

## ROŚLINY WYSZCZUPLAJĄCE

Z pierwszymi promieniami wiosennego słońca wielu z nas przygląda się z niepokojem w lustrze swojej figurze, która po zimowym okresie zbyt długiego podjadania i bezruchu, zaokrągliła się co nieco w niektórych miejscach. Nadchodzące ciepłe dni sprawiają że do szafy odkładamy zimową odzież i przystrajamy się w ubiory lekkie i zazwyczaj obcisłe, które miast podkreślić ładną figurę, uwidaczniają jak na złość, powstałe wałeczki i oponkę brzuszную

Wpadamy w panikę i zachodzimy w głowę, co robić aby szybko i skutecznie pozbyć się zbędnych kilogramów i wychodzącego spod paska sadełka. Pierwsza myśl jaka nam przychodzi do głowy, to poszukać jakąś rewelacyjną dietę cud, można znaleźć ich mnóstwo np: dieta Atkinsa, Charlesa Clarka, Andersona, Gersona, hollywoodzka, grejpsfrutowa, jogurtowa, pszenna, bananowa, 5 czynników, wegetariańska i wiele, wiele innych, kolejność podanych diet jest przypadkowa i nie oznacza ich skuteczności. Jeśli zaś mówić o skuteczności wielu znanych diet jest ona różna i zazwyczaj po jakimś czasie, często krótszym niż dłuższym, waga osoby z nich korzystających wraca do poprzedniej wartości, a nawet często ją przekracza powodując powstawanie frustracji i nerwic, które oprócz przekarmienia i czynników wewnętrznych (endokrynych i konstytucjonalnych) stanowią główną przyczynę nadwagi i otyłości. I tu koło się zamyka, cuda nie działają zazwyczaj i pożądanym efektów nie osiągamy, bo postępujemy nie tak jak trzeba. Aby poradzić sobie z nadmiarem kilogramów trzeba pamiętać o podstawowej dewizie jaką jest odpowiednie odżywianie, niskokaloryczna dieta bogata w potrzebne składniki odżywcze, prowadzona z uporem i konsekwencją przez bardzo długi okres czasu, tak aż wejdzie w nawyk codziennego odżywiania. Oczywiście w każdym wypadku jest bardzo ważny ruch i ograniczony wysiłek fizyczny dostosowany do wieku.

Ważną rolę w utrzymaniu dobrej figury i pozbywaniu się nadmiaru tuszy mogą spełniać stosowane w diecie rośliny zielarskie i przyprawowe oraz owoce. Pamiętajmy już że jednym z czynników nadwagi jest stres który łagodźmy zaglądając często do lodówki i kredensu ze słodyczami, a przecie można łagodzić go za pomocą:

**Kozłka lekarskiego, liści melisy, ziela dziurawca, szyszek chmielu, ziela serdecznika, ziela marzanki, kwiatu wrzosu, kwiatu lawendy, liści maliny, liści mięty, kwiatu głogu, owocu głogu.**

Najlepiej działać będą zestawy sporządzone z podanych roślin np:

- owoc głogu, liść melisy, korzeń kozłka

łyżkę mieszanki wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem odstawić na 20-25 minut, odstawić na 30 minut, pić trzy razy dziennie po 2/3 szklanki przed posiłkami

- korzeń kozłka, liść melisy, kwiat wrzosu, szyszki chmielu, ziele serdecznika

łyżkę mieszanki wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem odstawić na 20-25 minut, pić trzy razy dziennie 30 minut przed posiłkami po 2/3 szklanki.

Można również korzystać z wyciągów alkoholowych wielu z wymienionych roślin np. wyciąg z melisy z dziurawca, jak i w formie tabletek.

Bardzo wiele jest roślin mogących wspomagać odchudzanie, w przypadkach otyłości powstałej na skutek zaburzeń metabolicznych. Korzystne są tutaj zestawy ziołowe o działaniu synergicznym, w których potrzebne substancje biologicznie czynne nawzajem się uzupełniają, są to min. antrazwiązki o działaniu przeczyszczającym obecne w **liściach senesu, korze rzewienia, korze kruszyny.**

Herbata z liści senesu działa bardzo korzystnie w przemianie materii oraz uporczywych zaparciach, wypróżnienie następuje przeważnie po 6 – 8 godzinach, nie ma skutków ubocznych, może czasami uzależniać. Wchodzi w skład gotowej mieszanki Xenna, oraz preparatów Regulax, Laksen, Agiolax, Senefol. Kora kruszyny działa trochę słabiej, jest żółciopędna, pomaga również w dolegliwościach pęcherzyka żółciowego i wątroby. Wchodzi w skład mieszanek Cholagogi II i III, Gastrina, Metaflos, Normosan, Degrosan, Sklerosan, Laxaflos, drażetek Alax, tabletek Gastro, Gastrin itp. Rzewień dłoniasty w małych dawkach ( do0,5g) działa przeciwbiegunkowo i ściągająco, zwiększa wydzielanie soku żołądkowego. W większych dawkach (2-5g) działa przeczyszczająco wzmagając ruchy perystaltyczne jelita grubego wywołując wypróżnienie po 8 godzinach od spożycia. Duże dawki rzewienia mogą powodować długotrwałe przekrwienie jelita grubego.

Rzewień znajduje się w składzie drażetek Altra, Alax, Cynarein, mieszanek Neonormosan, Normowit, wyciągu alkoholowego Betasol, syropu Rhelax, granulatów Cholegran, Betagran i innych.

Bardzo ważną grupą roślin o znaczeniu wyszczuplającym są surowce zawierające związki śluzowe

które nie ulegają strawieniu lecz po spożyciu pęcznieją wchłaniając wodę i zwiększając objętość treści pokarmowej przyspieszając wypróżnianie. Działają osłaniająco i ochronnie, powlekają błony śluzowe przewodu pokarmowego, gardła i krtani.

Rośliny bogate w związki śluzowe to: **nasiona lnu, nasiona babki płesznik, nasiona babki jajowatej, nasiona babki zwyczajnej, korzeń i liść prawoślazu, korzeń żywokostu, porost islandzki, kwiat malwy czarnej, liść ślazu dzikiego.**

Spożywanie roślin bogatych w śluzę przez bardzo długi okres czasu może powodować zaburzenia we wchłanianiu witamin i soli mineralnych oraz innych ważnych składników pokarmowych.

Następną ciekawą grupę stanowią rośliny i owoce zawierające **pektyny** które w kwaśnym środowisku żołądka tworzą żele wypełniające jego wnętrze powodując uczucie sytości i przyspieszając wypróżnianie, ponadto: *obniżają poziom złego cholesterolu, regulują gospodarkę kwasów żółciowych zapobiegając powstawaniu kamieni, przyspieszają trawienie tłuszczów, usprawniają pracę jelit i usuwają zalegające tam resztki, oczyszczają z metali ciężkich i toksyn, podnoszą odporność organizmu.* Najwięcej pektyn zawierają: **soki z owoców cytrusowych, skórki z cytryn, grejfrutów i pomarańczy, banany, porzeczki czarne, jabłka, morele, brzoskwinie, fasola dynia, marchew itd.,**

W pracy zespołu trawiennego znaczącą rolę odgrywa, zapewne wszystkim znany  **błonnik** który nie ulega trawieniu przez enzymy układu pokarmowego człowieka ani zwierząt, pochłaniając wodę pęcznieją zwiększając swoją masę i przyspieszając wypróżnianie, ponadto: *obniża ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu i trójglicerydów, pełni rolę probiotyczną przyczyniając się do namnażania bakterii jelitowych, obniża poziom cukru w krwi, przyspiesza perystaltykę jelit, a co najważniejsze ma prewencyjne działanie przeciwnowotworowe układu pokarmowego w szczególności jelita grubego nawet o kilkadziesiąt procent.* Dużo błonnika zawierają: **nasiona i łupiny babki płesznik, babki lancetowatej i zwyczajnej, otręby owsiane, kukurydziane, jęczmienne, orzechy, fasola soja, nasiona dyni, sezamu, słonecznika, banany, jabłka, śliwki, nasiona babki lancetowatej i zwyczajnej, i wiele innych.**

Należy pamiętać że zarówno śluzę, pektyny jak i błonnik pochłania dużo wody i po ich spożyciu należy pić więcej płynów (2 -3 litry dziennie) w innych przypadkach mogą działać odmiennie powodując zaparcia.

Ze znanych roślin o działaniu wyszczuplającym można ponadto wymienić: **znamiona kukurydzy** (przyspieszają przemianę materii) **korzeń wilżyny** (działa uszczelniająco na naczynia krwionośne przewodu pokarmowego), **liść pokrzywy** (pobudza przemianę materii) **ziele bratka polnego** (poprawia przemianę materii), **korzeń mniszka** (reguluje pracę wątroby i nerek), **kłącze perzu** (pobudza przemianę materii) **ziele pięciornika** (przyspiesza trawienie) **korzeń lubczyka** (reguluje prawidłową perystaltykę jelit, pobudza wydzielanie soku żołądkowego) **strąki fasoli** (działają moczopędnie, regulują trawienie) **owoc bzu czarnego** (ma działanie łagodnie przeczyszczające, usuwa szkodliwe produkty przemiany materii) **ziele krwawnika** (przeciwdziała zaparciom nawykowym) **imbir** (zapobiega różnym dolegliwościom trawiennym) **liść mięty** (stymuluje procesy trawienne) **ziele tymianku** (reguluje trawienie) **ziele majeranku** (poprawia trawienie, zwiększa wydzielanie soku żołądkowego) **morszczyk pęcherzykowy** (znacznie przyspiesza przemianę materii, zawiera sole jodu). Do roślin o podobnym działaniu można zaliczyć ponadto: **ziele rozmarynu, ziele lebidki pospolitej, ziele cząbry, ziele bazylii, korę lukrecji gładkiej, koszyczki rumianku, ziele mącznicy, owoc kopru, owoc kolendry, owoc czarnuszki siewnej, owoc anyżu** i wiele innych których nie sposób tu wymienić.

Z roślin wyszczuplających ostatnio bardzo modnych i reklamowanych można wymienić: **zieloną kawę, korę wierzby białej, jagody akai, nasiona ostropestu plamistego, zieloną herbatę, guaranę, zielony jęczmień, jiaogulan, amorphophallus konjac, yerba mate,** aktualny hit to pokrzywa indyjska **forcolina.**

Nasz sklep przygotował wyszczuplający roślinny suplement złożony o nazwie „**Metabolium**” w którego skład wchodzi – owoce akai, kolendry, kopru, ekstrakt kawy zielonej, ziele podagrycznika (opakowanie zawiera 60 kapsułek twardych). Reguluje trawienie, obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów, oraz poziom cukru w krwi, działa powlekająco i osłaniająco, przyspiesza trawienie, ( do nabycia w naszym sklepie internetowym).

Zielarz Wojciech Biernat Tel. 601-620-349 email [w.biernat@zielarz.info](mailto:w.biernat@zielarz.info)

Zapraszamy do naszego sklepu internetowego ( email – sklep kozlek.pl) gdzie można nabyć bieżące nowości na rynku zielarskim

Oraz szeroką gamę ziół, preparatów zielarskich i fitoterapeutyków. Tel. 58 346-61-52 (od10.00 do 18.00)

Serdecznie Pozdrawiam Wojciech Biernat