



ROŚLINY PRZYPRAWOWE

PRZYPRAWOWA EGZOTYKA W SUPLEMENTACH DIETY

Każdy kto ogląda w telewizji programy kulinarne wie, że naprawdę dobra i zdrowa kuchnia nie istnieje bez przypraw. Przyprawy sprowadzono do Europy z odległych zakątków świata. Odkrycia geograficzne i terytorialne podboje rozpowszechniły w Europie przyprawy orientalne. Te najcenniejsze pochodziły z Azji i Afryki. Jako pierwsze podbiły świat przyprawy indonezyjskie, które w czasach starożytnych szybko rozpowszechniły się w państwach śródziemnomorskich, a z czasem ich sława dotarła w głąb kontynentu europejskiego. Dawniej nazywano je "aroma" lub "korzenie"; dziś mówimy po prostu "przyprawy" i pod tym określeniem kryją się najrozmaitsze części roślin: te które rosną nad ziemią i pod ziemią, a więc: ziele, korzenie, kłącza, liście, owoce, nasiona czy pączki kwiatowe.

Chociaż rośliny przyprawowe zyskują coraz większą popularność, wiele osób wciąż sceptycznie odnosi się do stosowania orientalnych przypraw. Powodem tego jest głównie obawa, że ich ostry, palący smak może podrażnić europejskie żołądki. Nie ukrywam, że ten sceptycyzm może się także przenosić się na stosowanie suplementów diety, które zawierają je w swoim składzie. Pora zatem, by lepiej je poznać.

KLASYFIKACJA ROŚLIN PRZYPRAWOWYCH

W zależności od tego, jaka część morfologiczna rośliny stanowi surowiec do produkcji przypraw, rośliny przyprawowe podzielono na: przyprawy korzenne, zioła przyprawowe, przyprawy warzywne oraz mieszanki wieloskładnikowe.

- **przyprawy korzenne** (np. pieprz, imbir, cynamon, goździki, wanilia)
- **zioła przyprawowe** (np. bazylia, cząber, majeranek, tymianek, estragon, rozmaryn)
- **przyprawy warzywne** (np. cebula, czosnek, szczypiorek, pietruszka)
- **mieszanki przyprawowe** (np.: zioła prowansalskie)

Rośliny przyprawowe, które Korporacja STARLIFE wykorzystuje w składzie swoich suplementów diety stoją na pograniczu roślin leczniczych i roślin jadalnych.

PIERWOTNE I WTÓRNE METABOLITY ROŚLIN

W odróżnieniu od głównych składników potraw, przyprawy stosowane w kuchni oraz suplementach diety, zwykle nie mają istotnego znaczenia odżywczego. Ich działanie związane jest z obecnością określonych fitochemicznych związków roślin tzw. wtórnych metabolitów roślin. Najaktywniejsze w swoim działaniu fitonocydy, wchodzą w skład systemu obronnego roślin. W naturze chronią rośliny przed insektami, pleśnią i innymi pasożytami oraz promieniowaniem słonecznym. Nadają roślinom charakterystyczny ostry smak. W organizmie człowieka te same związki wywierają silny wpływ bakteriobójczy i bakteriostatyczny. Posiadają również właściwości grzybobójcze, i przeciwwirusowe. Termin fitonocydy oznacza dosłownie „wytępiony przez roślinę”. Do składników aktywnych przynależą różne związki i w zależności od tego, które związki dominują w roślinie, takie jest jej spektrum działania prozdrowotnego. Najważniejsze kierunki działania to: wspomaganie procesów trawienia, wspomaganie odporności, działanie antyseptyczne i antyoksydacyjne.

LECZNICZY AROMAT, PROZDROWOTNA BARWA

Szczególnie silne działanie przeciwdrobnoustrojowe przypisuje się olejom eterycznym i nazywa się je naturalnym odpowiednikiem antybiotyków. Olejki to nie tylko substancje zapachowe roślin. Mają one właściwości lipofilowe, co powoduje niszczenie ściany komórkowej mikroorganizmów oraz hamuje ich metabolizm. Takie właściwości posiadają m. in.: związki czosnku (allicyna), kapsaicyna pieprzu kajeńskiego oraz kurkuminoidy ostroży długiego. Poza aktywnością

antybiotyczną, wyciągi roślinne pobudzają aktywność ludzkich komórek NK (ang. Natural Killers).

ROŚLINY PRZYPRAWOWE W SUPLEMENTACH DIETY

CINNAMON STAR

Zawartość 1 kapsułki: kora cynamonowca chińskiego 500mg, pikolinian chromu 50 mikrogramów.

Poprawa trawienia

Otrzymywany z kory cynamonowca CINNAMON STAR, jako suplement diety znajduje szerokie zastosowanie terapeutyczne.

Cynamon tradycyjnie stosuje się w celu poprawy trawienia. Jest on szczególnie cenny dla osób z problemami żołądkowo-jelitowymi (zespół jelita wrażliwego, dysbioza jelit, skurcze żołądka, wzdęcia i biegunki).



Działanie przeciwgrzybiczne

Związki aktywne cynamonu działają przeciwgrzybiczo i przeciwalergicznie. Laboratoryjnie potwierdzono zdolność cynamonu do hamowania wzrostu niektórych szczepów *Candida albicans* oraz wielu patogenów bakteryjnych.

CINNAMON STAR, nadzieja dla cukrzyków

Bardzo obiecujące są wyniki badań związane z działaniem cynamonu jako środka wspomagającego terapię miażdżycy i cukrzycy. Stosowanie cynamonu w postaci suplementu diety może skutkować znacznym obniżeniem poziomu glukozy na czczo u pacjentów z cukrzycą typu 2 jak również spadkiem poziomu triglicerydów i cholesterolu.

Kontrola masy ciała

CINNAMON STAR zawiera dużo chromu, który wchodzi w skład tzw. czynnika tolerancji glukozy i pozwala kontrolować apetyt i masę ciała.

CAYENNE STAR

Surowiec: sproszkowany owoc papryczki rocznej (450 mg).

Dawkowanie: 1-2 x dziennie 1 kapsułka z posiłkiem.

Miłośnicy ostrych dań na pewno znają pieprz cayenne. Sproszkowana, intensywnie pomarańczowa przyprawa nadaje pikanterii i smaku wielu potrawom.

Pieprz cayenne należy do rodziny papryk o bardzo ostrym smaku, które są znane jako papryczki chili. **Pieprz kajeński** pochodzi z papryki odmiany cayenne, która jest suszona, mielona i w takiej postaci trafia na nasz stół, jak również do suplementów diety

Za ostry i piekący smak pieprzu kajeńskiego odpowiada bezpośrednio kapsaicyna

Kapsaicyna drażni zakończenia czuciowe oraz termiczne nerwów, rozgrzewa skórę i błony śluzowe, wywołuje uczucie ciepła. Wbrew temu co mówi się o papryce nie powoduje ona stanu zapalnego błony śluzowej, jak np. pieprz czy gorczyca. Można więc jej używać nawet wtedy, gdy mamy delikatną błonę śluzową żołądka.

Działanie CAYENNE STAR

CAYENNE STAR ułatwia trawienie, likwiduje, skurcze, gazy i pomaga przy wrzodach przewodu pokarmowego. Wykazuje także działanie bakteriobójcze i może zapobiegać niektórym rodzajom zatrucia pokarmowego.

Pieprz kajeński obecnie cieszy się dobrą sławą jako środek wspomagający odchudzanie i zaliczany jest do przypraw, które „podkręcają” leniwy metabolizm do galopu. Po zjedzeniu kapsułek CAYENNE STAR czujemy gorąco, podobne jak po wysiłku fizycznym. Jest to efekt nasilonej termogenezy czyli zwiększonego zużycia energii, którą nasze ciało czerpie głównie ze zmagazynowanego tłuszczu, co skutkuje utratą kilogramów.



CURCUMA LONGA STAR - POWRÓT DO KORZENI

Skład: kłącze ostryżu 350 mg.

Dawkowanie: 2 x 1 kapsułka rano i wieczorem.

Ostryż długi (*Curcuma longa* L.), roślina blisko spokrewniona z imbirem i kardamonem. Z suszonych kłączy ostryżu otrzymuje się jedną z najstarszych przypraw o intensywnej żółtej barwie. To znana wszystkim kurkuma, jeden ze składników przyprawy curry, jak również barwnik żywności E100.

Zawarte w suplemencie diety związki czynne: regulują trawienie, przepływ żółci (w kamicy żółciowej, dyskinizie dróg żółciowych, po usunięcia pęcherzyka żółciowego), chronią wątrobę, rozkurczają jelita. Wykazują działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, przeciwnowotworowe, przeciwbólowe. Są pomocne w miażdżycy, reumatyzmie, zakrzepicy oraz chorobach neurodegeneracyjnych (Alzheimer).



Curcuma longa na bolące stawy

Okazało się że Kurkumina wykazuje wysoką aktywność w hamowaniu stanów zapalnych, np.: trzustki, przy wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, chorobie Leśniowskiego – Crohna, a przede wszystkim w zapaleniu stawów (arthritis). Kurkumina hamuje aktywność kilku enzymów prozapalnych (biorących udział w kaskadzie kwasu arachidonowego). Wykazuje przy tym działanie równie silne jak niektóre powszechnie stosowane leki antyzapalne i przeciwbólowe.

Curcuma longa na raka

Inne obserwacje prowadzone w Indiach (gdzie spożycie kurkuminy jest szczególnie duże) wskazują, może ona stanowić środek prewencyjny w przypadku zachorowań na raka: skóry, pęcherza, żołądka trzustki, okrężnicy, dróg żółciowych. Kurkumina hamuje rozrost komórek rakowych, unaczynienie guza, wspomaga proces apoptozy komórek nowotworowych oraz aktywuje do działania sztab komórek obronnych

IMBIR – PRZYPRAWA I LEK

GINGER STAR

Skład: kłącze imbiru 550 mg.

Dawkowanie: 2 x 1 kapsułka dziennie.

Imbir (*Zingiber Officinale*) wśród roślin jest swoistym przyrodniczym ewenementem, ponieważ nie występuje w stanie naturalnym. Dawno temu człowiek nauczył się uprawiać i rozmnażać imbir przez podział kłącza, dlatego roślina ta nie zawiązuje i nie wydaje owoców. Kłącza imbiru są jadalną częścią rośliny i jednocześnie surowcem do produkcji suplementów diety.



GINGER STAR ZASTOSOWANIE

Imbir jest stosowany w chorobach układu pokarmowego, przy braku apetytu, wzdęciach, niestrawności, porannych nudnościach u kobiet w ciąży. Jest pomocny przy wymiotach, bieguncie i chorobie lokomocyjnej. Daje dobre efekty w przypadku chorób układu oddechowego, przy przeziębieniach, katarze i w zaflegmieniu płuc. Imbir rozgrzewa poprawia słabe krążenie objawy zimnych rąk i stóp. W trakcie badania właściwości farmakologicznych imbiru okazało się, że imbir zapobiega bolesnym skurczom mięśni i bólom stawów

GINGER STAR - choroba lokomocyjna

GINGER STAR posiada zbliżone do leków syntetycznych działanie, lecz nie wywołuje skutków ubocznych. Zapobiega objawom choroby lokomocyjnej: nudnościom, wymiotom, bólom głowy i potom. Kapsułki z imbirem należy przyjmować ok. 0,5h przed podróżą w ilości 1 kapsułka, która działa ok 4 godzin, a w razie konieczności powtórzyć. Zapobiega również pooperacyjnym nudnościom i wymiotom spowodowanym podaniem narkozy, działa jako środek przeciwwymiotny w leczeniu cytostatykami, oraz jako naturalny lek przeciw migrenom.

GINGER STAR można stosować w leczeniu wspomagającym chorób reumatycznych. Współczesne badania kliniczne potwierdziły celowość takiego zastosowania, ponieważ składniki czynne imbiru hamują rozwój procesów zapalnych, zapobiegają obrzękom tkanek okołostawowych i łagodzą ból. Mogą zapobiegać procesom degeneracji chrząstek kostno-stawowych i pomagać w ich regeneracji.

GARLIC & PARSLEY STAR

Skład: ekstrakt z cebuli czosnku 500 mg, nać pietruszki 100 mg, chlorofil miedzi 28 mg.

Dawkowanie: 1 kapsułka dziennie podczas posiłku.

Czosnek należy do grupy roślin przyprawowych o których można powiedzieć, że są „dobre na wszystko”. Kiedyś czosnek nazywano lekiem dla ubogich, dzisiaj ceniony jest nie tylko w kuchni ale też w ziołolecznictwie i produkcji suplementów diety. Można się zastanawiać po co zażywać suplementy z czosnkiem, jeżeli to stosunkowo niedrogie i łatwo dostępne, jadalne warzywo. Odpowiedź jest prosta.

Charakterystyczny smak i zapach czosnku jest bardziej problematyczny niż atrakcyjny. Nieprzyjemny zapach czosnku z ust usuwa chlorofil, który w dużych ilościach występuje w zielonych liściach np. pietruszki. Z tego względu pietruszka oraz miedzianowa pochodna chlorofilu zostały dodane do naszego suplementu diety. W chłodniejszych miesiącach warto sięgnąć po czosnek profilaktycznie. Dzięki temu pobudzimy działanie układu odpornościowego i unikniemy przeziębienia i grypy.



ZWIĄZKI AKTYWNE CZOSNKU

Czosnek stanowi mieszaninę rozmaitych związków chemicznych i naukowcy do tej pory nie są zgodni, któremu z nich zawdzięcza on w największym stopniu swoją moc. Ząbki czosnku zawierają olejek czosnkowy a w nim allicynę, ajoen, związki siarkowe o właściwościach bakteriobójczych i antybiotycznych. Ajoen hamuje agregację płytek krwi (wydłuża czas krwawienia, działa przeciwzakrzepowo). Czosnek przede wszystkim działa bakteriobójczo niszczy liczne drobnoustroje, wirusy, drożdże i grzyby, chociaż pojawiły się doniesienia, że na candida nie działa, natomiast zabija i obezwładnia inne pasożyty jelitowe.

W czym **GARLIC+PARSLEY STAR** pomaga:

Profilaktyka miażdżycy i nadciśnienia samoistnego:

- poprawia krążenie w naczyniach obwodowych (zapobiega starczemu kuśtykaniu)
- obniża ciśnienie

- hamuje zlepianie płytek
- wydłuża czas krzepnięcia krwi i rozpuszcza skrzepy w naczyniach (ajoen – jak aspiryna)
- zmniejsza ryzyko powstawania zawałów serca i udarów mózgu
- obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów
- działa jak (antyoksydant)

Wspomaga funkcje układu odporności w infekcjach bakteryjnych i wirusowych:

- wykazuje działanie przeciwnowotworowe w przypadku nowotworów złośliwych, np. jelita grubego, żołądka
- eliminuje pasożyty z jelit

Pobudza sprawność funkcjonowania układu pokarmowego:

- usprawnia motorykę żołądka i jelit
- zwiększa wydzielanie żółci i ułatwia jej przepływ przez drogi żółciowe

OREGANO STAR

Skład: ekstrakt olejowy z ziela 1500 mg.

Dawkowanie: 1 kapsułka dziennie.

Już Hipokrates zalecał stosowanie lebidki w różnych problemach zdrowotnych, szczególnie tych związanych z zaburzeniami trawienia, brakiem apetytu, bolesnymi skurczami jelit i biegunkami. Dzisiaj wiemy, a potwierdziły to testy mikrobiologiczne, że te właściwości oregano związane są z obecnością olejku eterycznego, który zyskał sobie miano bezwzględnego zabójcy mikrobów, szczególnie mikroorganizmów opornych na działanie antybiotyków. Mechanizm działania związków czynnych oregano tłumaczy się w ten sposób, że drobnoustroje nie mają zdolności uodparniania się na setki składników olejku.



ZWIĄZKI AKTYWNE OREGANO STAR

Związki fenolowe obecne w roślinie poza tym, że niszczą mikroby i będą stosowane z tego względu w zwalczaniu pasożytów, rozkurczają mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, tworzą „wiatry”, znoszą bolesne wzdęcia, pobudzają wydzielanie soku żołądkowego i żółci, działają wykrztuśnie.

OREGANO STAR można polecić również w zaburzeniach trawienia, nieżytach oskrzeli i astmie.

Pozostało nam do omówienia jedynie pobieżnie kilka produktów, które zawierają dodatek roślin przyprawowych. Należy do nich **IMMUNITY STAR**, ale nie nasz nowy produkt **IMMUNE GUMMY STAR** w żelkach. W obu występuje jeżówka purpurowa, która chociaż jest rośliną, nie jest rośliną przyprawową. W **IMMUNITY STAR** występują 3 rośliny, które uznawane są za lecznicze i przyprawowe tj. tymianek, rozmaryn i hyzop. Rośliny przyprawowe pojawiły się również w nowych syropach **ANTI-VOMIT STAR**, **NEMATODLE STAR**, **ANTI-SWEEL STAR**.

IMMUNITY STAR

- zapobiegawczo i pomocniczo:
- w leczeniu ostrych i przewlekłych schorzeń bakteryjnych, wirusowych, grzybiczych
- stanach wyczerpania i osłabienia odporności
- w okresie dużego wysiłku fizycznego
- w sytuacjach dużego stresu i choroby
- w profilaktyce nawracających infekcji górnych dróg oddechowych



Opracowanie: mgr Grażyna Cieślik

Konsultant STARLIFE

Link do poprzednich edycji Poczty Zdrowia:

ftp://79.188.131.90/STARLIFE/POCZTA_ZDROWIA/

