Agar-Agar

W Polsce powszechnie używa się żelatyny zwierzęcej (najczęściej, w naszym kraju, jest to żelatyna wieprzowa) do różnych galaretek, żelków, jogurtów, cukierków, deserów, lodów,a także konserw mięsnych, kiełbas. Dodatkowo dodawana jest do szczepionek oraz leków i preparatów witaminowych. Żelatyna (E 441) może wywoływać objawy skórne. Warto jednak skorzystać w swojej kuchni z jej dietetycznego, roślinnego zamiennika czyli z agar- agar. Mogą go stosować osoby na diecie wegetariańskiej, wegańskiej, gdyż jest w 100% roślinny. Co to jest agar-agar? Jak go używać? Odpowiedzi na te pytania znajdują się w artykule. Zapraszamy

Agar – Agar czyli zdrowa galaretka

Agar- Agar, popularnie nazywany Agarem lub Kantenem, stanowi bezkaloryczne zastąpienie żelatyny zwierzęcej. Występuje w postaci białego proszku. Może być stosowany nie tylko przez wegetarian, wegan, ale także osoby zmagające się z alergią na żelatynę. Rzadko wywołuje reakcje uczuleniowe (np. objawy skórne) .

Skąd się bierze Agar- Agar?

Produkt ten jest całkowicie roślinny. Powstaje z wodorostów, zwanych agarofitami. Najczęściej pozyskuje się go z krasnorostów (czerwonych alg) pochodzących z Japonii , są one również najcenniejsze. Po odparowaniu powstaje biały proszek i w takiej postaci najczęściej możemy go spotkać. Postać taką najłatwiej zastosować do wielorakich celów. Występują jednak także inne formy agaru, równie łatwe do wykorzystywania, jak: granulat, sztabki czy płatki.

Właściwości Agar- Agar

Chociaż jest to produkt niemal bezkaloryczny, nie oznacza to, że jest całkowicie jałowy. Okazuje się, że zawiera wapń, jod,

żelazo i śladowe ilości kwasu foliowego. Jego najcenniejszą właściwością jest cecha żelująca. Podobnie jak podgrzana w wodzie żelatyna tworzy specyficzną przezroczystą maź, która gęstniejąc, zamienia się w galaretkę. Żeluje doskonale i nie wymaga chłodzenia w lodówce, dlatego możemy mieć pewność, że nie rozpuści się ponownie w temperaturze pokojowej. Trzeba jednak pamiętać, że tężejącej galaretki na bazie agaru nie należy przestawiać zbyć energicznie oraz nie mieszać, gdyż może zostać przerwana struktura i zacznie się rozwarstwiać.

Zastosowanie Agar-Agar w kosmetyce

Jak już wiemy, agar powstaje z wodorostów, które działają przeciwzapalnie. Można tę właściwość wykorzystać do zastosowania na twarz samodzielnie zrobionej **maseczki oczyszczająco-rozjaśniającej**.

Do tego przepisu potrzeba:

- 100-150 ml wody
- 1 łyżeczkę agaru
- 1 kapsułkę (lub tabletkę) węgla aktywnego (działa przeciwbakteryjnie i rozjaśniająco).

Wystarczy wodę zagotować, dodać agar i dokładnie go wymieszać. Gotować 10 minut, zostawić do wystygnięcia. Następnie do ostudzonego płynu należy dosypać węgiel aktywny, rozmieszać i nałożyć na oczyszczoną skórę twarzy, omijając okolice oczu oraz ust. Odczekać do wyschnięcia, następnie delikatnie zdjąć. Taką maseczkę można stosować 1-2 razy w tygodniu. Najlepiej po zabiegu posmarować twarz kremem lub olejem np. bawełnianym, migdałowym lub innym ulubionym. Skóra jest wtedy oczyszczona i rozjaśniona.

Zastosowanie agaru w tego typu domowych kosmetykach jest bezpieczniejsze niż używanie żelatyny. Jest to idealne rozwiązanie dla osób uczulonych na żelatynę wieprzową, wegetarian, wegan.

Jak używać Agar – Agar w kuchni?

„Wegańska żelatyna," jak często jest nazywany agar, może służyć do przygotowywania deserów, galaretek, musów, żelowania przetworów owocowych, do zagęszczania dżemów, marmolad, przygotowywania żelków i lizaków, a także można go zastosować do dań obiadowych. Wcześniej należy podgrzać produkt do temperatury około 90 stopni. Warto go gotować przez 5-10 minut, ponieważ może jeszcze, podobnie jak wszystkie produkty z glonów i wodorostów, zawierać rybi posmak oraz zapach. Znika on po kilku minutach gotowania. Agar- Agar zawiera jeszcze jedną ciekawą cechę, można go wielokrotnie zmieniać, tzn. podgrzewać i przywracać do pierwotnego stanu bez efektów ubocznych oraz zmiany właściwości produktu.

Proporcje: do delikatnej galaretki do deserów w pucharku można użyć 2 łyżeczki sproszkowanego agaru na 1 litr płynu, np. soku, na ciasto trochę więcej, natomiast do galaretki garmażeryjnej 3 – 4 łyżeczki na 1 litr płynu.

Ten roślinny zamiennik żelatyny można kupić w sklepach ze zdrową żywnością.



Agar-Agar firmy Vita Natura

Agar- Agar jest powszechnie używany nie tylko w kuchni wschodniej, skąd do nas przywędrował, ale także w polskich produktach. W składzie czasami wymieniany jest z nazwy (zwłaszcza w lodach) lub pod symbolem E406.

Estera Kociołek i Marta Skrzypczak

Polecamy przepisy z użyciem agaru:

- Bezglutenowa tarta truskawkowa
- Sernik jaglany z dynią
- Kokosowa panna cotta
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Kokosowe ptasie mleczko
- Bezmleczny deser borówkowo-malinowy
- Gotowany sernik wegański z tofu

Quinoa – niezwykle cenna w kuchni bezglutenowej

Dziś chcemy Wam przedstawić wspaniałą alternatywę dla zbóż zawierających gluten. Jest to quinoa – niezwykle cenna w kuchni bezglutenowej, gdyż zawiera moc witamin i minerałów. Można ją, z powodzeniem, przyrządzać na wiele sposobów oraz użyć do różnych dań. Warto włączyć quinoa do swojego jadłospisu.

Quinoa, czyli komosa ryżowa

Roślina pochodząca z Ameryki południowej z sukcesem podbija polskie stoły i staje się coraz bardziej popularna. Nazywana „złotym ziarnem Inków" wcale nie jest zbożem, chociaż to właśnie jej nasiona są przez nas cenione. Roślina ta należy do tej samej rodziny, co szpinak i buraki. Jest naturalnie bezglutenowa, dzięki czemu mogą stosować ją osoby na diecie bezglutenowej. Osoby chore na celiakię również powinni sięgać po ten produkt, ale tylko jeśli na opakowaniu jest znak przekreślonego kłosa.

Quinoa dzięki swoim niezwykłym właściwościom odżywczym i antyalergicznym zastępuje wiele niezdrowych produktów oraz mięso. Zawiera bowiem wszystkie aminokwasy egzogenne, które musimy dostarczać do organizmu. Białko w komosie ryżowej występuje w dużej ilości, jest wartościowe (co rzadko spotyka się w przypadku roślin) i łatwo przyswajalne.

Zdrowotne właściwości komosy

Komosa zawiera także tłuszcze, dwa razy więcej niż popularna pszenica. Są to zdrowe tłuszcze: jednonienasycone (omega-9 –

kwas oleinowy), wielonienasycone (kwasy omega-3 – kwas alfa linolenowy, omega-6 – linolowy) które obniżają poziom cholesterolu we krwi, zapobiegają powstawaniu i rozwojowi miażdżycy. **Poza tym zawiera więcej wapnia niż mleko krowie, do tego jest on łatwiej przyswajalny, dlatego osoby cierpiące na nietolerancję laktozy i alergię na mleko powinny wprowadzić ją do swojej diety.** Zawiera także inne minerały: żelazo, magnez potas, fosfor, potas, sód, cynk. Warto zwrócić uwagę na dużą zawartość magnezu, która stawia komosę ryżową na równi z preparatami wyrównującymi niedobory tego pierwiastka. Quinoa to również bogactwo witamin z grupy B (również B6), A, E, kwasu foliowego, ryboflawiny, tiaminy, niacyny. Dzięki witaminie E i tłuszczom nienasyconym, podczas gotowania nie traci swoich cennych składników.

Komosa ryżowa zawiera **saponiny**, które działają przeciwalergicznie, przeciwzapalnie, przeciwgrzybicznie, przeciwwirusowo. Jest także wyjątkowa pod względem zawartości flawonoidów (m. in. kwercetyna i kemferol), których nie posiada w składzie żadne zboże. Działają one antyoksydacyjnie.

Różne rodzaje komosy ryżowej



Quinoa czarna, biała, czerwona

Występują różne rodzaje komosy ryżowej, które niewiele różnią

się właściwościami.

Quinoa biała – najpopularniejsza w kuchni i najłagodniejsza w smaku. Pęcznieje podczas gotowania. Przed tym powinno się ją dokładnie przepłukać. Komosę należy gotować około 15 minut, aż jej ziarenka staną się przezroczyste a ogonki wyraźne. Można zostawić ugotowaną komosę, aby wchłonęła więcej wody, żeby nie wydała się zbyt twarda. Przy podawaniu dań obiadowych śmiało można zastąpić nią ryż, kasze, ziemniak i makaron. Wygląda niezwykle egzotycznie, więc doskonale prezentuje się także w sałatkach.

Quinoa czerwona i czarna – trochę trudniejsze w przygotowaniu, ale bardzo wdzięczne, jeżeli chodzi o niezwykły wygląd, który nic nie traci podczas gotowania. Prawie wcale nie pęcznieją w trakcie przyrządzania, zachowują twardość, są również lekko chrupiące. Należy je gotować koło 20 minut, a nawet dłużej i także można zostawić pod przykryciem, żeby wchłonęły wodę. Dzięki niezwykłym kolorom doskonale prezentują się w sałatkach oraz słodkich potrawach.

Ziarno quinoa także można gotować. Powinno się je najpierw uprażyć na patelni a następnie gotować (można wtedy uzyskać orzechowy smak).



Kwiaty komosy ryżowej

Egzotyczna i zdrowa alternatywa

Quinoa to wysokowartościowe białko bez glutenu, doskonały dodatek do obiadu naturalnie bezglutenowy, który wzmocni organizm i zachwyci swoim wyglądem. Można kupić wiele produktów z komosy. Oprócz pięknych ziarenek występują również mąki, płatki, przetwory, których przygotowanie zajmuje mniej czasu, a cenne właściwości pozostają zachowane.

Estera Kociołek

Polecamy przepisy z użyciem komosy ryżowej:

- Warzywne babeczki z jajkiem przepiórki i quinoa
- Placki z quinoa i daktylami
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa

- Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców

Źródła zdjęć:

www.theartofdoingstuff.com/how-to-grow-quinoa

http://recipes.howstuffworks.com/quinoa.htm

Czy alergik może jeść truskawki?

Truskawki – intensywnie czerwone, aromatyczne, słodkie, nadają się do każdego deseru, idealne również do koktajlu w upalny, letni dzień. Chyba każdy z nas czeka na rozpoczęcie sezonu na te owoce. Jednak kiedy przychodzi czerwiec, czy każdy może po nie sięgnąć i cieszyć się ich smakiem? Czy alergik może jeść truskawki? Odpowiedzi na te pytania znajdziecie w poniższym artykule.

Składniki odżywcze truskawek

Truskawka to pyszny, aromatyczny owoc należący do rodziny różowatych. Uzyskano ją poprzez skrzyżowanie dwóch odmian poziomek: chilijskiej i wirginijskiej. Truskawki są cenione zarówno z powodu smaku, jak i zalet zdrowotnych. Te niskokaloryczne owoce zawierają wiele korzystnych dla naszego zdrowia związków. Są to m.in.:

- witaminy: A, B1, B2, B6, niacyna, biotyna, kwas foliowy, C (więcej niż cytrusy), a także witaminę E,
- przeciwutleniacze: flawonoidy, antocyjany, kwas elagowy, kwercetyna, katechina,
- dużo potasu,

- błonnik pokarmowy.

Właściwości prozdrowotne

Truskawki, podobnie jak inne owoce jagodowe, mają działanie przeciwnowotworowe (szczególnie w przypadku raka piersi i okrężnicy). Działają również przeciwzapalnie poprzez blokowanie enzymów odpowiadających za stany zapalne.
Spożywanie truskawek zaleca się cukrzykom, ponieważ powodują zmniejszenie poziomu glukozy we krwi po posiłku bogatym w skrobię. Naukowcy stwierdzili także, że codzienne zjadanie truskawek powoduje obniżenie poziomu homocysteiny we krwi i działanie przeciwzakrzepowe. Sprawia to, że zmniejsza się tym samym ryzyko zawału serca.

Jak widać truskawki mają wiele zalet zdrowotnych, ale czy mogą je jeść alergicy?
Panuje opinia, że truskawki często alergizują. Po ich zjedzeniu niektóre osoby mają m. in. wysypki skórne (najczęściej dzieci). Jednak klasyczne reakcje alergiczne (zależne od przeciwciał IgE) na te owoce są rzadkie. Za objawy częściej odpowiadają nadwrażliwości nieimmunologiczne:

- nietolerancja histaminy (truskawki powodują bezpośrednie uwalnianie histaminy z komórek),
- nietolerancja salicylanów, których zawartość w tych owocach jest bardzo wysoka.

Może się również okazać, że uciążliwe reakcje po truskawkach wywołują środki stosowane do ich pryskania. Są one bowiem bardzo podatne na pleśnie. Dlatego lepiej kupować te owoce z upraw ekologicznych lub unikać kupowania ich podczas zmiennej pogody, kiedy pojawiają się opady deszczu.

Alergiczne i niealergiczne objawy

po zjedzeniu truskawek

Przy wystąpieniu jakichkolwiek objawów należy truskawki wyeliminować z diety. Szczególnie bacznie trzeba obserwować dzieci, również te karmione piersią, których mamy spożywają te owoce. Do najczęstszych objawów należą:

- alergia błon śluzowych jamy ustnej (OAS): mrowienie i pieczenie podniebienia, obrzęk warg, gardła i języka
- ból brzucha
- biegunka
- pokrzywka (może być na całym ciele)
- kaszel
- skurcz dróg oddechowych (w efekcie świszczący oddech)
- duszność
- wstrząs anafilaktyczny

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

”Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E.Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków 2013.

„101 produktów dla zdrowia i życia”, David Grotto, Vesper 2010.

Alergia na ukąszenia komarów

Lato to niezaprzeczalnie najpiękniejsza pora roku. Jednak radość ze słońca, urlopu i wakacji, co roku skutecznie psują nam uciążliwe owady, z komarami na czele. Pół biedy, jeśli ugryzienie kończy się u nas bąblem i kilkudniowym swędzeniem. Jednak co, jeśli objawy ukąszenia są bardziej uciążliwe, wywołują reakcje alergiczne, a wraz z nimi przykre dolegliwości? W tym artykule znajdziecie kilka prostych, ale skutecznych rozwiązań, jak radzić sobie z alergią na komary.

Alergia na ukąszenia komarów

Uczulenie na komary zazwyczaj wywołuje zawarty w ich ślinie jad, który powoduje reakcję alergiczną od niewielkiego obrzęku nawet po wstrząs anafilaktyczny. Przyczyną podatności na tego typu alergie mogą być predyspozycje genetyczne. Jeśli któryś z naszych rodziców był uczulony na komary, to jest duże prawdopodobieństwo, że my też będziemy. Również osoby z niską odpornością częściej doznają przykrych objawów ukąszenia. Warto przy okazji zaznaczyć, że sposób odżywiania także może wpływać na nasilenie objawów tego typu alergii.

W momencie ukłucia przez komara wydziela się mediator zapalenia czyli **histamina**, która wywołuje nagłe rozszerzenie naczyń krwionośnych. W wyniku jej działania powstaje obrzęk, pojawia się świąd oraz ból, na skórze występuje bąbel o jasnoróżowym lub bladym kolorze, który najczęściej znika po kilku dniach. W przypadku intensywnego drapania gojenie może być utrudnione. Tego typu reakcja występuje niemal u każdego, co dowodzi, że wszyscy w jakimś stopniu jesteśmy uczuleni na komarzy jad. Problem zaczyna się, gdy dolegliwości są bardzo uciążliwe i utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Można wyróżnić pięć stadiów reakcji uczuleniowej

na komary:

- brak nadwrażliwości na ukąszenie oraz brak objawów – taka reakcja charakterystyczna jest najczęściej dla małych dzieci;
- występuje tzw. **alergia opóźniona** – po około dobie pojawia się swędzący bąbel w miejscu ugryzienia;
- **do alergii opóźnionej dochodzi odczyn natychmiastowy** – trzecie stadium częściej dokucza osobom uczulonym na początku sezonu niż w na końcu;
- **ustępuje alergia opóźniona, ale pozostaje natychmiastowa**;
- **barak objawów po ukłuciu komara** (występuje u osób regularnie kłutych przez kilka miesięcy, częściej u starszych niż u młodszych; następuje w ten sposób tzw. naturalna immunoterapia, czyli uodpornienie się na alergen).

U osób cierpiących na intensywną alergię na komary mogą występować jeszcze dodatkowe objawy np. **silna opuchlizna w miejscu ukłucia, duży obrzęk, a także wysypka alergiczna na całym ciele, stany zapalne skóry, zawroty głowy, nudności, gorączka, a nawet wstrząs anafilaktyczny**. Ten ostatni występuje jednak bardzo rzadko.

Łagodzenie ukąszeń komarów

Wiadomo, że w przypadku alergii na komary najlepiej byłoby zupełnie unikać ugryzień, ale latem jest to właściwie niemożliwe. Co więc zrobić, kiedy do ukąszenia już dojdzie? Istnieje kilka domowych sposób na złagodzenie dolegliwości, oczywiście, jeśli nasze uczulenie nie jest zbyt silne i nie zagraża życiu. Jeśli jednak tak jest, to po ukąszeniu trzeba jak najszybciej udać się do lekarza, w celu zażycia odpowiednich leków.

Sposoby na ugryzienia komarów:

- **zimne okłady** łagodzące ból i pieczenie,
- **stosowanie żeli przeciwhistaminowych i przeciwobrzękowych** dostępnych w aptece bez recepty np. Fenistil,
- **picie preparatów z wapniem**, które zmniejszą stan zapalny, zlikwidują obrzęki oraz odczyny alergiczne,
- **sok z liści aloesu** stosowany bezpośrednio na ugryzienie działa oczyszczająco, przyspiesza proces regeneracji, aktywizuje fibroblasty obecne w skórze, które przyspieszają gojenie,
- **papka z ziemniaka lub plasterek ogórka** zlikwidują zaczerwienienie (należy przyłożyć na około 15 minut),
- **sok z cytryny**, działa także rozjaśniająco, a do tego przyspiesza proces regeneracyjny,
- **kapsułka z witaminą A + E** – działa ochronnie na skórę, zmniejsza obrzęk, odbudowuje warstwę lipidową naskórka,
- **woda różana**, dzięki zawartości szeregu substancji odżywczych działa kojąco na skórę i łagodzi zaczerwienienia,
- **roztarta natka pietruszki lub liść białej kapusty** (przyłożyć należy na 15 minut),
- przecierać ukąszenie **roztworem z soli, olejkiem eukaliptusowym, octem lub rozpuszczonym węglem aktywnym.**

Jak zapobiec ugryzieniom?

Osoby uczulone na ugryzienia komarów powinny jak najskuteczniej wystrzegać się ukąszeń. Preparaty z drogerii często nie są w 100% efektywne, a w dodatku mogą podrażnić skórę i również wywoływać reakcje uczuleniowe. Dobrym rozwiązaniem będzie więc zastosowanie naturalnych sposobów na odstraszanie komarów, które często okazują się dużo skuteczniejsze.

Przede wszystkim warto zasadzić na balkonie i w domu takie

rośliny jak: **kocimiętka, pelargonie, bodziszek cuchnący, plekrantus koleusowaty, mirt, bazylia, liść pomidora czy mięta**. Te zioła i kwiaty wydzielają olejki eteryczne, których komary nie znoszą. Obstawienie nimi balkonu oraz parapetów zapobiegnie wlatywaniu insektów do mieszkania. Można także zawiesić w domu **warkocze z turówki wonnej** zwanej również żubrówką. Ona także doskonale odstrasza komary. Można także wyłożyć na parapet **krążki surowej cebuli lub gąbkę nasączoną octem**.

Natomiast, by uchronić się przed komarami na zewnątrz, poleca się przyrządzić własnej roboty spray. Do atomizera wystarczy nalać 100ml wody i dodać do niej około 30 kropli wybranego olejku eterycznego lub mieszanki olejków, np. 15 kropli olejku z trawy cytrynowej i 15 olejku lawendowego. Należy mocno wstrząsnąć przed każdym użyciem. Można go rozpylać na ubrania, odkryte części ciała czy nawet w domu na różne tkaniny. Najlepiej używać co 2 godziny.W zależności od upodobań możemy sięgnąć po: **olejek migdałowy, cytrynowy, cynamonowy, waniliowy, eukaliptusowy, sosnowy, kokosowy, anyżowy, herbaciany, z kwiatów pomarańczy, walerianę lub kamforę**. Przed użyciem dobrze jest sprawdzić, najlepiej spryskując skórę za uchem, czy wybrany olejek nie wywoła u nas reakcji uczuleniowej. Jeśli nie, to można z powodzeniem zastosować go na całe ciało. Skuteczność preparatu jest podobno nawet większa od kupnych sprayów z apteki czy drogerii.

Warto również wykorzystać napar z czystka (dwie łyżeczki zalane szklanką wrzącej wody), przelać go do atomizera i rozpylać na ciało, ubrania, włosy. Taki spray jest nietoksyczny, więc z powodzeniem nadaje się dla dzieci. Kolejnym ciekawym pomysłem na odstraszanie komarów jest olejek, który można zrobić z połączenia 100ml oleju bazowego (najlepszy jest do tego olej Moringa, może też być: olej słonecznikowy, sojowy, jojoba, z pestek winogron, kokosowy) z 50-100 kropli olejku eterycznego.

Choć komary to uciążliwe stworzenia, które potrafią rzucić

cień na uroki lata, zwłaszcza gdy jest się uczulonym na ich ukąszenia, to istnieje wiele skutecznych sposobów na walkę z nimi. Mamy nadzieję, że któryś z wyżej zaprezentowanych sprawdzi się w waszym przypadku i raz na zawsze rozwiąże problemy z tymi nielubianymi insektami.

Justyna Chwiałkowska, Marta Skrzypczak

Źródła:

https://www.pfm.pl/baza_chorob/alergia/alergia-na-jad-komarow-i-meszek/89

http://alergie.mp.pl/chorobyalergiczne/alergeny/jadowadow/59836,alergia-po-ukaszeniu-komara

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-pasozytnicze/sposoby-na-ukaszenia-komarow-jak-sobie-radzic-z-ugryzieniem-komara_41520.html

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/domowa-apteczka/naturalne-sposoby-na-komary-sprawdzone-domowe-sposoby-na-komary_41434.html

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/medycyna-niekonwencjonalna/jak-pozbyc-sie-sladow-po-ukaszeniach-komarow-domowe-sposoby-na-bable-p_41692.html

---

Właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego

Ostropest plamisty to roślina o bardzo szerokim zastosowaniu zdrowotnym i leczniczym. Kompleksowo wpływa ona na funkcjonowanie całego organizmu, wzmacnia go oraz wspomaga

leczenie licznych chorób. Słynie przede wszystkim z korzystnego oddziaływania na pracę wątroby. Jednak mało kto wie, że właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego wspomagają organizm w walce z różnorodnymi alergiami. Poznajmy więc dobroczynne właściwości tej niezwykłej rośliny.

Ostropest plamisty (*Sylibum marianum*) należy do roślin z rodziny astrowatych, naturalnie występuje w obrębie basenu Morza Śródziemnego, ale przez wieki rozprzestrzenił się w różnych rejonach Europy, Azji, Afryki, Ameryki i Australii. Swoim wyglądem bardzo przypomina oset, często można go spotkać na łąkach w postaci dziko rosnącej. Ostropest plamisty dostępny jest w zielarniach i aptekach oraz sklepach ze zdrową żywnością w postaci **całych ziaren**, **w wersji zmielonej** oraz w formie **pastylek, tabletek i kapsułek**. Można też spotkać się z **olejem ostropestowym**.

Ostropest plamisty a wątroba

Działanie antyhepatotoksyczne i **hepatoprotekcyjne** należy do najbardziej znanych właściwości tej rośliny. Zawdzięcza je obecności **sylimaryny**, kompleksowi **flawonolignanów**, który zwiększa zdolność wątroby do regeneracji oraz stymuluje ją do wytwarzania nowych komórek. Ponadto związek ten **chroni największy z gruczołów przed szkodliwym działaniem trucizn, nawet tych obecnych w muchomorze sromotnikowym, alkoholu, rożnego rodzaju leków (stosowanych w terapii AIDS, nowotworów oraz antybiotyków), toksyn, pestycydów oraz wysoko przetworzonej żywności**. Ponadto ostropest plamisty wspomaga **leczenie wirusowych chorób wątroby typu A, B i C** oraz **zapobiega marskości** tego organu, a nawet jego nowotworom. Ta lecznicza roślina obniża również poziom bilirubiny w organizmie oraz takich wskaźników jak AST, ALT i GGT, które świadczą o prawidłowym stanie wątroby, mięśni i serca.

Ostropest plamisty nie tylko chroni gruczoł przed tymi wszystkimi szkodliwymi czynnikami, ale też **przyspiesza**

oczyszczanie się organu z toksyn, co ma niebagatelne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Pozostałe właściwości ostropestu plamistego

Sylimaryna zawarta w roślinie wykazuje również **właściwości przeciwzapalne**. Potrafi również **obniżyć poziom złego cholesterolu we krwi i stanowi świetną profilaktykę miażdżycy**. Ponadto polecana jest w **leczeniu kamicy żółciowej, zapaleniu dróg, żółciowych i woreczka żółciowego**. Pomaga również w przypadku **nadkwasoty, zgagi, wzdęć oraz na brak apetytu**.

Ostropest plamisty poleca się także **kobietom zmagającym się z endometriozą** czy **zaburzeniami miesiączkowania**. Roślina ta reguluje bowiem poziom hormonów w organizmie, a co za tym idzie przywraca cykl menstruacyjny do normy i w konsekwencji zapobiega endometriozie. *Sylibum marianum* **przeciwdziała też różnego rodzaju krwawieniom** np. z nosa, jelita grubego, w przypadku hemoroidów czy krwawień z dróg rodnych. **Łagodzi także bóle migrenowe oraz pomaga w chorobie lokomocyjnej.**

Ostropest plamisty wykazuje również silne **działanie antyoksydacyjne**, dzięki któremu zwalcza szkodliwe dla organizmu wolne rodniki będące przyczyną raka i przedwczesnego starzenia. **Właściwości antynowotworowe** rośliny najbardziej zauważalne są w przypadku nowotworów wątroby, jelita grubego, prostaty i skóry.

Właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego

Roślina w sposób pośredni może zmniejszać objawy alergiczne. Przede wszystkim z uwagi na fakt, że działa oczyszczająco na wątrobę, odtruwa w ten sposób cały organizm, co może się

przyczynić do zmniejszenia dolegliwości rożnych chorób, w tym alergii. Zdrowa, sprawnie funkcjonująca wątroba sprawia bowiem, że organizm lepiej radzi sobie ze szkodliwymi czynnikami i szybciej je neutralizuje. Może więc dać to efekt w postaci zmniejszania takich objawów jak katar sienny, wysypki skórne czy atopowe zapalnie skóry itp.

Ponadto **sylibina**, wchodząca w skład kompleksu flawonolignanów **zmniejsza wydzielane białek zwanych immunoglobulinami, które wywołują odpowiedź alergiczną organizmu.**

Właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego związane są również z **działaniem przeciwzapalnym,** jakie wykazuje ostropest, co może przyczyniać się do **zmniejszenia poziomu histaminy wydzielanej przez organizm w trakcie reakcji alergicznej**. W ten sposób roślina złagodzi stany zapalne wywołane alergią.

Badania dowiodły również, że połączenie stosowania ostropestu oraz leczenia antyhistaminowego przyniosło lepsze efekty w przeciwdziałaniu alergiom sezonowym niż stosowanie wyłącznie tradycyjnej terapii.

Warto również podkreślić, że oczyszczony z toksyn organizm cechuje się wyższą ogólną odpornością, co może mieć także niebagatelne znaczenie w walce z alergiami.



Ostropest plamisty

Właściwości oleju ostropestowego

Stosowany wewnętrznie olej ostropestowy będzie miał podobne, choć nieco słabsze, działanie w porównaniu do całych nasion rośliny. Jednak wyrób ten można również wykorzystać zewnętrznie na skórę. Posiada on wspaniałe **właściwości kosmetyczne**. Wzmacnia włosy, chroni je przed wypadaniem, zapobiega łamliwości paznokci oraz nawilża i wygładza skórę. Może być również pomocny w problemach z cerą np. w trądziku.

Olej ostropestowy **może również pomóc osobom cierpiącym na alergie skórne**. Nadaje się do smarowania **egzem, pomaga w łuszczycy oraz likwiduje różnorodne stany zapalne na skórze**.

Stosowanie ostropestu plamistego

Dzienna dawka zmielonych ziaren rośliny wynosi **dwie łyżeczki (osoby dorosłe)**. Można je dodawać do herbaty lub przygotować z nich napar. Należy pamiętać, że, by zauważyć pozytywne

działanie produktu, trzeba go stosować **co najmniej miesiąc**. Nie ma przeciwwskazań do długotrwałego stosowania. Ostrożność powinny natomiast zachować osoby przyjmujące leki, gdyż ostropest może wchodzić z nimi w reakcję. W takich sytuacjach najlepiej skonsultować się z lekarzem.

Istnieją również rzadkie doniesienia o uczuleniu na roślinę. Jest ono bardziej prawdopodobne w przypadku **alergii na stokrotki, karczocha czy kiwi**. Osoby nietolerujące tych roślin powinny więc zachować szczególną ostrożność w przypadku spożywania ostropestu plamistego. Nie poleca się też stosowania rośliny kobietom w ciąży i w czasie laktacji oraz małym dzieciom.

Podsumowanie

Ostropest plamisty charakteryzuje się bardzo szerokim wachlarzem właściwości leczniczych. Niestety, właściwościach antyalergicznych ostropestu plamistego pojawiają się tylko nieliczne wzmianki. Można jednak podejrzewać, że jego właściwości przeciwzapalne oraz oczyszczające skutecznie wesprą terapię antyalergiczną. Osobom zmagającym się z alergiami zalecamy jednak ostrożność przed rozpoczęciem kuracji ostropestem. Warto by wszelkie zmiany w diecie oraz wprowadzanie do jadłospisu nowych produktów, nawet pochodzenia naturalnego, najpierw skonsultowali oni z doświadczonym alergologiem lub dietetykiem, który stwierdzi czy w ich przypadku stosowanie rośliny jest bezpieczne.

Justyna Chwiałkowska

BIBLIOGRAFIA:

http://rozanski.li/48/sylimaryna-sylimarol-i-ostropest/

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/medycyna-niekonwencjonalna/ostropest-wspiera-prace-watroby-wlasciwosci-lecznicze-

ostropestu_41905.html

http://zdrowikon.pl/3-ciekawe-ziola-dla-alergikow/

http://pl.healthline.com/health/ziola-i-suplementy-przeciw-alergiom#1

http://pachnacakraina.com/blask-i-witalnosc,olej-z-ostropestu–na-watrob%C4%98-i-zapalenia-piekne-wlosy–50-ml,258

http://www.nazdrowiesposob.com/atopowe_zapalenie_skory/

Źródło obrazka: http://healthheathen.com/2015/02/16/milk-thistle-silybum-marianum-benefits-side-effects-silymarin-uses-research-findings/

Objawy alergii u dzieci i dorosłych

Alergię pokarmową u osób predysponowanych do jej wystąpienia może wywołać właściwie każdy pokarm. Uczulają najczęściej białka (roślinne lub zwierzęce), ale także metale czy leki. Obraz choroby zmienia się wraz z wiekiem chorego. Objawy alergii u dzieci i dorosłych są często różne. Zazwyczaj różnica dotyczy również produktów, które najczęściej wywołują reakcję układu odpornościowego. Ponadto, u każdego pacjenta symptomy mogą być inne przy uczuleniu na ten sam pokarm. Różna też może być ilość alergenu, która wywołuje objawy.

Najczęstsze alergeny uczulające

dzieci to:

- mleko
- jaja
- pszenica
- soja
- orzechy ziemne
- ryby
- wołowina

Pokarmy uczulające dorosłych alergików:

- orzechy
- zboża zawierające gluten
- jaja
- soja i inne strączkowe
- mleko
- ryby i skorupiaki
- cytrusy

Marsz alergiczny:

Część dzieci wyrasta z alergii (ważna jest eliminacja uczulającego pokarmu, a jego czas ustala lekarz). Niestety, często z wiekiem choroba postępuje. Obserwuje się zmianę postaci i lokalizacji choroby atopowej. W pierwszym roku życia u dzieci mogą się pojawić dolegliwości ze strony układu pokarmowego (ulewania, kolki, biegunki) i skóry (wysypki, AZS). Z czasem może się pojawić katar sienny, astma i objawy ze strony innych narządów. Różnorodność objawów często utrudnia diagnostykę. Alergię trzeba odróżnić od innych chorób, np. infekcji wirusowych, bakteryjnych i pasożytniczych, mukowiscydozy czy celiakii. Na skutek alergii może się bowiem pojawić np. enteropatia (zanik kosmków jelitowych) i w konsekwencji zaburzenia wchłaniania pokarmu.

Ważne jest wtedy określenie, czy mamy do czynienia z celiakią bądź alergią.

Objawy alergii u dzieci i dorosłych:

Dziecko może być drażliwe, mieć bóle głowy i kłopoty ze snem. Objawem uczulenia u dzieci może też być mimowolne moczenie (zarówno w dzień, jak i w nocy), a także zlewne poty. W wieku dorosłym mogą im m.in. dokuczać obrzęki, bóle stawów, nadmierne łzawienie oczu czy migreny. Warto zapoznać się więc z najczęstszymi objawami alergii pokarmowej u dzieci i dorosłych*.

Symptomy alergii u dzieci:

- objawy żołądkowo – jelitowe (niechęć do spożywania produktów mlecznych, ulewanie lub wymioty, kolka brzuszna, biegunki, zaparcia – u starszych dzieci)
- objawy skórne (zmiany wypryskowe na odkrytych częściach ciała, pokrzywka, liszaj grudkowy – u dzieci starszych)
- objawy z układu oddechowego i uszu (przewlekły kaszel, nieżyt nosa, astma, nawracające zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie ucha środkowego)
- przewlekłe niedożywienie
- zespół złego wchłaniania
- wstrząs anafilaktyczny
- objawy z układu moczowego (krwinkomocz, krwiomocz, mimowolne moczenie dzienne i nocne, zespół mocznicowy)
- niedokrwistość z niedoboru żelaza
- trombocytopenia
- leukopenia
- zlewne poty

Symptomy alergii u dorosłych:

- alergiczne zapalenie jamy ustnej
- nawracające aftowe zapalenie jamy ustnej
- refluks przełykowy (współistniejący często z astmą)
- ostra alergiczna reakcja błony śluzowej żołądka (bóle w nadbrzuszu i wymioty występujące bezpośrednio po spożyciu pokarmu)
- przewlekła reakcja alergiczna żołądka i dwunastnicy (przewlekłe objawy dyspeptyczne)
- ostre i przewlekłe zaburzenia jelitowe (colitis allergica), biegunki
- alergiczny nieżyt nosa
- nieżyt ucha środkowego
- nieżyt krtani
- astma
- zmiany skórne (rumienie, grudki obrzękowe, bąble pokrzywkowe najczęściej towarzyszące innym objawom)
- Atopowe Zapalenie Skóry
- pokrzywka
- obrzęk naczynio-ruchowy
- wstrząs anafilaktyczny
- ataki migreny
- zespół przewlekłego zmęczenia
- zaburzenia snu
- obrzęki stóp, stawów, dłoni.

Jak widać lista objawów jest długa. Koniecznie należy zwróć się do lekarza, jeżeli zauważycie u siebie lub waszych dzieci takie objawy. Trzeba oczywiście przeprowadzić diagnostykę, bo przecież to nie musi być alergia, tylko inna choroba. W przypadku uczulenia i stosowania diety eliminacyjnej (najlepiej pod okiem dietetyka) trzeba zwrócić uwagę również na alergeny ukryte w pokarmach.

*M. Jarosz, Jan Dzieniszewski, Alergie pokarmowe, str. 31.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Właściwości antyalergiczne czarnuszki

Czarnuszka to wyjątkowa roślina, która w naturalnej medycynie wschodniej znana jest od tysięcy lat. Była stosowana już w starożytnym Egipcie, o czym świadczy jej obecność w grobowcu Tutenchamona. Stąd jej alternatywna nazwa: „złoto faraonów”. Zachód dopiero od niedawna odkrywa walory zdrowotne- głównie właściwości antyalergiczne czarnuszki, które potwierdzają bardzo obiecujące wyniki badań.

Pochodzenie i charakterystyka czarnuszki

Czarnuszka siewna, z łac. *Nigella sativa*, pierwotnie występuje na terenie Iraku, Pakistanu, Indii i Turcji. Uprawiana jest także w basenie Morza Śródziemnego, a od jakiegoś czasu także w Polsce. Jest to roślina zielna, jednoroczna, należy do rodziny jaskrowatych. Charakteryzuje się ostrym, korzennym smakiem i zapachem. W przemyśle spożywczym używa się całych nasion czarnuszki, a także wytwarzanego z nich oleju. Z ziarenek można również przyrządzać lecznicze odwary i napary.



Kwiat czarnuszki Nigella sativa

Wartości odżywcze

Czarnuszka posiada bardzo bogaty skład odżywczy. Znajdziemy w niej **białko zawierające 8 na 9 aminokwasów egzogennych**, czyli takich, których człowiek powinien dostarczać wraz z pożywieniem. Roślina obfituje też w alkaloidy, **olejki eteryczne** (wśród których najcenniejszy zdrowotnie jest tymochinon), **nienasycone kwasy tłuszczowe**, w tym linolowy, będący antyoksydantem, oleinowy, alfa-linolowy oraz kwas eikozadienowy. Znajdziemy w niej też **nasycone kwasy tłuszczowe, fosfolipidy, fitosterole, flawonoidy** oraz cały szereg witamin i składników mineralnych. Do najważniejszych należą **witamina A, E, B1, B6,** a także **wapń, magnez, żelazo, sód, potas, fosfor, mangan, selen, miedź oraz cynk**.

Korzystne działania nasion czarnuszki

Tak bogaty skład czynni z czarnuszki roślinę o wyjątkowo silnym działaniu prozdrowotnym, a nawet leczniczym. Do jej najważniejszych właściwości zalicza się:

- likwidowanie stanów zapalnych dróg oddechowych,

- działanie przeciwalergiczne, antyhistaminowe
- właściwości przeciwzapalne (niwelowanie objawów choroby reumatoidalnej),
- pomoc w biegunkach,
- niszczenie pasożytów układu pokarmowego,
- korzystne działanie na skórę (trądzik, łuszczyca, grzybica),
- przyspieszanie gojenia ran,
- działanie przeciwbólowe,
- właściwości przeciwgorączkowe,
- poprawa apetytu,
- stymulowanie laktacji.

Jednak najcenniejszym składnikiem czarnuszki jest związek zawarty w jej olejku eterycznym – **tymochinon**, który wykazuje właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, wzmacniające i chroniące wątrobę, nerki, żołądek i serce, podnoszące odporność organizmu, obniżające poziom cukru we krwi i ciśnienie tętnicze, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwrakowe, przeciwdrgawkowe, przeciwdepresyjne, wzmacniające pamięć i koncentrację oraz płodność u mężczyzn. Prawdopodobnie też, to właśnie **tymochinon odpowiada za właściwości przeciwalergiczne czarnuszki.**

Właściwości antyalergiczne czarnuszki – badania

Co prawda, kwestia wykorzystania rośliny, zarówno jej nasion, jak i oleju z niej wytwarzanego, nie została jeszcze dogłębnie zbadana, ale istnieje kilka przesłanek mówiących o tym, że **czarnuszka może być pomocna w leczeniu oraz zmniejszaniu objawów niektórych alergii**.

Przeprowadzono badanie na grupie 15 chorych na astmę, którym podawano wyciąg z nasion *Nigella sativa* przez okres 3 miesięcy. W wyniku tych działań nastąpiło **obniżenie dawek stosowanych leków przeciwastmatycznych oraz poprawa wartości**

spirometrycznych u tych osób. W innych badaniach użyto oleju z czarnuszki, który w kapsułkach podawano dzieciom zmagającym się z katarem siennym, astmą oraz egzemą atopową. Kurację stosowano przez okres 6-8 tygodni z wykorzystaniem różnych dawek oleju. Wyniki pokazały, że po upływie określonego czasu **u pacjentów zmniejszyły się objawy kataru siennego i astmy**.

Ponadto także **właściwości przeciwzapalne czarnuszki mogą wesprzeć leczenie alergii**. Przeprowadzono eksperyment, w którym osoby cierpiące na katar sienny, czyli sezonowy nieżyt nosa, podzielono na grupy. Pierwszej z nich podano standardowy lek przeciwhistaminowy – cetyryzynę, a drugiej wyciąg z czarnuszki. Wyniki pokazały, że **objawy kataru w obu grupach zostały zniwelowane w podobnym stopniu, z tym że osoby zażywające *Nigella sativa* nie zmagały się ze skutkami ubocznymi**, jak to miało miejsce w przypadku leków przeciwhistaminowych.

W innych badaniach wykazano również, że olejek eteryczny obecny w nasionach rośliny **hamuje kurczliwość mięśni tchawicy i jelit**. A tymochinon podawany w warunkach laboratoryjnych zwierzętom, **łagodzi stan zapalny w drogach oddechowych.**

Niestety, żadne z dotychczas przeprowadzonych badań nie dowiodło skuteczności zewnętrznego stosowania oleju z czarnuszki na skórę np. w przypadku atopowego zapalenia skóry czy egzem. Nie jest jednak wykluczone, że jego spożywanie może wspomóc leczenie tych dolegliwości.

Jak widać, dotychczasowe eksperymenty dają nadzieję na wykorzystanie czarnuszki w leczeniu alergii. Roślina może być szansą na naturalny lek, który wspomoże leczenie dolegliwości, a przy tym nie będzie wywoływał skutków ubocznych. Z pewnością dalsze badania nad właściwościami antyalergicznymi czarnuszki będą kontynuowane, już dziś jednak można stwierdzić, że wyniki przytoczonych eksperymentów są wysoce obiecujące. Z pewnością więc warto sięgnąć po czarnuszkę, a także olej z niej, jeśli cierpimy na alergię, zwłaszcza, że posiada ona także wiele

innych, cennych dla zdrowia właściwości. Nie należy jednak samodzielnie rezygnować ze stosowanych leków, a spożywanie rośliny najlepiej skonsultować z lekarzem, który decyduje o leczeniu.



Owoc czarnuszki Nigella sativa

Justyna Chwiałkowska

Literatura:

http://alergia.org.pl/lek/index.php?option=com_content&task=view&id=531&Itemid=81

http://zioladlazdrowia.pl/artykul/nasiona-czarnuszki-siewnej-nadzieja-dla-alergikow/

Źródła obrazków:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nigella_damascena_Kaldari_01.jpg

http://world-crops.com/black-cumin-nigella-sativa/

https://www.anabolicmen.com/nigella-sativa-testosterone/

Zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody

Olej kokosowy cieszy się w Polsce ogromną popularnością, chociaż jest to produkt sprowadzany z różnych, odległych części świata. Swoją niezwykłą karierę zrobił przede wszystkim jako tłuszcz o różnorakim zastosowaniu w wielu dziedzinach od kuchni, przez kosmetykę, aż do medycyny. Na polskim rynku przeważają dwa – kuchnia i kosmetyka. Można śmiało powiedzieć, że zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody jest wszechstronne i z pewnością nie znamy jeszcze wszystkich jego zalet.

Orzechy kokosowe

Większość z nas wie, jak wygląda wielki orzech kokosowy, na widok którego przywołujemy myśli wielkich palm i egzotycznych plaż nad południowymi morzami. Dzisiaj orzechy kokosowe możemy kupić już w każdym markecie. Warto spróbować świeżego kokosa. Nie ma bowiem porównania z suszonymi kawałkami miąższu bądź wiórkami kokosowymi. Podobnie mleczko kokosowe, które wypełnia jego wnętrze. Rozbijanie młotkiem skorupy to także frajda dla dzieci.

Wewnątrz, zaraz pod skorupą znajduje się otoczony brązową, cienką skórką miąższ, bogaty w cenne tłuszcze, witaminy i minerały. Zawiera on aż 70 % tłuszczów, 14 % cukrów i 7% białka. Wszystkie te składniki stają się częścią oleju kokosowego, inaczej masła kokosowego.

Olej kokosowy – bogactwo składników odżywczych

Olej kokosowy to inaczej masło kokosowe, ponieważ w temperaturze pokojowej przybiera postać stałą, a rozgrzany (nawet lekko ocieplony) zamienia się w postać ciekłą. Najcenniejszym olejem jest ten tłoczony na zimno, ekologiczny (inaczej BIO), który zachowuje podczas obróbki prawie wszystkie składniki białego miąższu oraz cenny, egzotyczny smak i zapach. Olej kokosowy to przede wszystkim łatwo przyswajalne, zdrowe kwasy tłuszczowe nasycone (m.in. laurynowy, palmitynowy, kaprylowy) oraz nienasycone (między innymi kwas oleinowy, linolenowy). Zawiera także witaminę B2, B6, C, E, kwas foliowy, potas, fosfor, żelazo, sód, magnez, cynk oraz wapń.

Właściwości lecznicze oleju kokosowego

Ze względu na to, że jest lekkostrawny, olej kokosowy polecany jest w diecie odchudzającej oraz jako zastępstwo innych tłuszczy, ponieważ nie powoduje przyrostu tkanki tłuszczowej. Przez to także wpływa na obniżenie cholesterolu we krwi i zapobiega chorobom serca. Posiada właściwości antygrzybiczne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, dzięki czemu wspomaga ochronę organizmu oraz wpływa na poprawę jego odporności. Zawiera naturalne antyoksydanty, co sprawia, że zapobiega szybszemu starzeniu się skóry i uwalnianiu wolnych rodników. Dzięki cennym kwasom **tłuszczowym olej ten wpływa na poprawę pracy mózgu, a nawet stosowany jest w leczeniu takich chorób jak Alzheimer.** Przez niektórych dietetyków zalecane są trzy łyżeczki oleju kokosowego nierafinowanego na dzień dla wzmocnienia organizmu i regulacji układu trawienia.

Olej kokosowy dobry dla alergików

Swoją zawrotną karierę olej kokosowy zrobił również w kosmetyce, ze względu na dużą zawartość **substancji kojących i nawilżających, a przy tym antyalergicznych**. Dzięki temu często jest podstawą olejków, kremów, oliwek, balsamów dla dzieci i niemowląt, osób z chorobami skórnymi, kobiet w ciąży czy osób ze skórą wrażliwą. Wiele osób dbających o wygląd stosuje go bez dodatków kosmetycznych, czyli w czystej postaci, ze słoiczka.

Zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody

Jak już wspomniano wcześniej, zastosowanie oleju kokosowego dla zdrowia i urody jest wspaniałe, dlatego sięga po niego coraz więcej osób. Ten niezwykle bogaty w składniki odżywcze produkt niemalże nie ma sobie równych.



Olej kokosowy dla urody

Oto zaledwie kilka rodzajów zastosowań oleju kokosowego w domowej kosmetyce dla alergików i nie tylko:

- Dzieci często smaruje się olejem kokosowym, gdyż niektóre oliwki mogą zawierać zbyt dużą ilość konserwantów czy dodatków zapachowych. Dodatkowo jego właściwości nawilżające i odżywcze wiążą się z ważnymi dla skóry witaminami z grupy B i witaminą E, które zawiera w dużych ilościach. Nic dziwnego, że **jest cennym składnikiem kosmetyków dla osób z atopowym zapaleniem**

skóry.

- U kobiet w ciąży stosowany jest od lat jako doskonały olejek zapobiegający powstawaniu rozstępów skóry.
- Służy jako środek łagodzący po zabiegach upiększających np. po depilacji, ponieważ, podobnie jak oliwa z oliwek, wspomaga regenerację naskórka.
- Łagodzi obtarcia, oparzenia (również te słoneczne), a także podrażnienia skórne.
- Olej kokosowy zawiera delikatny filtr słoneczny, który chroni przed szkodliwym działaniem promieni UV.
- Doskonale nawilża i zmiękcza suchą i zrogowaciałą skórę, zapobiegając jej pękaniu.
- Stosowany jest, wraz z połączeniem innych olejków, jako maska odżywcza do włosów.
- Po zmieszaniu z solą lub grubym cukrem można go używać jako peeling (wystarczy dokładnie przyjrzeć się składom peelingów w sklepie, aby przekonać się, że wiele z nich zawiera masło kokosowe).
- Można go stosować do całego ciała lub twarzy, zamiast balsamu i oliwki.

Masło kokosowe wciąż zyskuje większe grono zwolenników wśród osób, które samodzielnie w domu tworzą różnego rodzaju kosmetyki, ponieważ jest doskonałym łącznikiem wielu cennych substancji. Raczej nie uczula i dodatkowo nie wpływa na działanie innych dodawanych składników, przez co stanowi neutralną bazę.

Olej kokosowy w kuchni

Najpopularniejszy jest w kuchni azjatyckiej, stanowi tam pierwszy i podstawowy tłuszcz do smażenia i gotowania. Rafinowany (czyli dodatkowo oczyszczony, ale i pozbawiony wielu cennych składników) olej kokosowy można kupić w naprawdę dużych pojemnikach i słoikach. Jest on stosunkowo tani. Nie pachnie, nie ma też smaku, więc jest bezpieczny, jeżeli chcemy zachować walory naszego dania. Dla tych, którzy nie lubią smaku i zapachu kokosa, jest to dobre wyjście. Najbardziej bogaty w różne składniki odżywcze jest olej nierafinowany. Najlepiej, aby miał oznaczenie BIO, co znaczy, że jest ekologiczny. Wtedy mamy pewność, że sposób produkcji i przygotowania jest ekologiczny i bezpieczny.

Olej kokosowy można stosować w kuchni do wielu potraw jako zdrowy tłuszcz. Dzięki jego konsystencji można z niego robić smakowe masła i stosować na chleb (przepis tutaj). Poza tym nadaje się do smażenia i pieczenia jako olej roślinny, a także jako dodatek tłuszczu do ciast, wypieków, itp. **Może zastąpić każdy inny tłuszcz, który na co dzień stosowany jest w gotowaniu, ale dzięki swojemu pochodzeniu posiada o wiele więcej właściwości zdrowotnych.**

Estera Kociołek



Olej kokosowy w kuchni

Olej kokosowy możesz kupić tutaj.

Polecamy przepisy z wykorzystaniem oleju kokosowego:

- Krem karobowy z rodzynkami
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Masełko lniano – kokosowe
- Wegański ser z cieciorki
- Bułki owsiane z jabłkiem
- Chleb ryżowy na zakwasie
- Dziki ryż z kurkami i warzywami

- Kasza jaglana zapiekana z warzywami
- Pizza gryczana z serem kozim i rukolą
- Majonez z orzechów nerkowca
- Sos a’la beszamel
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Cukinie faszerowane czarnym i czerwonym ryżem z warzywami
- Wegańskie czekoladki z bakaliami
- Czekoladowe lody z awokado i malinami
- Torcik wegański Raffaello
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Bezglutenowa tarta jagodowa
- Brzdąc bezglutenowy z kremem jaglanym
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Gotowany sernik wegański z tofu
- Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach

Herbata z czystka Cistus incanus

Chyba żadne ze znanych ziół roślin nie zrobiło tak zawrotnej kariery jak czystek (*Cistus L.*). Ta pochodząca z krajów śródziemnomorskich roślina o delikatnych kwiatach, która nie

sięga wyżej niż metr, podbiła polski rynek (i nie tylko). Stało się tak za sprawą jej niezwykłych, leczniczych właściwości, które na nowo odkryto. Już w starożytności znano jej szerokie działanie zdrowotne, zwłaszcza w Grecji i Turcji, gdzie herbata z czystka *Cistus incanus* (a także z innych rodzajów czystka) była popularna i istniała tradycja jej picia w celu poprawienia stanu zdrowia. Wierzono, że pomaga na stany zapalne układu pokarmowego, moczowego, oddechowego, a także w chorobach skóry i stawów. Warto dodać, że niemieccy naukowcy uznali czystek za roślinę roku 1999, badając jej przez wieki zapomniane właściwości zdrowotne.

Czystek szary, czyli *Cistus incanus* a zielona herbata

Czystek, a zwłaszcza czystek szary (*Cistus incanus*), będący mieszanką dwóch gatunków (*Cistus albidus i Cistus crispus*), zasłynął przede wszystkim z cech, które do tej pory przypisywano jedynie zielonej herbacie. Obydwie te rośliny są bowiem bogatym źródłem polifenoli, **jednak czystek wyróżnia fakt, iż nie stwierdzono żadnych efektów ubocznych jego stosowania.** Natomiast zielona herbata zawiera substancje psychoaktywne (np. teina, teofilina), które wpływają na stosunkowo krótkotrwałe ożywienie, poprawę zdolności poznawczych lub poprawę samopoczucia. Co ciekawe, herbata z czystka (rozcieńczona) może być podawana nawet dzieciom od 3 miesiąca życia. Związane jest to z tym, że w żadnej grupie wiekowej nie zaobserwowano skutków ubocznych. Pomimo tego w przypadku małych dzieci i osób zażywających leki zaleca się konsultację z lekarzem. W przypadku tej pierwszej grupy chodzi m.in. o stężenie naparu, a w drugiej z możliwą interakcją tego ziela z przyjmowanymi lekami.

Polifenole – sekret działania czystka

Czystek, jako jedyny wśród europejskich roślin, zawiera tak dużą dawkę cennych polifenoli (polifenole są to organiczne związki chemiczne występujące tylko w roślinach o właściwościach silnie przeciwutleniających). Ich działanie polega przede wszystkim na usuwaniu z organizmu wolnych rodników, które powodują jego starzenie. Polifenole je neutralizują i podnoszą odporność organizmu na ataki wirusów i bakterii. Znany od tysięcy lat jako lek w krajach śródziemnomorskich, czystek, był używany przy leczeniu zakażeń i chorób płuc. Dziś herbata z czystka *Cistus incanus* może być bezpiecznie stosowana przy grypie, chorobach układu oddechowego, czy zapaleniu płuc, a także w wielu innych schorzeniach. Można ją stosować profilaktycznie lub leczniczo.



Kwiat czystka Cistus incanus

Herbata z czystka *Cistus incanus* – szerokie zastosowanie lecznicze

Oto niektóre zdrowotne właściwości, na które wpływa codzienne picie naparu z czystka:

- Wysoka zawartość polifenoli sprawia, że czystek posiada **silne działanie przeciwwirusowe**, przez co zmniejsza działanie wirusa grypy typu A aż dwukrotnie. Najnowsze wyniki badań pokazują także potencjał czystka w walce z wirusem HIV i filowirusami (Marburg i Ebola).
- Polifenole występujące w herbacie z czystka *Cistus incanus* odpowiedzialne są także za **hamowanie rozwoju stanów zapalnych w organizmie**, chociażby w przewodzie pokarmowym.
- **Borelioza** (choroba przenoszona przez kleszcze) jest w większości odporna na leki, ale **picie czystka łagodzi jej objawy i wspomaga leczenie**. Dodatkowo picie czystka zmienia zapach skóry i podobno uodparnia ludzi i zwierzęta domowe na kleszcze i komary (ekstrakt z czystka można na przykład przemycać do karmy pupila).
- **Herbata z czystka wspomaga leczenie przewlekłego kataru i nieżytu nosa w czasie przeziębienia i grypy, a nawet zapalenia zatok.** Udowodniono, że czystek łagodzi objawy zapalenia górnych dróg oddechowych.
- Dzięki silnemu **działaniu przeciwzapalnemu i antyhistaminowemu *Cistus incanus* doskonale zwalcza objawy różnego rodzaju alergii,** a przy tym jest o wiele bezpieczniejszy niż leki na alergię, które możemy kupić w aptece, ponieważ w przeciwieństwie do nich, nie ma efektów ubocznych jej stosowania.
- Herbata z czystka *Cistus incanus* **reguluje pracę układu krążenia** dzięki właściwościom rozpuszczania skrzepów, co przyczynia się także do zapobiegania zawałom serca. Co więcej, wpływa on na zmniejszenie potliwości organizmu, zamieniając przykry zapach na neutralny (patrz punkt

„leczenie boleriozy i jej zapobieganie”).

- Czystek, **dzięki właściwościom przeciwgrzybicznym i antybakteryjnym, leczy różnego rodzaju stany zapalne skóry**, m.in. trądzik, łojotok, atopowe zapalenie skóry, czy wysypki u niemowląt spowodowane noszeniem pieluszek. Dodatkowo usuwa z organizmu szkodliwe substancje, które mogą powodować zmiany skórne.
- **Czystek *Cistus incanus* ma też zbawienny wpływ na układ pokarmowy**, ponieważ nie tylko go wzmacnia i reguluje jego funkcjonowanie, ale także walczy z bakteriami wywołującymi stany zapalne żołądka i jelit, ale również z groźną bakterią żołądkową zwaną Helicobacter pylori. **Stosuje się go także jako środek wspomagający leczenie kandydozy.**
- Czystek **hamuje także wzrost paciorkowców grupy A**, wśród których wymienia się bakterie wywołujące anginę (zapalenie migdałów), różyczkę, szkarlatynę i zapalenie ucha środkowego.
- **Osoby rzucające palenie mogą pić napar z czystka, co pomoże im usunąć toksyczne substancje z organizmu**, m.in. z wątroby. Działanie to również zawdzięczamy wysokiej zawartości polifenoli.
- Napar z czystka **wspomaga zachowanie higieny w jamie ustnej** i przyczynia się do wybielenia zębów, a także zapobiega próchnicy.
- **Czystek poleca się także jako suplement wspomagający leczenie przerostu prostaty i niektórych nowotworów.** Obecnie prowadzone są badania nad skutecznością polifenoli we wspomaganiu leczenia raka, np. raka piersi (w badaniu laboratoryjnym skutecznie hamował wzrost komórek rakowych).
- **Herbata z czystka *Cistus incanus* ma działanie odkwaszające (alkalizujące)**, dlatego polecany jest osobom, które spożywają w nadmiarze produkty wysoko zakwaszające organizm, np. cukier, mięso lub żywność wysoko przetworzoną.
- **Regularne stosowanie czystka przyczynia się także do**

„odmłodzenia organizmu” przez oczyszczenie go z wolnych rodników, opóźnienie procesów starzenia i ogólnie do zwiększenia energii.



Herbata z czystka Cistus incanus

Regularne stosowanie – kluczowa sprawa

Należy dodać, że jednorazowe lub sporadyczne stosowanie herbaty z czystka nie przynosi większych efektów. Mówi się, że dopiero regularne, miesięczne stosowanie powoduje u niektórych osób widoczną poprawę. Inni natomiast na konkretne efekty czekają 3 miesiące. Jest to spowodowane tym, że organizm sukcesywnie, krok po kroku, oczyszcza się, czego zazwyczaj nie zauważamy od razu. Mówi się, że regularne stosowanie czystka powinno się przerwać po około roku i na jakiś czas „odpocząć

od niego”. Potem można wrócić do stosowania tego zdrowego zioła.

Jak stosować czystek?

Herbata z czystka *Cistus incanus*

Jedną do dwóch łyżeczek czystka zalać gorącą wodą i pod przykryciem pozostawić na 10 minut. Ostudzoną herbatkę można pić nawet 3 razy dziennie. Można dodawać miód i cytrynę bez obawy, że wpłyną na jego działanie.

Odwar z czystka *Cistus incanus*

To nic innego jak ugotowane przez 20 minut ziele czystka (1-2 czubatych łyżek), który stosuje się zewnętrznie przy okładach i przemywaniu skóry w różnych zmianach trądzikowych, ukąszeniach przez owady, a także wewnętrznie (wystarczy wtedy zaledwie 100 ml). Można go pić 3 razy dziennie.

Jaki czystek kupować?

Najczęstszą postacią, pod jaką możemy kupić czystek, jest zmielone lub posiekane ziele przeznaczone do zaparzania w gorącej wodzie i przygotowywania herbatek. Najlepiej, żeby w skład wchodziły suszone listki i kwiaty, a nie gałązki. Można kupić również tabletki, saszetki oraz herbatki w saszetkach. Jednak największą popularnością cieszy się cięte lub siekane ziele, które zawiera najwięcej składników leczniczych. W miarę możliwości warto wybierać czystek z upraw ekologicznych, gdyż daje to pewność najwyższej jakości produktu.

Jak widać herbata z czystka *Cistus incanus*, dzięki wysokiej zawartości polifenoli, jest bardzo cennym suplementem diety, składnikiem, który ogólnie rzecz ujmując wpływa na poprawienie odporności i poprawę funkcjonowania całego organizmu. Zdecydowanie warto włączyć go do codziennej diety. Już

starożytni doceniali jego szerokie zastosowanie zdrowotne. Teraz czas na to, abyśmy i my go docenili.

Estera Kociołek i Katarzyna Steinic

Czystek szary (*Cistus incanus)* możesz zakupić tutaj.

Literatura:

Harnisch G., *Czystek. Zdrowie i piękno dzięki jednej roślinie*. Vital. 2014. Białystok.

Vitali F. i in., *Antiproliferative and cytotoxic activity of extracts from Cistus incanus L. and Cistus monspeliensis L. on human prostate cell lines.* 2011. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20544500

Kalus U. i in., *Cistus incanus (CYSTUS052) for treating patients with infection of the upper respiratory tract. A prospective, randomised, placebo-controlled clinical study.* 2009. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19828122

Ehrhardt C. i in., *A polyphenol rich plant extract, CYSTUS052, exerts anti influenza virus activity in cell culture without toxic side effects or the tendency to induce viral resistance*. 2007. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17572513

Droebner K. i in., *CYSTUS052, a polyphenol-rich plant extract, exerts anti-influenza virus activity in mice*. 2007. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17573133

Attaquile G. i in., *Antioxidant activity and protective effect on DNA cleavage of extracts from Cistus incanus L. and Cistus monspeliensis L.* 2000. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10917563

Bouamama H. i in., *Antibacterial and antifungal activities of Cistus incanus and C. monspeliensis leaf extracts*. 1999. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10709448

Rebensburg S. i in., *Potent in vitro antiviral activity of Cistus incanus extract against HIV and Filoviruses targets viral envelope proteins*. 2016. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26833261

Attaquile G. i in., *Gastroprotective effect of aqueous extract of Cistus incanus L. in rats*. 1995. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7784302

Chinou I. i in. *Cytotoxic and antibacterial labdane-type diterpenes from the aerial parts of Cistus incanus subsp. creticus*. 1994. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8134413

Źródło zdjęcia – Kwiat czystka *Cistus incanus*: http://sagebud.com/hairy-rockrose-cistus-incanus

---

Czym zastąpić jajko? Zastosowanie naturalnych składników

Jajka występują w przepisach bardzo często i wydaje się, że trudno je zastąpić, szczególnie w wypiekach. Jest to jednak możliwe. W jaki sposób? Czym zastąpić jajko? Zastosowanie naturalnych składników jest tańsze, łatwiej dostępne oraz zdrowsze w porównaniu do profesjonalnych zamienników dostępnych w sklepach ze zdrową żywnością lub w marketach. Przyjrzyjmy się tym pierwszym. Pod artykułem znajdziecie wiele ciekawych linków do bezjajecznych przepisów!

Czym zastąpić jajko? Najpopularniejsze naturalne zamienniki jajek:

- **„kisiel” z siemienia lnianego** – sprawdzi się tam, gdzie jajka mają być użyte jako substancja wiążąca – np. w ciastach kruchych, kotletach. Jak go przygotować? 2 łyżki mielonego siemienia lnianego zalewamy gorącą wodą (ok. 1/5 szklanki) i zostawiamy do napęcznienia (ok. 3-5 minut). Powstanie nam kleista masa. 1 czubata łyżka = 1 jajko;
- **owoce** – tutaj sprawdza się banan (pół banana = 1 jajko) lub mus jabłkowy. Wykorzystujemy to w tych przepisach, gdzie jajko ma za zadanie skleić (banan) lub rozluźnić ciasto (mus jabłkowy);
- **zmielone płatki owsiane** – 1 łyżkę płatków zalewamy 3 łyżkami gorącej wody, zostawiamy chwilę do napęcznienia. Jest to zamiennik 1 jajka. Można wykorzystać podobnie jak „kisiel” z siemienia lnianego. Trzeba pamiętać, że płatki owsiane mogą zawierać gluten, więc jeśli ktoś stosuje dietę bezglutenową, to polecamy opcję z siemieniem;
- **„kisiel” z łusek babki jajowatej** – 1 łyżkę łusek mieszamy z 0,5 szklanki wody mineralnej i czekamy 2-3 minuty, aż zrobi się gęste. Od czasu do czasu warto zamieszać. Taki „kisiel” z babki jajowatej nie ma smaku ani zapachu. Idealnie nadaje się do ciast, babeczek czy naleśników. Mieszanina ta to zamiennik 1 jajka;
- **mieszanina wody z mąką kukurydzianą/sojową/ryżową/z cieciorki** – łyżkę mąki zalewamy dwoma łyżkami wody. Taka mieszanina to zamiennik 1 jajka. Może być używana przy panierowaniu, np. kotletów czy ryb. Trzeba uważać, żeby nie była za gęsta – powinna mieć konsystencję odrobinę gęstszą niż roztrzepane jajko.

Naleśniki bez jajka – to nie jest problem!

Jajko jest w naleśnikach potrzebne, aby ciasto się skleiło i było sprężyste. Z powodzeniem jednak można:

- **pominąć je** – naleśnik będzie wtedy bardziej kruchy. Dobrze jest w takim przypadku wymieszać mąkę z której robimy naleśniki z mąką ziemniaczaną (2 czubate łyżki na 1,5 szklanki mąki).
- **dodać „kisiel" z siemienia lnianego lub „kisiel" z łusek babki jajowatej.** Dzięki temu naleśniki łatwiej się skleją i będą bardziej sprężyste.

Przepisy bezjajeczne na stronie Alergiapokarmowa.pl:

Bezjajeczne naleśniki, gofry, placki i racuchy:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Placuszki z dyni i jabłek
- Placki ryżowe z jogurtem kozim
- Placuszki z quinoa i daktylami
- Placki ziemniaczane z sosem a'la tzatziki
- Placki z cukinii i ziemniaków

Bezjajeczne pierogi, kluski, kopytka:

- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą

- Bezglutenowe kluski kładzione
- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej

Bezjajeczne kotlety:

- Kotlety z ciecierzycy w sezamie
- Kotlety z bobu
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Kotleciki z kaszy jaglanej
- Burger jaglany z warzywami

Bezjajeczne majonezy i dipy:

- Majonez z kaszą jaglaną
- Majonez sojowy
- Majonez z orzechów nerkowca
- Dip z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu

Bezjajeczne tarty na słodko i na słono:

- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana

Wybrane bezjajeczne ciasta:

- Torcik wegański Raffaello
- Ciasto czekoladowe
- Bezglutenowe brownie z wiśniami
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Bezglutenowa babka z batatem
- Bezglutenowe ciasto migdałowe
- Szarlotka sypana
- Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami

- Kaszkowiec kukurydziany
- Bezglutenowe ciasto czekoladowe
- Bezglutenowa tarta makowa z żurawiną
- Bezglutenowy piernik
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Ciasto ze śliwkami

Bezjajeczne ciastka:

- Kokosanki jaglane
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Kruche ślimaczki z daktylami i kokosem
- Szyszki z ryżu i prosa
- Szybkie ciastka gryczane bez pieczenia
- Mini – tartinki z malinami i kremem czekoladowym

Pastę a'la jajeczną:

- Pasta na chleb prawie jak jajeczna

Źródło obrazka: http://www.organicauthority.com/not-your-average-egg-substitute-blood