudenek **siarki**, a w szczególności siarczyny powodują u osób wrażliwych reakcje alergiczne, np. astmę.

T

TABEYULIA

Gorzkie zioło pochodzące z Ameryki Południowej. Ma właściwości bakteriobójcze, grzybobójcze, wzmacnia system odpornościowy. Tradycyjnie używana do kontrolowania wzrostu pleśni i do leczenia nowotworów. Oczyszcza krew, leczy choroby wątroby, zakażenia, cukrzyce, wrzody, alergie i guzy nowotworowe. Dostępna w sklepach ze zdrową żywnością w postaci saszetek.

TAMARYNDOWIEC (TAMARINDUS INDICA)

Znany jest także jako powidlnik. Wiecznie zielone drzewo pochodzące z Indii. W strączkach znajdują się małe słodkie owoce. Działają one słabo przeczyszczające, niekiedy wchodzi w skład mieszanek przeczyszczających. Liście usuwają pasożyty z przewodu pokarmowego. W Azji je się owoce powidlnika na surowo, a także sporządza z nich orzeźwiający napój, wskazany zwłaszcza dla osób z gorączką. Powidlnik eksportuje się na Zachód.

Dostępny tylko w specjalistycznych sklepach.

TASZNIK (CAPSELLA BURSA-PASTORIS)

Roślina jednoroczna, w stanie dzikim szeroko rozpowszechniona w Europie. Rośnie zwłaszcza na ubogich glebach i nieużytkach. Bogata w **wapń**, **sód** oraz **witamina C i K**. Cała roślina ma właściwości lecznicze, jest skutecznym środkiem zwiększającym krzepliwość krwi, zatrzymuje krwawienia, zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne, między innymi zbyt obfite miesiączki. Działa też moczopędnie.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością i sklepach zielarskich, stanowi składnik mieszanek ziołowych.

TAURYNA

Aminokwas zawierający **siarkę**, nie należący do niezbędnych. Jest zarazem jednym z najobficiej występujących w organizmie aminokwasów o właściwościach **przeciwutleniaacza**, neutralizuje zatem wolne rodniki. Pomaga w podnoszeniu poziomu **wapnia** w organizmie, gdyż transportuje go wraz z **sodem** poprzez ściany jelit do krwiobiegu. Jest ponadto składnikiem **żółci**, niezbędnej do trawienia **tłuszczów**, wchłaniania rozpuszczalnych w

tłuszczu witamin i normowania poziomu **cholesterolu**.

Taurynę organizm wytwarza z cysteiny przy udziale **witaminy B6**. Aminokwas obecny jest w ważnych tkankach: w sercu, mięśniach i tkance nerwowej, ale nie występuje powszechnie w pożywieniu. Sądzi się, iż tauryna wykazuje hamujące działanie w przypadku padaczki i stosowana jest w celu ograniczenia napadów. Jej działanie hamujące sprawia, że wywiera korzystny wpływ w przypadku lęku i stresu, w szczególności w połączeniu z **histrydyną i glicyną**.

Tauryna jest dostępna jako dodatek pokarmowy, a zalecana dawka wynosi 500 mg do 3000 mg dziennie.

TEMPEH

Jest to najbardziej popularne w Indonezji pożywienie z soi. Pochodzi zjawy, gdzie znane jest od co najmniej 200 lat, obecnie sprzedawane w całej Indonezji i coraz częściej w krajach Zachodu. Tempeh robi się z gotowanych i poddawanych fermentacji nasion soi. Całość formuje się w niewielkich rozmiarów paszteciki. W sprzedaży są świeże, schłodzone i mrożone, można je kroić w plastry i smażyć. Smakiem i konsystencją przypominają pieczone kurczaki. Wytwarza się różne odmiany tempeh, np. łącząc nasiona soi z **ziarnem pszenicy, ryżu, prosa i orzechem kokosowym**.

Tempeh z soi jest bardzo pożywny. Zawiera 18% **białka** i jest wyjątkowo bogatym, jak na produkt wegetariański, źródłem **witaminy B12**

TEOBROMINA

Alkaloid o działaniu pobudzającym, spotykany głównie w kakao i w czekoladzie. Należy do metyloksantyn, grupy składników obejmujących **kofeinę i teofilinę**. Teobromina rozszerza naczynia krwionośne, działa moczopędnie, zmniejsza wchłanianie **wapnia**, łagodnie pobudza układ nerwowy, rozszerza naczynia krwionośne serca. Wiadomo także, iż pobudza komórki do nadmiernego wytwarzania tkanki włóknistej i płynów gromadzących się w torbielach.

TEOFILINA

Alkaloid znajdujący się w **herbacie**, należy do metyloksantyn, działa moczopędnie i łagodnie pobudzająco.

TERAPIA GRUCZOŁOWA

Spożywanie surowych gruczołów zwierzęcych, takich jak wątroba, jest praktyką znaną od starożytności, która ma oddziaływać ożywczo na organizm i dawać ochronę przed chorobami. Wartość lecznicza gruczołów dokrewnych, które wydzielają hormony i **enzymy**, jest ostatnio przedmiotem coraz większej liczby badań, a dzięki postępowi w metodach przechowywania, np. liofilizacji, gruczoły zachowują wartość odżywczą i stają się dostępne jako uzupełnienie codziennego pożywienia.

Zasada kuracji gruczołowej brzmi: „to samo tym samym”. Oznacza to, że osoba z osłabieniem funkcji lub chorobą wątroby odczuje poprawę stanu zdrowia, jeśli będzie się odżywiać wątrobą zwierzęcą. Rzeczywiście, nauka potwierdza, że ekstrakty różnych gruczołów, takich jak tarczyca, nadnercza, grasicca, trzustka czy przysadka, przyjmowane doustnie, skutkują dzięki zawartym w nich aktywnym hormonom i enzymom. Pankreatyna na przykład jest popularnym środkiem ułatwiającym trawienie, wytworzonym z trzustki, która zawiera pełny zestaw enzymów trawiennych. Ekstrakty gruczołu nadnercza, bogatego w hormony, stosowane są jako preparaty łagodzące stres i w wielu innych dolegliwościach, jak astma, choroby serca, grypa, depresja, bóle głowy, podrażnienie jelit, cukrzyca, zespół napięcia przedmiesiączkowego i artretyzm.

Ekstrakty gruczołowe są obecnie dostępne w różnych połączeniach albo same, a także dodawane są do preparatów multiwitaminowych.

TEST TOLERANCJI GLUKOZY (GTT)

Jest to standardowy test laboratoryjny do wykrywania hipoglikemii bądź cukrzycy. Przy podejrzeniu cukrzycy zwykle podaje się pacjentowi rano, na pusty żołądek, 100 g roztworu **glukozy**, a następnie, po upływie 30 minut, a potem po godzinie pobiera się próbkę krwi, by sprawdzić poziom glukozy. Najbardziej niezawodne badanie pod kątem hipoglikemii trwa pięć do sześciu godzin, przy czym próbki krwi pobiera się co godzinę.

TŁUSZCZE

Jedne z głównych, obok **węglowodanów i białek**, składników pokarmowych. Są skoncentrowanym źródłem energii, dostarczają bowiem 9 **kalorii** w jednym gramie. Są również źródłem niezbędnych organizmowi kwasów tłuszczowych, zarówno nasyconych, jak nienasyconych. Tłuszcze o stałej konsystencji, zazwyczaj pochodzenia zwierzęcego -jak **masło** i smalec - są złożone głównie z nasyconych kwasów tłuszczowych. **Margaryna** natomiast wytwarzana jest z olejów roślinnych, utwardzanych w procesie zwanym uwodornieniem. Oleje

roślinne z **ziarna słonecznika, kro-kosza i kukurydzy** zawierają głównie kwasy tłuszczowe omega-6 nienasycone; wyjątkiem są oleje palmowy i kokosowy, przeważnie nasycone. Oleje **rybie** także zawierają kwasy tłuszczowe wielonienasycone. Wchodzący w skład tych olejów **kwasy tłuszczowe omega-3** i inne pożyteczne składniki zmniejszają poziom **cholesterolu** i prawdopodobieństwo wystąpienia choroby serca. Oliwa z **oliwek i awokado** to tłuszczejednonienasycone. Różne typy tłuszczów określa rodzaj i struktura kwasów tłuszczowych. Cholesterol, trójgliceryd czy mielina to różne rodzaje tłuszczów, które odgrywają różne role. Są to składniki dla organizmu niezbędne. Umożliwiają wykorzystywanie rozpuszczalnych w tłuszczach **witamin A, E, D i K**; są jedyną substancją, która pobudza działanie pęcherzyka żółciowego, bez czego tworzą się kamienie żółciowe; są niezbędne do wytwarzania hormonów i zachowania aktywności seksualnej. Pewne rodzaje tłuszczów służą wytwarzaniu osłonek w tkance nerwowej, zapewniając prawidłowe działanie układu nerwowego. Są także niezbędne dla utrzymania zdrowej skóry i urody.

Większość kwasów tłuszczowych może być wytwarzana przez organizm. Wyjątek stanowią trzy kwasy - linolowy, linolenowy i arachidonowy (**witamina F**) - należące do niezbędnych, EFA, które dostarczane są do organizmu z pożywieniem. EFA są nieodzowne dla funkcjonowania każdej komórki, tkanki, gruczołu i narządu. Dzięki nim skóra jest zdrowa i elastyczna. Produkują prostaglandyny, składniki hormo-nopodobne, które zmniejszają **krzepnięcie krwi**, obniżają zbyt wysokie ciśnienie krwi i zapobiegają zawałom serca i udarom. Niezbędne kwasy tłuszczowe biorą także udział w tworzeniu czerwonych krwinek, wpływają na zwiększenie odporności; bez nich nie byłoby możliwe prawidłowe funkcjonowanie mózgu - połowa tkanki mózgowej składa się z EFA.

Specjaliści uważają, że dieta z umiarkowaną ilością tłuszczu, pochodzącego głównie z nie przetworzonych warzyw i morskiej fauny, zapobiega zawałom serca i nowotworom.

TOFU

Powszechnie używane w kuchni japońskiej, wyglądające jak ser pożywienie z soi, które stało się już bardzo popularne na Zachodzie.

Tofu jest szczególnie cenione ze względu na wysoką zawartość **białka** (35%) i wysoką jego jakość, jako że zawiera wszystkie niezbędne **aminokwasy**. Wielu mieszkańców Azji codziennie spożywa tofu jako dzienną dawkę białka. Panuje opinia, że ponieważ jest to doskonały substytut **mięsa**, więcej osób będzie mogło korzystać z **diety wegetariańskiej**. **Jeśli** danie z 25 dag tofu dostarcza tylko 147 **kalorii**, to jest to idealne pożywienie - tyle samo

wołowiny dostarcza pięć razy więcej kalorii. Tofu zawiera niewiele nasyconych kwasów tłuszczowych i **cholesterolu**, bogate jest w **wapń, witaminy z grupy B, witaminę E, potas i sód**. Dlatego stanowi dobre pożywienie dla osób z cukrzycą, chorobą serca i miażdżycą naczyń. Świeże tofu można przechowywać w lodówce pięć do siedmiu dni, tofu usmażone można trzymać do dziesięciu dni, a niektóre rodzaje dają się przechowywać w firmowym specjalnym opakowaniu do sześciu miesięcy.

Różne rodzaje tofu dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością.

TRAGANEK (ASTRAGALUS MEMBRANACEUS)

Chińska roślina, której korzeń ma wzmacniać odporność na choroby i system obronny organizmu, np. zwiększając wydzielanie interferonu, który zwalcza wirusy. Chińczycy twierdzą, że traganek zmniejsza skłonność do przeziębień i skraca czas trwania infekcji. Razem z **rotacznicą i żeń-szeniem** znalazł zastosowanie w leczeniu chorób starszego wieku, takich jak choroby serca, nowotwory i artretyzm. Jako środek moczopędny traganek zmniejsza obrzęki wywołane zatrzymaniem **wody** w organizmie. W ostatnim dziesięcioleciu zachodnia nauka odkryła niezwykle właściwości tej rośliny i coraz częściej dodaje się ją do mieszanek ziołowych sprzedawanych w sklepach ze zdrową żywnością.

TRAN I INNE OLEJE RYBIE

Tran to olej otrzymywany z wątroby dorsza. Od dawna matki podają go swoim dzieciom. Jego właściwości odkryto obserwując Eskimosów z Grenlandii, którzy stosują dietę wysokotłuszczową, żywiąc się mięsem fok, wielorybów i ryb. Tran jest bogaty w **witaminy A i D**. Zawiera on też, podobnie jak inne oleje rybne, **kwasy tłuszczowe omega-3 nienasycone**. Zażywany jako dodatek do diety, w kapsułkach lub w płynie, dostarcza ważnych kwasów tłuszczowych: EPA (kwas eikozapentaenowy) i DHA (kwas dokozaheksaenowy).

W organizmie z EPA powstają prostaglandyny, substancje hormonopodobne, które zmniejszają lepkość krwi i skłonność do tworzenia skrzepów. EPA obniża też stężenie trójglicerydów i wysokie ciśnienie krwi. W ostatecznym efekcie tran i oleje rybne znacznie obniżają ryzyko zapaźnięcia na choroby serca i śmiertelność w grupie zawałowców. Zapobiega miażdżycy naczyń.

Jedynym źródłem DHA są oleje rybne. DHA to ważny składnik mózgu. Zapotrzebowanie nań jest największe w trakcie rozwoju mózgu, zwłaszcza w późnym okresie ciąży. DHA poprawia zdolności do uczenia się, dlatego jest ważny dla dzieci i kobiet karmiących piersią. Jest też

niezbędnym dodatkiem do **diety wegetariańskiej**. Organizm człowieka wytwarza DHA z kwasu linolenowego, który znajduje się między innymi w oleju lnianym i oleju z **wiesiolka**.

Czysty tran jest tradycyjnym lekarstwem na artretyzm. Pierwszy zastosował go skutecznie w leczeniu artretyzmu doktor Dutsch w Holandii w 1849 roku. Od przełomu wieków nowoczesna medycyna wciąż odkrywa coraz to nowe korzyści ze stosowania tranu.

Tran nawilża stawy i obniża suchość i łamliwość kości w stawach, które są przyczyną bólu i stanów zapalnych. W przeciwieństwie do pozostałych tłuszczów, które zatrzymuje wątroba, małe kropelki tranu rozproszone we krwi mogą bezpośrednio dotrzeć do wyściółki stawów. W tej wyściółce tran ulega przekształceniu do mucyny i kwasu hialuronowego, dwóch produktów pośrednich, które zagęszczają maź stawową i zapobiegają złamaniom w obrębie stawów. Tran zdobył też reputację skutecznego lekarstwa na suchość oczu, uszu i skóry, siniaki, wypadanie włosów.

Jest dostępny w sklepach ze zdrową żywnością i w aptekach.

TREONINA

Niezbędny **aminokwas**, który pomaga utrzymać równowagę białkową w organizmie, ważny dla syntezy kolagenu. Koncentruje się w sercu, układzie nerwowym i mięśniach szkieletowych; wraz z **kwasem asparaginowym i metioniną** pomaga wątrobie w gospodarce tłuszczowej.

TRÓJGLICERYDY ZAWIERAJĄCE KWASY TŁUSZCZOWE O ŚREDNIEJ DŁUGOŚCI ŁAŃCUCHA (MCT)

Jest to szczególny rodzaj **tłuszczów**, otrzymywanych z oleju kokosowego, których organizm używa w sposób odmienny niż innych kwasów tłuszczowych. Na ogół tłuszcze, takie jak **masło, margaryna**, tłuszcze roślinne, a nawet oleje jadalne, składają się z trójglicerydów długołańcuchowych (LCT), które są wchłaniane do układu limfatycznego i tam przez dłuższy czas gromadzone, zanim ulegną przemianom w energię. Kwasy tłuszczowe o krótszych łańcuchach łatwiej przedostają się przez wątrobę i zostają wchłonięte bezpośrednio do krwiobiegu; w ten sposób dużo szybciej ulegają przemianom w energię, dzięki czemu nie odkładają się na zapas.

Stwierdzono, że MCT wspomagają odchudzanie, wzmagają energię oraz że ich stosowanie jest korzystne w leczeniu padaczki.

Są coraz szerzej dostępne jako dodatki odżywcze, a także w postaci olejów, których można używać w kuchni jak innych olejów jadalnych.

TRYPTOFAN

Niezbędny **aminokwas**, który służy do formowania strukturalnego **białka** w organizmie, produkcji przeciwciał, **witamin B3** (niacyny) i **serotoniny** - hamującego **neuroprzekaźnika**. Wywołuje sen w nocy i poczucie spokoju w ciągu dnia. Pomaga ukoić napięcie, działa uspokajająco na nadpobudliwe dzieci, stabilizuje ciśnienie krwi, osłania serce i pomaga kontrolować wagę ciała. Aby tryptofan uległ przemianie w serotoninę, potrzebne są **witamina B6 i C**; ważny jest również odpowiedni poziom witaminy B3. Kiedy witamin tych jest za mało, w organizmie tworzy się mniej serotoniny, co objawia się bezsennością, depresją, lękiem i nadciśnieniem.

W 1989 roku wydano zakaz sprzedaży tryptofanu jako dodatku odżywczego, gdyż kilka zanieczyszczonych porcji tego specyfiku, wyprodukowanych na drodze inżynierii genetycznej w Japonii, wywołało epidemię rzadkiej choroby, która spowodowała śmierć 24 osób. Choć to nie tryptofan był winien, lecz jego proces produkcyjny, sprzedaż tej substancji wciąż jest objęta zakazem. Duża ilość tryptofanu znajduje się w **mleku, mięsie indyka i bananach**. Dlatego od dawna wiadomo, że szklanka mleka przed snem prowadzi do snu.

TRYPSYNA

Enzym rozszczepiający **białko**, wydzielany przez trzustkę. Umożliwia trawienie białek w jelitach. Stanowi składnik wielu środków wspomagających trawienie, jak na przykład **pankreatyna**.

TYKWA

Warzywo z rodziny dyniowatych pochodzące z Ameryki Północnej. Jest bogatym źródłem alfa i **beta-karotenu** (prowitaminy A), zawiera spore ilości **wapnia, fosforu i potasu**. Doskonale wpływa na żołądek, łagodzi zapalenia, poprawia krążenie, a pestki pomagają pozbyć się pasożytów z przewodu pokarmowego.

TYMIANEK (THYMUS VULGARIS)

Mała pachnąca roślina ogrodowa, pochodzi z Morza Śródziemnego. Rzymianie używali tymianku jako przyprawy kuchennej i zioła leczniczego. Aromatycznych, ostrych w smaku listków, bogatych w olejki eteryczne, używa się w kuchni, a także sporządza z nich napary.

Tymianek jest dobrym środkiem wzmacniającym żołądek i nerwy. Herbatka z niego likwiduje

wzdęcia, wzmacnia apetyt, poprawia trawienie, rozrzedza flegmę i działa napotnie. Napary działają uspokajająco, zmniejszają napięcie mięśni i łagodzą zmęczenie. Wyciągów i naparów używa się w leczeniu nieżyty górnych dróg oddechowych, zapaleniu gardła i kaszlu. Od wieków stosowano ocet tymiankowy jako środek na bóle głowy. Z olejku tymiankowego można robić odkazające płukanki do ust, smarować nim kurzajki i dodawać do odprężających kąpieli.

Uwaga: Spożycie zbyt dużej ilości tymianku może zaowocować nadmiernym pobudzeniem tarczycy i wywołać objawy zatrucia.

TYROZYNA

Naturalny aminokwas, składnik białek. Pozwala zachować energię i kontrolować wagę ciała, przeciwdziała depresji. Wraz z jodem tyrozyna wytwarza tyroksynę, ważny hormon gruczołu tarczycowego, który kontroluje tempo metabolizmu, wagę, energię i wzrost. Tworzy też wraz z fenyloalaniną noradrenalinę i **dopaminę**, dwa ważne przekaźniki nerwowe - substancje, które umożliwiają komunikowanie się komórek nerwowych w mózgu. Tyrozyna bierze udział w produkcji endorfin - naturalnych środków przeciwbólowych, poprawiających nastroj. Występuje obficie w pożywieniu pochodzenia zwierzęcego.

Dostępna jako dodatek odżywczy w sklepach ze zdrową żywnością.

Uwaga: Tyrozyny nie można stosować w przypadku czerniaka.

TYSIĄCZNIK - PATRZ CENTURIA

U

UZUPEŁNIANIE POKARMÓW SKŁADNIKAMI ODŻYWCZYMI

Staje się coraz bardziej popularne. Coraz częściej sięgamy po witaminy, minerały, aminokwasy, enzymy i inne składniki odżywcze w pigułkach, kapsułkach, proszkach. Zastępują one wszystkie te składniki pokarmowe, które żywność traci w procesie przetwarzania, intensywnej uprawy i oprysków. Preparaty uzupełniające korygują także złe nawyki żywieniowe i nasze złe wybory, które sprawiają, że w codziennej diecie za mało jest świeżych owoców i warzyw. Nasze syte społeczeństwo • jest, być może, nawet przejedzone, ale w większości - co paradoksalne - jest po prostu niedożywione.

Innym powodem uzupełniania składników pokarmowych jest to, że niektórzy ludzie potrzebują więcej witamin niż inni. Niektórzy wchłaniają witaminy szybko, inni cierpią na defekty wchłaniania, co powoduje u nich niedobory. Nasze zasoby składników odżywczych ulegają uszczupleniu na skutek palenia papierosów, picia alkoholu i stresu. To jednak tylko część wyjaśnienia. Coraz więcej ludzi coraz lepiej zdaje sobie sprawę z potrzeb żywieniowych swego organizmu. Objawy łagodnych niedoborów, jak bóle głowy, niepokój, zmęczenie, zaparcia, napięcie przedmie-siączkowe i wysoki poziom cholesterolu nie są już akceptowane jako nieodłączna część życia. Ludzie chcą mieć poczucie dobrostanu, a nie jedynie świadomość braku choroby - co wciąż jest medyczną definicją zdrowia.

W

WALINA

Aminokwas niezbędny, potrzebny do tworzenia **białka** w organizmie. Działa pobudzająco. Jest jednym z aminokwasów o trzech łańcuchach i w połączeniu z dwoma innymi, **leucyną i izoleucyną**, oddziałuje korzystnie na mięśnie - pomaga w odnowie tkanki mięśni w przypadku urazów.

WANAD (V)

Pierwiastek metaliczny, od niedawna uznany za niezbędny składnik pożywienia ludzi. Nosi on imię skandynawskiej bogini piękności. Wykazano, że wanad, w organizmie występujący jako pierwiastek śladowy, poprawia działanie insuliny. Dodatki odżywcze z jego zawartością (głównie w postaci siarczanu wanadu) zwiększają tolerancję **glukozy** u zwierząt, hamują wzrost poziomu **cholesterolu** i korzystnie wpływają na mineralizację kości. Dlatego też siarczan wanadu jest powszechnie stosowany przez osoby z cukrzycą. Znajduje się w wielu pokarmach, a do najlepszych jego źródeł należą: **gryka, pietruszka, grzyby**, pieprz, koperek i małże. Nie zaobserwowano objawów niedoboru wanadu i brak w związku z tym ustaleń co do zalecanej dawki.

WAPŃ (CA)

Pierwiastek o właściwościach zasadowych, najobficiej występujący w organizmie człowieka. Prawie 99% wapnia znajduje się w kościach i zębach. Pomaga on w budowie masy kostnej, a jego niedobór jest przyczyną osteoporozy. Jednak najważniejszy jest ten 1% wapnia, zawarty

we krwi, gdyż normalizuje on czynność mięśni i nerwów, reguluje bicie serca, **krzepnięcie krwi**, pomaga w utrzymaniu **równowagi kwasowo-zasadowej**, wywołuje sen i sprzyja zdrowiu skóry.

Niestety, wchłanianie wapnia przez organizm jest procesem bardzo trudnym. Aby przebiegał on właściwie, muszą być spełnione pewne warunki. Do czynników, od których zależy wchłanianie wapnia, należą: żołądkowy kwas solny (HCl), **witaminy A, C, i D, magnez i białko**. Co więcej, prawidłowe gromadzenie się wapnia w kościach zależy od **ćwiczeń fizycznych**: regularne ćwiczenia sprzyjają temu procesowi, a siedzący tryb życia wręcz przeciwnie - powoduje demineralizację kości. Szczególnie podatne na niedobory wapnia są kobiety w okresie ciąży i menopauzy, dlatego powinny stosować uzupełniającą dietę preparaty wapniowe. Także u starszych mężczyzn, jak również u osób z zaburzeniami trawienia, spowodowanymi chorobą wrzodową lub chorobą Crohna, której towarzyszy zmniejszenie wydzielania soku żołądkowego, obserwuje się objawy niedoborów. Poziom wapnia w organizmie mogą ograniczać używki: kawa i **alkohol**, a także napoje bezalkoholowe, leki moczopędne i alkalizujące oraz nadmiar białka w diecie.

Objawy niedoboru obejmują kruchość kości, próchnicę zębów, nerwowość, bóle mięśni, skurcze w nogach, nadmierne krwawienia w czasie miesiączek oraz upośledzenie wzrostu. Wysokie dawki preparatów uzupełniających wapń (1-2 g dziennie) nie tylko pomagają wyleczyć osteoporozę, przywracając normalne ilości tego pierwiastka w kościach, ale także wpływają na obniżenie poziomu **cholesterolu** i ciśnienia krwi. Do najlepszych naturalnych źródeł wapnia należą przetwory mleczne, **ziarno sezamu, soja, orzeszki ziemne**, zielone warzywa, ziarno **słonecznika**, zupy na szpiku kostnym. Ponadto dobrze jest przyjmować preparaty wapniowe, wśród których godny polecenia jest cytrynian wapnia (*calcium citrate*), jako najlepiej przyswajalny i niosący najmniejsze ryzyko powstania kamieni nerkowych.

Normalnie zalecana dawka dzienna wapnia dla osób dorosłych wynosi 800 mg, natomiast dawka dzienna dla kobiet w ciąży i karmiących - 1200 mg. Niektórzy zalecają jeszcze wyższe dawki, nawet 1599 mg dziennie.

WAWRZYN (LAURUS NOBILIS)

Znany jest także jako laur. Wiecznie zielone drzewo, dziko rosnące w krajach rejonu śródziemnomorskiego. Uprawia się go ze względu na podługne skórzaste liście i owoce. Liście laurowe, znane też jako liście bobkowe, są przyprawą kuchenną. Mają właściwości ściągające, a także ułatwiają trawienie i likwidują wzdęcia. Olejek eteryczny uzyskuje się z owoców i liści.

Przynosi on ulgę w reumatyzmie, stłuczeniach i dolegliwościach skórnych.

Olejek dostępny w sklepach ze zdrową żywnością w dziale **aromaterapia**.

WĄKROTA (HYDROCOTYLE ASIATICA, CENTELLA ASIATICA)

Dziko rosnące w Azji lekko gorzkie zioło, znany środek pobudzający układ nerwowy. Zawiera wiele substancji czynnych, takich jak saponiny i triterpeny, które poprawiają pamięć i zdolność uczenia się. Co więcej, wąkrota łagodzi objawy zmęczenia i depresji, wzmacnia popęd płciowy, działa moczopędnie, leczy reumatyzm, choroby serca i przyspiesza gojenie się ran. W Europie używa się wąkroty do leczenia owrzodzeń skóry i odleżyn. W połączeniu z **pieprzem cayenne i imbirem** wąkrota regeneruje siły witalne organizmu.

Mieszanki, pod różnymi nazwami, dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością, sproszkowane zioło zaś można kupić w kapsułkach.

WĄTROBA SUSZONA

Suszoną wątrobę wołową można stosować jako dodatek pokarmowy, przyjmując jej preparaty w tabletkach, kapsułkach lub w postaci proszku. Jest bogatym źródłem kompleksu **witamin B**, jak również **witamin A i D**. Zawiera także składniki mineralne, takie jak **żelazo, wapń, miedź i fosfor**, a także **białko i cholesterol**. Pomaga w przypadku anemii, osłabienia, a w szczególności łagodzi stres. Do najlepszych należą suszone wątroby bydła pochodzące z Argentyny.

WERBENA (YERBENA OFFICINALIS)

Znana także jako witułka - roślina rosnąca dziko na łąkach i przydrożach, uprawiana również w ogrodach. Tradycyjnie uznawano ją za roślinę świętą. Napary z liści werbeny przepisują zielarze i homeopaci. Zażywane jednorazowo mają działanie moczopędne, rozcieńczają flegmę i ułatwiają odkrztuszanie, działają wymiotnie, napotnie, przynoszą ulgę w niestrawności, leczą wrzody i stany zapalne okrężnicy. Werbena działa też uspokajająco, łagodzi depresję i stany pobudzenia, ułatwia zasypianie i przynosi ulgę w pewnych typach migreny.

WĘGLOWODANY

Związki organiczne, których cząsteczki zawierają węgiel, wodór i den. Stanowią główną grupę pokarmów dostarczających organizmowi energii i dlatego nazywane bywają „pożywieniem

energetycznym".

Istnieje kilka rodzajów i typów węglowodanów: monosacharydy lub cukry proste, obejmujące **glukozę**, **fruktozę** i galaktozę, zawarte w owocach i **miodzie**; dwusacharydy (dwucukry), a więc cukry złożone, obejmujące sacharozę (w trzcinie cukrowej i **burakach** cukrowych), **laktozę** (w **mleku**) i maltozę (w słodzie jęczmiennym); polisacharydy lub węglowodany złożone, obejmujące skrobię, **błonnik (celulozę)** i glikogen.

Wszystkie węglowodany (z wyjątkiem błonnika) zostają ostatecznie przemienione w organizmie w glukozę. Jest to jedyna użyteczna forma energii, a wszystkie funkcje organizmu - zarówno psychiczne, jak fizyczne - są uzależnione od jej stałego dopływu.

Każdy gram węglowodanów wytwarza 4 kalorie. Najszerzej używanym węglowodanem jest cukroza, czyli cukier rafinowany. Kalorie pochodzące z cukru rafinowanego, słodzonych nim pokarmów i napojów nazywane bywają „pustymi”, ponieważ cukier ten nie zawiera niezbędnych witamin, minerałów i innych składników odżywczych, których bogactwo znajduje się w naturze: w słodkich owocach, a także w trzcinie cukrowej i burakach cukrowych, z których produkuje się cukier rafinowany. Nadmiar cukru rafinowanego w pożywieniu powoduje wiele szkodliwych skutków, takich jak: próchnica zębów, otyłość, wysoki poziom **cholesterolu**, cukrzyca. Cukier jest także pożywieniem powodującym stres.

WIAZ (ULMUSFULVA)

Duże, zrzucające na zimę liście drzewo, pochodzące z Ameryki Północnej. Wywary z liści i kory wiazu są od dawna stosowane w medycynie ludowej. Mają one działanie ściągające i są bogate w śluzę, nawilżają i łagodzą podrażnienia błon śluzowych. Używane są w zapaleniach gardła, płuc, dróg moczowych, a także w podrażnieniach żołądka i jelit. Także w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy zaleca się wiaz. Kleik z wiazu jest bardzo pożywny i, zmieszany z **mlekiem**, łatwo przyswajalny, nawet przez chorych z nadwrażliwym żołądkiem. Zewnętrznie stosuje się proszek z wiazu na oparzenia i odmrożenia.

Proszek z wiazu i kleik dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością.

WIESIOLEK (OENOTHERA BIENNIS)

Smukła, wysoka roślina jednoroczna o jaskrawożółtych kwiatach otwierających się o zmierzchu. Każdy kwiat rozwija się tylko na jedną noc, a następnego dnia więdnie. Wiesiołek, znany już starożytnym Grekom, pełni się bujnie w Europie i obu Amerykach. W stanie dzikim spotykany na przydrożach, bywa też uprawiany.

Roślina ta zawiera śluzę o działaniu uspokajającym, moczopędnym i ściągającym. Naparów ze wszystkich części rośliny używa się w kaszlu, astmie, dla poprawy nastroju. Pobudzają one też wątrobę i układ trawienny. Z wiesiołka robi się maść łagodzącą na wysypki. Północnoamerykańscy Indianie używali tej rośliny zewnętrznie do gojenia ran i zakażeń i wewnętrznie jako środka na przeziębienia i kaszel.

Wyciskany z nasion wiesiołka olej znany jest z wielu leczniczych właściwości: powoduje utratę wagi bez przechodzenia na dietę, obniża poziom **cholesterolu** i ciśnienie krwi. Przynosi ulgę w artretyzmie, leczy egzemy i trądzik (stosowany razem z **cynkiem**). Łagodzi bóle przedmiesiączkowe i stany podrażnienia jelit.

Olej wiesiołkowy okazał się bogatym źródłem kwasu gamma-linolenowego. Z tego kwasu tłuszczowego pochodzą prostaglandyny, substancje o charakterze hormonów regulujące różne funkcje życiowe organizmu. Prostaglandyny odgrywają ważne, niekiedy przeciwstawne role, równowaga ich różnorodnych działań jest warunkiem zdrowia. Na przykład prostaglandyna 1 zapobiega krzepnięciu krwi i działa moczopędnie, podczas gdy prostaglandyna 2 przyspiesza krzepnięcie i nasila zatrzymanie **wody** w organizmie. Niedobór prostaglandyn jest przyczyną wielu chorób serca, nadciśnienia, artretyzmu, napięcia przedmiesiączkowego, uczuleń, astmy i migreny.

Olej wiesiołkowy w kapsułkach jest dostępny w sklepach ze zdrową żywnością i w aptekach.

WILCZA JAGODA (ATROPA BELLADONNA}

Znana też jako pokrzyk wilcza jagoda. Jest to trująca roślina rosnąca dziko w Europie i krajach azjatyckich. Zawiera wiele alkaloidów, między innymi atropinę używaną w leczeniu astmy, działającą nasennie hyoscyjamineę, która użyta w zbyt wysokiej dawce powoduje paraliż, belladoninę o działaniu narkotycznym i przeciwbólowym oraz skopolaminę o działaniu przeciwbólowym i obniżającym ciśnienie krwi, której nadużycie może prowadzić do letargu.

Uwaga: Wilczajagoda działa na ośrodkowy układ nerwowy i może spowodować paraliż. Nalewki i wyciągi dostępne są tylko na receptę i powinny być używane pod ścisłą kontrolą lekarza.

WINO

Najstarszy napój alkoholowy znany człowiekowi. Pisane świadectwa na temat leczniczych właściwości wina datuje się na 4000 lat p.n.e. Najwięcej współczesnych win wywodzi się z gatunków **winorośli** pochodzących ze Środkowego Wschodu. W USA i Kanadzie produkuje

się wiele odmian wina z krzyżówek gatunków winorośli wywodzących się z Ameryki Północnej.

Wina najczęściej pije się w sposób umiarkowany; rzadko napój ten służy upijaniu się. Stwierdzono, że czerwone wino zwiększa poziom **HDL** („dobrego” cholesterolu) we krwi, obniżając jednocześnie poziom **LDL** („złego” cholesterolu), a niedawne badania wykazały, że dwie lampki czerwonego wina dziennie pomagają zapobiegać zakrzepom, zmniejszają ryzyko zawału i przedłużają życie. Wino czerwone, w odróżnieniu od białego, wyrabia się z całych **winogron**, łącznie z pestkami.

Zawiera ono ważne składniki, **bioflawonoidy**, o właściwościach **przeciwutleniaczy**, takie jak **kwercetyna** i garbniki. To właśnie te składniki czerwonego wina wyjaśniają tzw. **paradoks francuski**, który wprawiał w zdumienie naukowców.

Czerwone wino znane jest z tego, że u niektórych ludzi wywołuje ból głowy i krwawienia z nosa. Podejrzewa się, że jest to reakcja alergiczna na siarczyny dodawane do wina, by zahamować jego uduchowanie i rozwój w nim mikroobów. Nie wszyscy jednak podzielają tę opinię. Większość producentów win rzeczywiście dodaje do nich siarczyny, wzrasta jednak liczba tych, którzy wytwarzają wina bez dodatków.

WINOGRONA

Owoce **winorośli**, zawierają cenne sole, znane z tego, że oczyszczają ze składników toksycznych krew i cały organizm, działając dobroczynnie na wątrobę i nerki i wzmacniając siły układu odpornościowego. Tradycyjnie stosowane są w leczeniu takich schorzeń, jak artretyzm. Winogrona są moczopędne, zmniejszają zatrzymywanie **wody** w organizmie; ciemne odmiany pomagają w leczeniu anemii. Sok z winogron zaleca się osobom z zapaleniem wątroby i żółtaczką. Owoce i sok stosuje się jako pokarm w czasie tzw. kuracji winogronowej - formy **głodówki** trwającej tydzień do dziesięciu dni. Jej zwolennicy twierdzą, że takie oczyszczenie organizmu pomaga się pozbyć wielu dolegliwości, odmładza i wzmacnia system odpornościowy.

Pestki winogron są jednym z najbogatszych źródeł flawonoidów roślinnych, znanych jako OPC (oligomeryczna proanthocyjanidyna). OPC są prekursorem antocyjanów, które dają czerwono-purpurowy kolor skórcie owoców. Są one silnym **przeciwutleniaczem**, 20 razy skuteczniejszym niż **witamina C**. Badania wykazały, że składnik ten skutecznie działa w przypadku zaburzeń krążenia krwi, ponieważ wzmacnia naczynia włosowate, obniża ciśnienie krwi i ryzyko zawału serca.

Ekstrakty z nasion winogron dostępne są w kapsułkach, sprzedawanych zwykle jako OPC. Oleju z nasion winogron można także używać w kuchni.

WINOROŚL (VITIS VINIFERA)

Długowieczne pnącze uprawiane dla owoców w strefie klimatu umiarkowanego, subtropikalnego i niektórych rejonach tropikalnego.

W kuchni rejonów śródziemnomorskich z liści winorośli przyrządza się wiele dań. Zawierają one **bioflawonoidy**, między innymi antocyjanidyny, będące silnymi **przeciwutleniaczami**, a także inne flawonoidy. Substancje te pobudzają krążenie krwi, wzmacniają żyły i naczynia włosowate i pomagają zachować ich elastyczność. Zaleca się też stosowanie liści winorośli w leczeniu żylaków i hemoroidów.

Dostępne w sklepach z potrawami regionalnymi.

WIŚNIA

Mile dla oka drzewo owocowe, pochodzące z Europy i zachodniej Azji, wiosną kwitnące małymi pękami różowych lub białych kwiatów. Jego owoce dobrze znane są medycynie naturalnej, ponieważ skutecznie leczą skazę moczanową (dna) i reumatyzm. Wiśnie są bogatym źródłem flawonoidów, takich jak antocjanidyny i proan-tocjanidyny, które nadają owocom kolor głębokiej czerwieni. Owe flawonoidy to silne **przeciwutleniacze**, użyteczne w leczeniu różnych stanów zapalnych, gdyż blokują uwalnianie histaminy. Chronią też kolagen przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, co zapobiega zmarszczkom. Redukują poziom kwasu moczowego, łagodząc objawy skazy moczanowej. „Lecznicza dawka” wynosząca ćwierć kilo świeżych owoców dziennie pomaga obniżyć poziom kwasu moczowego i zapobiec atakom bólu spowodowanego skazą moczanową.

WITAMINA A (AKSEROFTOL)

Jest **przeciwutleniaczem**, substancją rozpuszczalną w **tłuszczach**, która występuje w dwu formach. W pożywieniu pochodzenia zwierzęcego, takim jak olej rybi i wątroba, występuje jako **retinol**, natychmiast wykorzystywany przez organizm bądź magazynowany w wątrobie; drugą postacią witaminy A jest **beta-karoten** i inne **karotenoidy** (prowitamina A), które zanim zostaną wykorzystane jako witamina A, najpierw muszą ulec przemianie w organizmie w retinol.

Witamina A jest ważna dla wzrostu, rozwoju i płodności. Pobudza działanie układu

odpornościowego i pomaga zwalczać przeziębienia, zwiększając odporność na infekcje błony śluzowej oczu, uszu, gardła, płuc i pęcherza moczowego. Poprawia widzenie, szczególnie widzenie nocne, ponieważ tworzy światłoczuły barwnik, zwany purpurą wzrokową. Witamina A nadaje skórze zdrowy wygląd; zapobiega trądzikowi, łojotokowemu zapaleniu skóry i nowotworom skóry. Wysokie dawki re-tinolu i beta-karotenu mogą także zapobiegać nowotworowi płuc, pęcherza moczowego i sutka. Objawem niedoboru może być swędzenie i zaczerwienienie gałek ocznych, upośledzenie widzenia, suchość i rogowacenie skóry i skłonność do przeziębień i infekcji.

Zdarzają się niedobory witaminy A magazynowanej w wątrobie, mimo że jej występowanie jest tak powszechne. Najbardziej podatni na nie są ludzie stosujący dietę niskotłuszczową czy wegańską, ponieważ przy małej ilości tłuszczu dostarczanego organizmowi niewiele beta-karotenu ulega przemianie w retinol. Tak niezrównoważona dieta powinna być uzupełniana witaminą A. Zalecana dawka dzienna dla dorosłego wynosi 5000 IU, dla dzieci - 3000 IU. Zapotrzebowanie wzrasta w przypadku choroby, maleje zaś przy doustnym stosowaniu środków antykoncepcyjnych. Większość specjalistów w dziedzinie żywienia zaleca dorosłym

dawkę dzienną 10 000IU. Nadmierna dawka - 50 000IU, przejmowana regularnie przez kilka miesięcy, może spowodować efekty toksyczne.

WITAMINA B COMPLEX

Grupa rozpuszczalnych w wodzie witamin, razem występujących w wielu warzywach i pożywieniu pochodzenia zwierzęcego. Najwięcej znajduje się ich w wątrobie, drożdżach piwnych, surowych zarodkach pszennych i brązowym ryżu. Chociaż niektóre oddziaływania wielu witamin z grupy B zazębiają się, każda ma swoją własną charakterystykę i jedna nie może zastąpić drugiej. Co więcej, współdziałają one w wielu funkcjach, jakie pełnią w organizmie. Są niezwykle istotne dla produkcji energii, przemiany węglowodanów i właściwego funkcjonowania nerwów. Mają szeroką gamę oddziaływań - od łagodzenia stresu po zapobieganie miażdżycy naczyń. Niedobór objawia się zmęczeniem, nerwowością, depresją, niedokrwistością, osłabieniem trawienia, słabym apetytem, zaparciem, wypadaniem włosów i wysokim poziomem cholesterolu.

Zawartość witamin z grupy B w organizmie zubaża rafinowany cukier, mąka i alkohol. Ponadto rozpuszczalne w wodzie witaminy z grupy B, zawarte w warzywach, w czasie gotowania łatwo przechodzą do wody, wzbogacając wywar. Ważne jest zatem, by nie wylewać wody z

gotowanych warzyw czy brązowego ryżu, ponieważ jest w niej mnóstwo witamin B.

Uzupełniając zawartość w organizmie witamin z grupy B najlepiej przyjmować B complex, gdyż nadmierna ilość jednej z witamin niszczy równowagę grupy. W szczególnych przypadkach, gdy z jakiegoś powodu potrzebne jest leczenie jedną z witamin, na przykład B6, dobrze jest przyjmować dodatkowo B complex, aby zachować optymalną równowagę całej grupy B.

WITAMINA B I (TIAMINA)

Jest to pierwsza ze zidentyfikowanych witamin z grupy B, odkryta w łuskach **ryżu**. Odtąd stała się powszechnie stosowanym lekiem w przypadku choroby beri-beri, śmiertelnej dla wielu ludów Azji, powodowanej spożywaniem łuskanego ryżu. Okazało się wówczas, że objawy beri-beri, takie jak zaburzenia umysłowe, zanik mięśni, nadciśnienie i zaburzenia pracy serca, można leczyć, żywiąc chorego niełuskanym ryżem.

Jako **koenzym** tiamina jest niezbędna do produkcji energii, metabolizmu **węglowodanów** i funkcjonowania nerwów. Jako **przeciwutleniacz** pomaga zapobiegać artretyzmowi i miażdżycy naczyń, powodowanym szkodliwym działaniem wolnych rodników. Wraz z **witaminą C** i cysteiną tiamina zapobiega uszkodzeniom, których przyczyną jest palenie papierosów i smog.

Ze względu na wpływ, jaki tiamina wywiera na układ nerwowy, bywa nazywana „witaminą nastroju”. Wzmaga poczucie optymizmu, pomaga przezwyciężyć stres, depresję, lęk, zaburzenia pamięci, brak **apetytu** i zapewnia dobre funkcjonowanie serca; jest ważna dla wzrostu, laktacji i płodności. Niedobór tiaminy objawia się zmęczeniem, zatrzymywaniem **wody** w organizmie, złym apetytem, kołataniem serca, osłabieniem funkcji gruczołu tarczycowego, wyczerpaniem nerwowym, drażliwością, lękiem, napięciem i poczuciem niepewności. Wśród najlepszych naturalnych źródeł witaminy B1 należy wymienić **drożdże piwne, otręby ryżowe, pełne ziarno, orzeszki ziemne** oraz zielone i żółte warzywa. Niszczy ją natomiast **alkohol, kofeina, herbata** i surowa **ryba**.

Zalecana dawka dzienna wynosi 1,4 mg dla dorosłego i 0,7 mg dla dziecka, ale wiele osób przyjmuje dawkę 50 mg dla poprawy samopoczucia. Zapotrzebowanie na witaminę B1 wzrasta w czasie stresu, laktacji i choroby.

WITAMINA B2 (RYBOFLAWINA)

Po raz pierwszy zidentyfikowana została jako żółtozielony pigment w **mleku**. Jest substancją

niezwykle istotną dla przemiany materii i produkcji energii w organizmie. Wraz z **witaminą A** wpływa na jakość widzenia, przyczynia się także do wzrostu i płodności. Istnieją doniesienia, że duże dawki witaminy B2 zapobiegają zaraźliwym infekcjom stóp, często spotykanym u sportowców (swędzące pęcherze, pęknięcia, łuszczenie się skóry), a także łagodzą egzemę oraz alergię i przeciwdziałają niepokonanemu **apetytowi** na słodycze.

Ryboflawina nie ulega rozkładowi podczas gotowania, ale jest wrażliwa na światło, dlatego np. mleko, które jest jej zasobnym źródłem, nie powinno być przechowywane w przezroczystych pojemnikach ani wystawiane na słońce.

Niedobór witaminy B2 objawia się pękaniem warg i kącików ust, stanami zapalnymi języka, uczuciem piasku w oczach, *zaćmą*, migrenami, łuszczeniem się skóry twarzy, kłopotami z zębami, niedokrwistością i chorobami serca. Do najlepszych naturalnych źródeł należy mleko, **wątroba, drożdże piwne**, produkty mleczne, zielone liście warzyw, **ryby i jaja**. Zalecana dawka dzienna wynosi 1,7 mg dla dorosłego i 1 mg dla dziecka, chociaż najbardziej popularne preparaty zawierają 50 mg. Ponieważ ryboflawina wydalana jest przez nerki, spożywanie nadmiernych jej ilości czy to w pożywieniu, czy to w preparatach dodatków pokarmowych, powoduje zmianę koloru moczu na zielonożółty, ale to nic groźnego.

WITAMINA B3 (NIACYNA)

Nazywana także kwasem nikotynowym (w Polsce znana pod nazwą PP - red.), odkryta została podczas badań nad przyczynami pelagry, powszechnej w XVIII wieku choroby endemicznej w społecznościach żywiących się głównie **kukurydzą**, objawiającej się zapaleniem skóry, biegunką i zaburzeniami psychicznymi. Jest to witamina rozpuszczalna w wodzie, występująca w dwóch postaciach: niacyny i amidu kwasu nikotynowego.

Niacyna wspomaga przemianę materii, trawienie i produkcję energii oraz poprawia krążenie krwi, zapobiegając zakrzepom i zawałom serca. Dawka 3 g lub więcej niacyny obniża skutecznie i bezpiecznie poziom **cholesterolu**. Niacyna jest bardzo istotna dla zdrowia układu nerwowego, łagodzi nerwowość, zaburzenia psychiczne i przeciwdziała tendencjom samobójczym. Zwiększa również wydzielanie insuliny. W dawce wynoszącej 50 mg niacyna uwalnia histaminę, co powoduje chwilowe, trwające kilka minut, uderzenia gorąca. Można zapobiec takiej reakcji stosując amid kwasu nikotynowego zamiast niacyny lub używając preparatów niacyny nie powodujących tych efektów („flush free”; histamina jest chemicznie uwalniana w trakcie reakcji alergicznej, ale jest także niezwykle istotnym czynnikiem różnych ważnych funkcji organizmu, jak wzrost, gojenie się ran czy orgazm).

Ostre niedobory niacyny doprowadzają do takich skutków jak pelagra, chociaż dzisiaj zdarza się to raczej rzadko. Powszechne są natomiast łagodniejsze niedobory; objawiają się one zmęczeniem, niestrawnością, nieświeżym oddechem, artretyzmem, bólami głowy, wysokim poziomem cholesterolu i brakiem poczucia humoru.

Wysokie, kilkugramowe dawki dzienne niacyny skutecznie pomagają w leczeniu chorób psychicznych, jak depresja i schizofrenia; przypuszcza się, że te choroby wskazują na o wiele większe zapotrzebowanie na tę witaminę. Dodatkowe dawki stosuje się także w leczeniu alkoholizmu i podczas odzwyczajania się od palenia papierosów.

Do naturalnych najlepszych źródeł niacyny należą: **wątroba, drożdże piwne, jaja, ryby, otręby pszenne, orzeszki ziemne, nasiona słonecznika** i zarodki pszenne. Zalecana dawka dzienna dla dorosłych wynosi 20 mg, a dla dzieci - 13 mg. Można jednak dla uzyskania lepszych efektów bezpiecznie przyjmować dziennie od 50 mg do 100 mg.

Niacynę i amid kwasu nikotynowego kupuje się oddzielnie, w preparatach mul-ti-witaminowych albo jako **witaminę B complex**. Należy przyjmować niacynę w czasie posiłku.

WITAMINA B5 - PATRZ KWAS PANTOTENOWY

WITAMINA B6 (PIRYDOKSYNA)

To jedna z najbardziej „zpracowanych” witamin, **przeciwutleniacz**, współdziała z ponad sześćdziesięcioma **enzymami**, biorąc udział w wielu różnych czynnościach metabolicznych. Przyczynia się do zwiększenia energii mięśni poprzez uwalnianie cukru magazynowanego w wątrobie; wspomaga przemianę **tłuszczów**, zapobiegając otyłości, obniża poziom **cholesterolu**, przeciwdziałając miażdżycy naczyń. Reguluje także równowagę sodowo-potasową, co zapobiega zatrzymywaniu **wody** w organizmie; utrzymuje właściwą proporcję kwasów i zasad; wspomaga czynność układu nerwowego. Pirydoksyna hamuje również uwalnianie histaminy i dlatego korzystnie działa w przypadku astmy i dolegliwości spowodowanych alergią, wspomaga syntezę **kwasów nukleinowych**, powstawanie przeciwciał i komórek krwi. Ponadto przyczynia się do zdrowego przebiegu ciąży, wzmacnia układ odpornościowy i działa krwiotwórcze. Preparaty pirydoksyny w dawce 50 mg dziennie skutecznie zapobiegają porannym mdłościom w okresie ciąży.

Pirydoksyna związana jest także z procesami chemicznymi zachodzącymi w mózgu, przyczyniając się do produkcji **neuroprzekazników**, takich jak serotoni-na; okazała się

pomocna w kontrolowaniu występowania napadów padaczkowych. Wraz z **magnezem** hamuje powstawanie soli kwasu szczawowego, takich jak szczawian **wapnia**, zapobiegając tym samym tworzeniu się kamieni nerkowych.

Pirydoksyna nie jest magazynowana w organizmie, a proces pasteryzacji zubaża jej zawartość w **mleku**; niszczy ją także gotowanie oraz obróbka **ziarna**. Największymi wrogami pirydoksyny są **alkohol** i doustne środki antykoncepcyjne. Kobiety, które te środki przyjmują, powinny uzupełniać jej niedobór.

Niedobór objawia się zatrzymywaniem wody w organizmie, bruzdami na paznokciach, stanami zapalnymi języka, niemożnością opalenia się, drętwieniem dłoni i stóp, konwulsjami u dzieci, depresją, drżeniem, hipoglikemią, cukrzycą, utratą **apetytu**, wysokim poziomem cholesterolu, kamicą nerkową, osteoporozą, artretyzmem, alergiami, niedokrwistością i słabym zapamiętywaniem marzeń sennych.

Do niektórych najobfitszych naturalnych źródeł pirydoksyny należą **drożdże piwne**, wątroba i nerki, kapusta, mleko i jaja. Zalecana dawka dzienna wynosi dla dorosłego 2,2 mg, a dla dziecka 1,7 mg. Pirydoksynę jako dodatek odżywczy przyjmuje się w dawkach od 50 mg do 100 mg dziennie. Ponieważ jest to witamina rozpuszczalna w wodzie, powinno się dzielić przyjmowaną dawkę na kilka porcji dziennie.

WITAMINA B12 (KOBALAMINA)

Wyizolowana w roku 1948 z ekstraktu wątroby, witamina B12 została zidentyfikowana jako czynnik pokarmowy, który zapobiega śmiertelnej chorobie, jaką jest anemia złośliwa. Witamina B₁₂ jest rozpuszczalna w **wodzie**; zawiera kobalt, stąd jej druga nazwa - kobalamina. Występuje w kilku postaciach, z których najpowszechniejszą jest cjanokobalamina.

Mimo minimalnego, mierzonego w mikrogramach zapotrzebowania organizmu na kobalaminę, jest ona niezwykle ważna dla funkcjonowania wszystkich komórek, a przede wszystkim jest związana z metabolizmem energii, funkcjonowaniem układu odpornościowego i nerwów. Wraz z **kwasem foliowym** wpływa na rozwój komórek krwi, zapobiegając anemii, przyczynia się do prawidłowego wzrostu u dzieci, zwiększa energię, usprawnia funkcjonowanie mózgu - pamięć i uczenie się - wpływa na zdrowie układu nerwowego, regularność miesiączkowania i zapobiega depresji poporodowej u kobiet. Stosowana jest w wielu różnych stanach, jak: uczucie zmęczenia, depresja, choroba Alzheimera, astma, bezpłodność, stwardnienie rozsiane, utrata słuchu na skutek nadmiernego hałasu i AIDS.

Wielu ludzi przez całe lata cierpi z powodu nie wykrytego niedoboru witaminy B12,

wynikającego z wrodzonych odchyleń od normy w czynności wydzielniczej żołądka. Dzieje się tak dlatego, że wchłanianie witaminy B12, która w odróżnieniu od innych rozpuszczalnych w wodzie witamin absorbowana jest w jelitach i magazynowana w wątrobie, zależy od obecności w składzie wydzielin żołądka określonych czynników, których brak powoduje zaburzenie wchłaniania. Niedobór witaminy B12 szczególnie powszechny jest u ludzi starszych i dotyka przede wszystkim mózg i układ nerwowy. Poza zmęczeniem i depresją niedobór objawia się uczuciem mrowienia, zaburzeniami pamięci, zaczerwienieniem języka, biegunkami, skróceniem oddechu, kołataniem serca i apatią. Ostrzejsze objawy dotyczą utraty koordynacji ruchowej i demencji starczej.

Znaczące ilości witaminy B12 stwierdzono jedynie w pożywieniu pochodzenia zwierzęcego, a jej najbogatsze źródła to nerki, **wątroba, jaja, ryby** i ser. Jeśli chodzi o pokarmy nie pochodzące od zwierząt, to B₁₂ znajduje się w produktach sojowych poddanych fermentacji (**miso, tofu, tempeh**), glonach (**spirulina, chlorella i sinice**) i **pyłku pszczelim**. Weganie i wegetarianie, aby uniknąć niedoboru, powinni przyjmować preparaty z witaminą B₁₂. Dzielne zapotrzebowanie wynosi 3 mikro-gramy u dorosłych i 2-3 mikrogramów u dzieci. Dostępne preparaty zawierają od 60 do 2000 mikrogramów. Wysokie dawki witaminy - doustnie lub w zastrzykach - powinni przyjmować ludzie z zaburzeniami jej wchłaniania.

WITAMINA B15

Jej nazwa handlowa to Calgam. Stosowana jest głównie w Rosji jako środek usprawniający pracę serca i wpływający na wyniki sportowców. Nie jest jeszcze oficjalnie zarejestrowana jako preparat odżywczy na Zachodzie. Jest **przeciwutlenia-czem**, zapobiega szkodliwemu działaniu wolnych rodników i nadtlenków - głównej przyczyny starzenia się. Działa także oczyszczające, eliminując z organizmu toksyny, które przedostają się z zanieczyszczonego środowiska. Jako substancja emulgująca **tłuszcze**, obniża poziom **cholesterolu** i zapobiega gromadzeniu się tłuszczu w wątrobie. Niedobór witaminy B15 może spowodować zmniejszenie ilości tlenu we krwi, co objawia się zmęczeniem i osłabieniem kondycji fizycznej. Najlepszym naturalnym źródłem witaminy B15 są **drożdże piwne**, brązowy ryż, pełne **ziarno, dynia i ziarno sezamowe**. Nie jest znana zalecana dawka, ale wydaje się, że można przyjmować 25 mg do 100 mg.

Preparaty witaminowe są czasami dostępne pod nazwą „pangaminian wapnia”.

WITAMINA C (KWAS ASKORBINOWY)

Jest rozpuszczalnym w **wodzie** składnikiem odżywczym, po raz pierwszy odkrytym jako lek na szkorbut, na długo przed tym jak ją wyizolowano w 1933 roku. Obecnie jest powszechnie uznana jako środek stosowany w czasie przeziębienia. Ale witamina C ma dużo szersze oddziaływanie niż tylko zapobieganie szkorbutowi i przeziębieniom. Na przykład, jako **przeciwutleniacz** opóźnia choroby związane z wiekiem, od artretyzmu po chorobę Parkinsona; jako środek antyhistaminowy łagodzi alergie; jako środek zwalczający zanieczyszczenia oczyszcza organizm z toksyn.

Główną funkcją witaminy C jest produkcja kolagenu, strukturalnego **białka**, które dla naszego organizmu jest czymś w rodzaju spoiwa. Przyspiesza więc gojenie się ran, zapobiega krwawieniom dziąseł i wzmacnia naczynia włosowate oraz naczynia krwionośne, zapobiegając zawałom i udarom. Kolagen jest także „podskórnym cementem”, a zmarszczki na twarzy mogą być oznaką długotrwałego niedoboru witaminy C. Witamina ta silnie pobudza działanie układu odpornościowego i dobrze znana jest ze swojej zdolności do zwiększania odporności na infekcje i choroby, ponieważ przyczynia się do intensyfikowania produkcji przeciwciał i interferonu, które zwalczają bakterie i wirusy. Potwierdzono w badaniach naukowych, że bardzo duże dawki witaminy C mogą doprowadzić do znacznego ograniczenia ryzyka wielu różnych typów nowotworów, a także zahamować rozwój guzów nowotworowych i przedłużyć życie chorych. Dawka przynajmniej 1000 mg dziennie pomaga obniżyć poziom **cholesterolu** poprzez przyspieszenie jego przemiany w **żółć**. Witamina C sprzyja także absorpcji **wapnia**, zapobiegając niedokrwistości i dając osłonę przed niszczącym działaniem palenia papierosów i picia **alkoholu**.

Niedobór witaminy C objawia się skłonnością do przeziębień, infekcji i alergii, siniakami przy najlżejszym urazie i powolnym gojeniem się zranień, zapaleniem dziąseł i psuciem się zębów, zmęczeniem, anemią, nerwowością, lękiem i depresją. Wśród najbogatszych źródeł witaminy C trzeba wymienić świeże owoce cytrusowe, paprykę, brokuły, brukselkę, kapustę, papaję i kiwi. Naturalna witamina C w owocach i warzywach łatwo ulega zniszczeniu, nie tylko podczas gotowania, ale także po obraniu ze skórki.

Zalecana dzienna dawka wynosi dla dorosłego 60 mg, dla dziecka 45 mg. Jest to jednak dawka śmiesznie mała, która po prostu zapobiega szkorbutowi. Dawki zapewniające inne ważne korzyści zdrowotne należy liczyć w gramach - tak więc kilka gramów jest dawką optymalną. Dobrze jest, jeśli witamina C w tabletkach występuje w połączeniu z bioflawonoidami.

WITAMINA D

Rozpuszczalna w tłuszczach, pojawia się w organizmie wraz z pożywieniem, albo wówczas, kiedy wystawimy ciało na działanie słońca. Dlatego bywa nazywana „słoneczną witaminą”. Dzieje się tak dlatego, że pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ergosterol znajdujący się w tkance podskórnej ulega przemianie w witaminę D. Istnieją dwie główne formy witaminy D: witamina D2 (ergokalcyferol) i D3 (cholekalcyferol). Witamina D2 dodawana jest do mleka i stosowana jako dodatek odżywczy.

Witamina D przyczynia się do wchłaniania wapnia i fosforu, minerałów podstawowych dla zdrowia kości i zębów, zapobiegających krzywicy u dzieci. Wspomaga ponadto przyswajanie witaminy A, ważna jest dla zdrowia układu nerwowego, normalnej pracy serca i prawidłowego krzepnięcia krwi.

Magazynowana jest przede wszystkim w wątrobie. Zawarta w pokarmie witamina D wchłaniana jest z tłuszczami przez jelita, natomiast witamina D wytworzona pod wpływem oddziaływania słońca absorbowana jest bezpośrednio do krwiobiegu. Niedobór tej witaminy prowadzi do porowatości kości (osteoporozy), krzywicy u dzieci, psucia się zębów, zmęczenia i artretyzmu; niektórzy wiążą także krótkowzroczność z niedoborem witaminy D. Najbogatsze w witaminę D są ryby - sardynka, śledź, łosoś, tuńczyk - a także tran i wzbogacone witaminowo mleko. W warzywach praktycznie brak tej witaminy. Zalecana dawka dzienna wynosi 400IU, zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci.

Uwaga: Stosowanie przez dłuższy czas dawki dziennej witaminy D powyżej 1600 IU prowadzi do nadmiernej akumulacji i objawów zatrucia, takich jak: biegunka, nudności, częste oddawanie moczu, zwapnienie tętnic oraz uszkodzenie nerek.

WITAMINA E

Jest rozpuszczalna w **tłuszczach**. Składają się na nią substancje znane jako tokoferole, które dzielą się na podgrupy: alfa, beta, gamma itd. Najbardziej aktywny jest tokoferol alfa.

Witamina dostępna jest jako dodatek odżywczy w formie naturalnej i syntetycznej. Forma naturalna oznaczona jest na etykiecie literą „d” (d-alfa-tokoferol), forma syntetyczna literami „dl” (dl-alfa-tokoferol). Obie postaci witaminy E są jak lustrzane odbicie, ale tylko naturalna forma „d” jest rozpoznawana przez organizm.

„Tokoferol” jest słowem wziętym z greckiego, oznaczającym narodziny - we wczesnych badaniach wiązano bowiem witaminę E z płodnością.

Witamina E jest ważnym **przeciwutleniaczem** lipidowym: wiąże den i chroni tłuszcze w naszym organizmie przed szkodliwymi skutkami niekontrolowanego utleniania - nadtlenkami i

wolnymi rodnikami. Nadtlenki atakują komórki organizmu, zwłaszcza komórki układu odpornościowego, powodując choroby zwyrodnieniowe związane z wiekiem, takie jak nowotwory, zawały, udary, artretyzm, znie-dołączenie i cukrzyca. Wiąząc den, witamina E łagodzi niektóre pierwotne przyczyny zgonów i pomaga przedłużyć życie. Poprawia oddychanie komórek (dlatego jest dobrodziejstwem dla uprawiających jogging), płodność i potencję seksualną, bardzo skutecznie zapobiega uderzeniom gorąca podczas menopauzy i poronieniom, a także broni organizm przed skutkami powszechnych zanieczyszczeń, takich jak ozon, promieniowanie i pierwiastki toksyczne. Stosuje się ją w leczeniu różnych stanów, między innymi miażdżycy, dusznicy bolesnej, nadciśnienia, nowotworów, niedokrwistości hemolitycznej, alergii, zaćmy, egzemy, trądzika, zespołu napięcia przedmiesiączkowego, owrzodzeń skóry, oparzeń i owrzodzeń przewodu pokarmowego. Ostatnie badania wykazały, że dzienna dawka 2000 IU, przyjmowana regularnie, może opóźnić postęp choroby Alzheimera.

Niedobór witaminy E objawia się: zmęczeniem i przedwczesnym starzeniem się, bezpłodnością i poronieniami, zanikiem mięśni, niedokrwistością hemolityczną (w której brak reakcji na podawanie **żelaza**), zaburzeniami krążenia, takimi jak zakrzepy tętnicze, żylaki, zakrzepowe zapalenie żyły, chromanie przestankowe związane ze złym krążeniem, stanami zapalnymi nerek, zwyrodnieniem gruczołów płciowych i powolnym gojeniem się ran i oparzeń. Wśród najlepszych naturalnych źródeł witaminy E są surowe zarodki **pszenicy i olej z zarodków pszenicy**, oleje roślinne, soja, pełne **ziarno, jaja** i zielone liście warzyw.

Zalecana dzienna dawka witaminy E wynosi 15 IU dla dorosłych i 10,5 IU dla dzieci. Optymalną ochronę dają jednak dużo wyższe dawki od 100 IU do 1000 IU samej witaminy E lub w połączeniu z innymi składnikami. Najpowszechniej stosowaną dodatkową dawką dzienną jest 400 IU.

WITAMINA K

Rozpuszczalna w **tłuszczach** witamina K zdaje się zaniebawanym składnikiem odżywczym, ponieważ rzadko się zdarza jej niedobór. Znanajest z roli, jaką odgrywa w wytwarzaniu czynników **krzepnięcia krwi**, takich jak protrombina, przeciwdziałając w ten sposób wewnętrznym krwotokom i nadmiernym krwawieniom miesiączkowym. Jest także stosowana dla zapobiegania nagłym krwawieniom u nowo narodzonych dzieci. Ostatnio stwierdzono, że witamina ta sprzyja zdrowiu kości i zapobiega osteoporozie.

Witamina K występuje w trzech formach: K1 (filochinon), która jest naturalną witaminą K

znajdującą się w roślinach; K2 (menachinon), która pochodzi z flory bakteryjnej jelit; K3 (Menadione - nazwa handlowa), która jest syntetyczną wersją witaminy K, przeznaczoną dla osób, które nie mogą absorbować jej z pożywienia. Aby zapewnić odpowiednie wchłanianie i wytwarzanie witaminy K w organizmie, powinno się włączyć do codziennej diety produkty mleczne, zawierające kultury bakterii, a **więc jogurt** i maślanekę, jak również oleje roślinne. Wchłanianie witaminy K hamują wysokie dawki **antybiotyków** i nadmiar cukru i słodczy w diecie.

Niedobór objawia się powolnym krzepnięciem krwi wypływającej z ran i skaleczeń, krwotokami - na przykład z nosa - i niskim poziomem płytek krwi. Przyczynami niedoboru są zazwyczaj defekty metabolizmu, zaburzenia funkcji wątroby lub celiakia. W przypadku celiakii powinno się wzbogacić dietę pokarmami bogatymi w witaminę K i uzupełniać ją dodatkowo preparatami zawierającymi **witaminy A, D i E, a także wapń** i kompleks **witamin B**. Najlepszym naturalnym źródłem witaminy K jest jarmuż, **zielona herbata, lucerna, szpinak, brokuły, zielona sałata, kapusta, rzeżucha, jogurt, żółtko jaj, tran** i olej sojowy. Oficjalnie nie ustalono dziennej dawki, ale 300 mikrogramów wydaje się odpowiednią ilością dla dorosłych.

WITAMINA P - PATRZ BIOFLAWONOIDY

WODA

Najważniejszy składnik odżywiający nasze ciało; stanowi dwie trzecie jego masy i bierze udział w prawie wszystkich procesach organizmu. Dobra czysta woda nie tylko ożywia, ale także odżywia. Woda miękka jest przyjemniejsza dla skóry, ale woda twarda, jeśli chodzi o wartość odżywczą, daje organizmowi więcej korzyści: zawiera różne minerały, w szczególności **wapń i magnez**; zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia choroby serca.

Niestety, w ostatnich latach zanieczyszczenie wody z kranu jest zjawiskiem powszechnym, częściowo z powodu dodawanych do niej chemikaliów, częściowo

z powodu zanieczyszczeń, które gromadzą się na drodze przepływu wody przez instalację wodociągową. Woda z kranu jest chlorowana, co niekiedy powoduje alergie, biegunki i depresję, jak również może niszczyć przyjazne bakterie jelitowe. Szkodzą czystości wody chemikalia przeciwdziałające korozji, dodawane przez niektóre przedsiębiorstwa wodociągowe, jak również zanieczyszczenie środowiska i odpady przemysłowe. Woda może także nieść z sobą zarazki, glony, różne osady i kawałki rdzy, które obciążają wątrobę i nerki

truciznami; to prowadzić może do zmniejszenia energii i obniżenia odporności na choroby. Ponieważ czystość i jakość wody tak silnie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie, nie dziwnego, że społeczeństwo żąda wody wysokiej jakości i że ludzie coraz częściej kupują wodę mineralną w budkach, filtry i urządzenia do jej oczyszczania.

Organizm potrzebuje odpowiedniej ilości wody. Zbyt duża jej ilość, w szczególności po posiłku, rozcieńcza kwasy żołądkowe, osłabia trawienie i powoduje uczucie zimna. Przy niewystarczającej ilości wody pojawiają się zaparcia, gromadzą się toksyny, następuje uszkodzenie nerek, pojawia się uczucie zmęczenia, apatia. Diety oparte na **mięsie** zwiększają pragnienie, ponieważ organizm, przeciążony dużą ilością kwasu moczowego i innymi odpadami, potrzebuje jej więcej, by poradzić sobie z tym szkodliwym bagażem. Wegetarianie z zasady potrzebują mniej wody niż „mięsożercy”, gdyż wiele owoców i warzyw składa się z niej w 90%. **Ziarna i strączkowe** po ugotowaniu mają w sobie około 80% wody, a zupy i herbatki - prawie 100%.

Ludzie różnią się między sobą pod względem zapotrzebowania na wodę i choć pragnienie najlepiej wskazuje na potrzebę, nie zawsze jest to wskazówka wiarygodna. Pragnienie może być sygnałem choroby lub zaburzenia, na przykład cukrzycy. Każdy powinien poznać swoje zapotrzebowanie na wodę. Doświadczenie wskazuje, że ludzie więcej piją, kiedy mają dostęp do dobrej wody mineralnej.

WODOROSTY

Inaczej glony morskie - to ogólna nazwa dla morskich warzyw. Są wyjątkowo bogate w jod i inne minerały, takie jak wapń, żelazo i fluor. Od wieków znano ich dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka. Szczególnie korzystnie wpływają na czynność tarczycy, obniżają poziom cholesterolu, alkalizują krew, usuwają substancje promieniotwórcze z organizmu, pomagają zrzucić wagę, odgrywają ważną rolę w mineralizacji kości i zachowaniu ich właściwej gęstości. Leczy się nimi takie dolegliwości, jak zaburzenia czynności tarczycy, zatrzymanie wody w organizmie i opuchliznę węzłów limfatycznych.

Mogą mieć różne zabarwienie, od brązowego, przez czerwone, zielone, zielono-niebieskie do żółtozielonego. Każdy rodzaj wodorostów ma odmienne właściwości lecznicze, poza ogólnymi charakterystycznymi dla całej tej grupy roślin. Najczęściej używane są: kelp, agar, dulse, hijiki, kombu, arame, wakame, nori i mech irlandzki.

ZALECANA DAWKA DZIENNA

Ilość witamin i minerałów potrzebnych średnio codziennie osobie dorosłej. Wartość dawki oblicza się poprzez dodanie ilości składników odżywczych w przeciętnej diecie z w kalkulowanym już marginesem bezpieczeństwa. Jednakże wartości zalecanych dawek ustalane są na skrajnie niskim poziomie i kwestionuje je wielu specjalistów w dziedzinie żywienia, w szczególności krytyce poddaje się ustalanie wartości średnich dla całej populacji, a nie dla jednostek. Ludzie zaś pod względem biochemicznym różnią się między sobą. Na przykład, niektórzy spalają witaminy szybciej niż inni, a niektórzy mogą mieć zaburzenia wchłaniania pewnych składników odżywczych - wtedy podawanie dodatkowych preparatów jest konieczne.

Początkowo zalecane dawki dzienne ustalano po to, by uchronić ludzi przed niedoborami pokarmowymi, a obecnie zmierza się do optymalizacji składników odżywczych tak, by zapewnić zdrowie i przedłużyć życie. Dlatego wiele osób stosuje dodatki odżywcze, czasami uzupełniając nimi dietę wielokrotnie powyżej poziomu zalecanych dawek.

ZIARNA

Podstawowe źródło pokarmów węglowodanowych, głównie skrobi. Pełne ziarno i jego produkty zawierają także dużo błonnika, witamin i minerałów i dlatego są wartościowe jako pokarmowe źródło energii. Ta kategoria żywności obejmuje pszenicę, jęczmień, grykę, kukurydzę, ryż, proso, owies, żyto, triticale i szarłatek.

ZIARNO SEZAMOWE - SEZAM (*SESAMUM INDICUM*)

Jest to roślina roczna, pochodząca z Afryki lub Indii. Obecnie jest powszechnie uprawiana w tropikalnych rejonach Chin, Indii, Japonii, Meksyku oraz w południo-wo-zachodnich Stanach Zjednoczonych.

Ziarno sezamowe jest bardzo pożywne. To doskonałe źródło **białka, wapnia**, nienasyconych kwasów tłuszczowych, **magnezu, witaminy A, E** i niacyny (**witaminy B3**). Dostępne w łupinach lub łuskane. Niełuskane (takie jak w pieczywie czy kaszkach) zawiera więcej składników odżywczych, ponieważ znaczna część minerałów znajduje się w łupinie. Z łuskanego ziarna sezamowego wyrabia się masło sezamowe, nazywane tahini, które można używać na wiele sposobów. Utarte z **miodem** stanowi doskonałą pastę do smarowania pieczywa, zmieszane z **wodą, czosnkiem** i cytryną jest doskonałym zdrowym sosem do

sałatek, popularnym zwłaszcza na Środkowym Wschodzie. Z masła tahini można oddzielić olej, który znakomicie nadaje się do gotowania. Olej ten można też stosować zewnętrznie na dolegliwości skórne. Mieszając tahini z wodą, otrzymuje się mleczko sezamowe nawilżające jelita, niosące ulgę w zaparciach, polecane też w sztywności stawów, słałości kolan, spazmach, a także pobudzające wydzielanie **mleka** przez karmiące piersią kobiety.

ZIEMNIAK

Roślina z rodziny **psiankowatych**. Pochodzi z Ameryki Południowej, a do Europy został przywieziony w połowie XVI wieku. Obecnie jest najszerzej uprawianym warzywem na świecie i jednym z najważniejszych. Ziemniaki mają wysoką wartość odżywczą i rosną w większości krajów. Są pożywniem o wysokiej zawartości skrobi, a spożywane ze skórką dostarczają dużo **białka** roślinnego, **potasu, witaminy C, żelaza, fosforu, niacyny (witaminy B₃) i enzymów**. Stare ziemniaki są mniej zasobne w witaminę C.

Jeśli chodzi o działanie ziemniaków jako lekarstwa, to mogą one pomóc złagodzić artretyzm i zmniejszyć zatrzymywanie **wody** w zależności od zawartej w nich ilości potasu. Neutralizują także kwasy w organizmie, a sok z ziemniaków pomaga w przypadku owrzodzenia żołądka i dwunastnicy. Świeży sok stosuje się niekiedy dla obniżenia ciśnienia krwi i wzmocnienia flory jelit.

ZIMOWIT (COLCHICUM AUTUMNALE)

Bylina rosnąca dziko w wilgotnych miejscach, w Stanach Zjednoczonych jest też uprawiana. Z cebulek i nasion uzyskuje się trujący alkaloid kolchicynę, który hamuje podziały komórkowe. Stosuje się go w bardzo niskich dawkach w leczeniu gośca i artretyzmu.

Uwaga: Cała roślina jest silnie trująca i absolutnie nie wolno jej używać bez kontroli lekarza.

ZŁOCIEŃ (CHRYSANTHEMUM PARTHENIUM)

Znany także jako maruna. Bylina pochodząca z Europy, rosnąca dziko i uprawiana. Późnym latem kwitnie pękami małych, białych, podobnych do stokrotek kwiatków. Zgniecione liście silnie pachną. Napary z suszonych kwiatów są w Europie tradycyjnym środkiem przyspieszającym opóźniające się krwawienia miesiączkowe, a badania potwierdziły, że zgniecione liście są skuteczne w łagodzeniu objawów migreny. Cierpiący na migreny powinni jednak wpieryw upewnić się, czy ich dolegliwości nie są skutkiem **alergii pokarmowych**. Liści złocienia używa się w leczeniu depresji i nerwic.

Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością w postaci kapsułek.

Ż

ŻELAZO (FE)

Pierwiastek metaliczny, w organizmie ludzkim występuje jako śladowy. Spośród wszystkich pierwiastków śladowych jest go najwięcej. W ciele człowieka dorosłego jest przeciętnie około 5 g *żelaza*, związanego z **białkiem**. Żelazo jest nieodzowne do produkcji hemoglobiny, czerwonego barwnika krwi, który transportuje tlen do komórek ciała. Bez żelaza komórki „udusiłyby się” i obumarły. Pierwiastek ten pobudza energię, uwalnia od zmęczenia, zapobiega anemii i zwiększa odporność na choroby.

Jednakże z wchłanianiem żelaza mogą się wiązać pewne problemy. Organizm absorbuje i przyswaja około 8% żelaza z pokarmu; dla właściwego przebiegu procesu wchłaniania niezbędna jest odpowiednia ilość kwasu żołądkowego, którego niedobór powszechnie występuje u osób starszych. Optymalne wchłanianie żelaza wymaga także obecności w organizmie białka, **miedzi, wapnia** oraz **witamin B6, B12, C i E**. Najłatwiej przyswajalne formy żelaza to jego związki organiczne, takie jak bur-sztynian żelazawy lub glukonian żelazawy. Żelazo w związkach nieorganicznych, takich jak siarczan żelazawy, niszczy witaminę E. Dobrze wchłaniane przez organizm jest żelazo w syropie lub w **drożdżach piwnych**.

Utrata niewielkich ilości żelaza jest zjawiskiem normalnym: mężczyźni tracą go dziennie około 1 mg, kobiety o wiele więcej z powodu menstruacji i ciąży. Kobiety zatem, dzieci i osoby starsze są podatne na niedobory tego pierwiastka: badania wykazały, że około jednej czwartej brytyjskich dzieci poniżej pięciu lat cierpi na poważny niedobór żelaza. Naturalnymi źródłami pokarmowymi dla jego pozyskiwania przez organizm są wątroba, surowe małże i **ostrygi**, płatki owsiane, suszone **śliwki**, żółtko jaj, drożdże piwne i zielone liście warzyw.

Zalecaną dawkę dzienną dla mężczyzn szacuje się na 10 mg, dla kobiet - 18 mg, choć zapotrzebowanie wzrasta podczas ciąży, laktacji oraz w stanach związanych z krwawieniem, jak menstruacja, choroba wrzodowa, krwawienie zjelit. Także nadmierne picie kawy i **herbaty** może spowodować zmniejszenie ilości żelaza w organizmie.

ŻEŃ-SZEŃ (PANAX GINSENG)

Najczęściej używane zioło w medycynie chińskiej, stąd jego nazwa *panax*, oznaczająca lek na

wszystkie dolegliwości. Jest to mała bylina, pochodząca z Korei, uprawiana też w Chinach, na Syberii i w Stanach Zjednoczonych. Uważa się, że najsilniejsze właściwości lecznicze ma korzeń żeń-szenia, przede wszystkim stosuje się go jako środek wzmacniający. Leczy się nim tak różnorodne choroby, jak nadciśnienie, przemęczenie, stres, słabą pamięć, artretyzm i impotencję. Korzeń zawiera glikozydy nazywane ginsenozydami, które wraz z witaminami i minerałami wzmacniają układ odpornościowy i zapewniają dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Żeń-szeń jest dostępny w sklepach ze zdrową żywnością w postaci herbatki, kapsułek i wyciągu.

ŻÓŁĆ

Gęsta ciecz wydzielana przez wątrobę, wytwarzana z cholesterolu dzięki działaniu enzymów. Tworzenie się żółci wspomaga witamina C. Żółć w procesie trawienia bierze udział w emulgacji tłuszczów w dwunastnicy (rozbijaniu ich na drobne kuleczki), a także pomaga we wchłanianiu kwasów tłuszczowych. Nadmiar żółci gromadzi się w pęcherzyku żółciowym, skąd w razie potrzeby wydostaje się ona do dalszych części układu trawienia.

Wytwarzaniu żółci, która pomaga w redukcji cholesterolu, sprzyja wysoki poziom witaminy C w diecie. Odpowiednią dietą można więc pobudzić zwiększenie jej produkcji. Dieta uboga w białko lub zawierająca dużo cukru powoduje spadek produkcji żółci, przez co układ trawienny słabo rozkłada tłuszcze, a to sprawia, że nie rozłożone tłuszcze w połączeniu z wapniem i żelazem z pokarmów tworzą sole kwasów tłuszczowych, które nie ulegają rozkładowi. Jest to szkodliwe z dwóch powodów: przeszkadza we wchłanianiu przez organizm wapnia i żelaza, przyczyniając się do ich niedoborów, a także powoduje twarde stolce i w konsekwencji zaparcia. Dieta wolna od tłuszczu także jest niepożądana, ponieważ brak stymulacji wypływu żółci z pęcherzyka sprawia, że zalegające jej osady mogą przyczynić się do rozwoju kamieni żółciowych.

ŻURAWINOWY SOK

Świeże żurawiny i sok z nich znalazły ostatnio szerokie zastosowanie w leczeniu zapalenia pęcherza moczowego. Badanie grupy osób, które cierpiały z powodu stanów zapalnych dróg moczowych, wykazało, że dawka 500 g soku spowodowała znaczną poprawę u 73% z nich. Infekcje pojawiają się najczęściej wówczas, kiedy bakterie dostaną się do wnętrza pęcherza lub cewki moczowej. Sok z żurawin zawiera

składniki, które uniemożliwiają drobnoustrojom bytowanie na wewnętrznej ścianie narządu, co zapobiega zakażeniom.

Żurawinę można kupić w wielu miejscach, w sklepach ze zdrową żywnością sprzedawany jest sok żurawinowy, a także wyciąg z żurawin w tabletkach. Trzeba jednak uważać z sokami, bo często mieszane są z **wodą** i słodzone, a cukier nie sprzyja działaniu układu odpornościowego.

ŻYTO

Zboże uprawiane w chłodnym klimacie północnej Europy, Azji i Ameryki Północnej. Jego **ziarno** stanowiło główny składnik chleba spożywanego w średniowiecznej Europie. Ziarno żyta jest bardzo pożywne, przez wielu uważane za bardziej odżywcze niż **pszenica**. Zawiera dużo **białka, wapnia i żelaza**, zasobne jest w **witaminę B₁, B₂** i niacynę (**B₃**). Chleb żytni zwiększa siłę i wytrzymałość, oczyszcza tętnice, zapobiega niedokrwistości i wspomaga wzrost włosów i paznokci. Bogate we **fluor kielki** żyta lub namoczone płatki wzmacniają szkliwo zębów i pomagają w formowaniu kości. Mąka żytnia idealnie nadaje się do pieczenia chleba na zakwasie.

ŻYWICE ROŚLINNE

Są to substancje śluzowate wytwarzane przez wiele roślin, zwykle jako reakcja na uraz. W celach handlowych żywice uzyskuje się przez nacięcie drzewa, a następnie zbieranie wypływającego z miejsca nacięcia gęstego płynu. Żywice roślinne są rozpuszczalne w **wodzie**, przybierają postać żelu i są stosowane głównie w przemyśle spożywczym jako substancje emulgujące i środki zestalające. Przykładem takiego zastosowania jest guma arabska (E414), używana przy produkcji słodczy, i żywica karaya (E416) używana przy wyrobie serów miękkich.

ŻYWNOSĆ GENETYCZNIE ZMODYFIKOWANA (GM)

W ostatnich latach zaczęto stosować w gospodarce rolnej inżynierię genetyczną, by ulepszyć pewne cechy roślin. Mówiąc w uproszczeniu, genetyczna modyfikacja polega na przenoszeniu genów związanych z określonymi cechami z jednego organizmu do drugiego, tu z rośliny do rośliny. W naturze tylko blisko spokrewnione gatunki mogą wymieniać swoje geny, ale w inżynierii genetycznej możliwe jest mieszanie genów całkowicie obcych organizmów. Na przykład, mrozoodporne **pomidory** wyhodowano dzięki „wmontowaniu” w nie genu arktycznej **ryby** odpowie-

działnego za tę cechę. Metoda ta budzi jednak wiele obaw. Przypuszcza się, że tego rodzaju zmiany mogą stać się przyczyną szkód. W 1989 roku wydano zakaz sprzedaży tryptofanu jako dodatku odżywczego, gdyż kilka zanieczyszczonych porcji tego specyfiku, wyprodukowanego w Japonii na drodze inżynierii genetycznej, wywołało epidemię rzadkiej choroby i śmierć 24 osób. Choć to nie tryptofan był winien, lecz proces produkcji!

Modyfikacja żywności stała się problemem społecznym, zwłaszcza gdy okazało się, że podstawowe uprawy, jak np. soja czy kukurydza, były genetycznie zmieniane, aby nadać im odporność na środki chwastobójcze, a ich ziarna następnie znalazły się w pożywieniu ludzi i zwierząt. Naukowcy zaczynają się obawiać, że ta żywność może osłabić skutki leczenia chorób u ludzi i zwierząt, zwiększając odporność na powszechnie stosowany antybiotyk ampicylinę, i doprowadzić do wytworzenia odpornych na leki bakterii.

Grupy konsumenckie i handlowcy żądają obecnie wyraźnych ostrzeżeń na towarach i oddzielania żywności genetycznie zmodyfikowanej, mając nadzieję, że dzisiejsza inżynieria genetyczna nie spowoduje jutro takich problemów, jakim jest obecnie choroba wściekłych krów.

ŻYWOKOST (SYMPHYTUM OFFICINALE)

Bylina, dziko rosnąca w Ameryce i północnej Europie. Liście żywokostu często dodaje się do sałatek. Surowcem leczniczym są korzenie, bogate w wapń i śluzy. Korzeń ma działanie łagodzące, tworzy wyściółkę na błonach śluzowych jelita, -jednocześnie zapobiegając rozwojowi zarasków takich jak *Escherichia coli*. Jest też bogaty w alantoinę, substancję używaną do okładów na trudno gojące się rany. Dodawany do kąpielii poprawia cerę.

Do lat osiemdziesiątych tabletki i herbatki z żywokostu były dostępne w sklepach ze zdrową żywnością. Dzięki właściwościom ściągającym używany był do leczenia biegunek i krwawień z przewodu pokarmowego, a także wrzodów żołądka i dwunastnicy. Niestety wykazano, że długotrwałe przyjmowanie żywokostu może spowodować choroby wątroby i nowotwory; substancją szkodliwą są alkaloidy piro-lizydynowe. W rezultacie Urząd do spraw Kontroli Leków w Stanach Zjednoczonych zakazał sprzedaży tabletek i herbatek z żywokostu.

Obecnie w handlu dostępne są tylko maści, wyciągi i balsamy do użytku zewnętrznego.