Začimbe in antioksidanti

**Kako začimbe odpravljajo želodčne težave:**

* **Ingver**: spravi ga v optimalen tek
* **Koromač – komarček, gorčica, janež, pimet**: spodbujajo izločanje sluzi, **koromač** je začimba ki obvlada modrost uravnavanja. Vsi tisti, ki smo zboleli za boleznimi estrogena, ga uživajmo manj
* **Kardamom**: deluje na gibanje želodca, odlična pomoč pri pomanjkanju želodčne kisline
* **Bazilika, Meta in cimet**: pomirijo želodec
* **Luštrek in zelena**: proti zgagi
* **Čili:** pospešuje potek prebave in je močan naravni antibiotik. Podobno deluje tudi **Cimet**
* **Rožmarin:** poveča prekrvavitev želodca in prebudi zaspan želodec
* **Meta:** hladi želodec. **Ingver, čili, poper, cimet, luštrek**: pa ga grejejo
* **Drobnjak:** je pa čistilec želodca, pobere ostanke iz telesa.

**Kako začimbe zdravijo rane na prebavilih:**

* **Sol:** v kristalih skuri našo sluznico. Priporoča se solna raztopina.
* **Luštrek in zelena:** s čajem omilimo želodčno kislino
* **Rožmarin:** poveča prekrvavitev želodca
* **Kurkuma:** ščiti želodec pred razjedo
* **Kumina**: deluje na celotno prebavo in uničuje trdovratne bakterije
* **Bazilika:** blagodejno deluje na razjedo
* **Janež, klinčki, komarček:** pospešujejo izločanje bikarbonate raztopine, ki zaščitijo želodčne stene.
* **Bazilika, ingver, rman, žajbelj, kardamom, kumina, origano, majaron, meta, melisa, pelin, peteršilj:** vse začimbe so koristne za želodec.

**Čaji za ustavljanje driske:**

* **Klinčkov:** 4 klinče poparimo z 2-3 dl vode, pustimo pokritega stati 10 minut in ga spijemo
* **Cimetov čaj:** pol žličke zmletega cimeta poparimo 2-3 dl vode, pustimo pokritega stati 10 minut in ga spijemo
* **Čebulji čaj:** pest čebulnih listov zavremo in pustimo stati 10 minut, precedimo in popijemo 3 krat na dan
* **Žebljev čaj:** 2-3 dl kropa poparimo žlico zelišča, pustimo stati 5 minut, precedimo in popijemo.

**Kako začimbe pomagajo uravnavati holesterol in trigliceride:**

* **Več piti:** eden razlogov je dehidracija
* **Izločiti degenerirana živila:** hitra hrana pogreta v mikrovalovkah. Homogenizirane maščobe…
* **Česen:** uravnava holesterol in krvni tlak – uživati ga vsaj pet tednov
* **Čemaž:** blagodejno vpliva na ožilje, čisti kri in znižuje holesterol
* **Čebula:** znižuje krvni tlak in holesterol
* **Čili:** širi ožilje
* **Ingver:** znižuje holesterol in je zakladnica vitaminov in mineralov
* **Kumina:** zmanjšuje trigliceride in znižuje holesterol – tudi v primeru sladkorne
* **Kurkuma:** upočasnjuje dvig holesterola in ga z poglavitno sestavino žolča zapusti, tako ga je manj v krvnem obtoku
* **Peteršilj:** močan antioksidant

**Kako začimbe uravnavajo sladkor:**

* **Koriander:** spodbuja proizvodnjo prebavnih encimov in pomaga trebušni slinavki.
* **Kurkuma:** je prav tako v pomoč, saj sodeluje pri razgradnji ogljikovih hidratov. Zato jo je potrebno dodajati: rižu, krompirju in testeninam.
* **Borovnice, česen, ingver, klinčki, koriander, kumina, lovor, čebula in mirta:** popravljajo napake pri uživanju rafiniranih živil z visokim GI.
* **Cimet:** pomaga trebušni slinavki lažje opraviti z velikimi količinami sladkorja v krvi. (umešamo ga v jogurt, mlečni riž, puding, kreme …)
* **Kumina:** pomaga pri okvari ledvic, ki jih povzroča sladkorna. V dveh mesecih uživanja kumine, se zmanjša sladkor v krvi in beljakovine v urinu.
* **Peteršilj:** krepi ledvice v primeru sladkorne, preprečuje poškodbe na jetrih.
* **Česen:** znižuje raven sladkorja.

**Kako začimbe krepijo in zdravijo jetra:**

* **Pegasti badelj:** obnavlja jetra. Semena pegastega badlja zmeljemo z mlinčkom za poper in popopramo enolončnice ali juhe
* **Česen in čemaž:** jetrom olajšata čiščenje težkih kovin.
* **Kurkuma:** je močan antioksidant, ki ščiti celice pred strupi. Pomaga jetrom proizvesti večje količine žolča, kar žolčnik ožame in tako počistimo strupe.
* **Klinčki:** antioksidant, ki zaustavlja kandido in s tem preprečuje jetrnega raka in varujejo jetra.
* **Rožmarin in česen:** pri raku jeter, ki ni v večjem obsegu.

**Kako začimbe krepijo in zdravijo žolčnik:**

* **Rožmarin (alkoholna tinktura iz mladih vejic)in česen:** delujeta na izločanje žolča.
* **Kurkuma:** pomaga prazniti žolčni mehur – jemljemo jo ob mastni hrani
* **Sivka:** prav tako pospešuje izločanje žolča.
* **Majaron in bazilika:** lajšata presnovo maščob.
* **Zdravilo Rowachol:** v nekaj mescih raztopi žolčne kamne po naravni poti.
* **Pri žolčnih težavah:** pomaga tudi žlička švedske gorčice, požirek encijana ali brinovca.

**Kako začimbe pomagajo pri napenjaju:**

* **Stročnice:** če želimo stročnice narediti še bolj prebavljive je namakanje 24 ur, jih operemo in postimo pokrite še en dan. Kuhamo jih z lovorjem listom. Stročnice vedno damo v mrzlo vodo in **kuhamo brez soli.** Na koncu posolimo in dodamo začimbe: šetraj, majaron, bazilika, meta, timijan, čili… V makrobiotiki jih kuhajo z algami kombu.
* **Zeljevke:** kumina je močan antibiotik in se tu izkaže dobro. Dodamo jo v času kuhanja, za boljšo aromo jih lahko stremo. K kuhanem zelju se dodajo klinči.
* **Buče:** janež, komarček. Lahko pa uporabimo tudi čaj proti napenjanju.
* **Kruh:** mešanica semen: kumina, koper, koriander in koromač.
* **Kumarice:** koprc, šetraj, semeni pastinaka. Lahko pa juh podušimo ali skuhamo namesto bučk.

**Kako začimbe odpravljajo rakaste celice:**

* Začimbe so močni antioksidanti (v 2 g cimeta ji je toliko kot v 250 g jabolk ali dušenega brokolija)
* Mnoge začimbe imajo protivirusne lastnosti
* V študijah je **ingver** izkazal zelo citostatično in citotoksično delovanje na rakaste celice, kar pomeni, da je zaviral njihovo rast.
* **Zelena** je odličen regenerator telesa, ko gre za bolezni – raka. Deluje protitumorno, kot **rožmarin**.
* Proti rakavo delujejo tudi **klinčki**.
* **Kardamom** in **kumina** preprečujeta rast tumorja na debelem črevesju.
* **Kurkuma** sproža samomor rakastih celic posebno na prebavnem traku, kjer pride z njimi v stik.
* **Peteršilj** se je izkazal pri raku pljuč.
* **Timijan** eden najboljših antibiotikov in je v veliko pomoč pri raku. Žajbelj se je izkazal pri jetrnem raku in levkemiji.

**Kako začimbe pomagajo pri menstrualnih težavah:**

* **Nepravilnosti delovanja ženskih organov:** za krepitev in regeneracijo maternice – **Matični mleček.** Nekateri si pomagajo z **Maco.** Maternico pa krepi **šetraj**, vendar ga ne smemo jemati med nosečnostjo.
* **Če bolečino izzove krč organov:** gladke mišice mehča **Meta,** ki omogoča lažji prehod krvi.
* **Preveliki kosi, pregosta kri, krvni strdki:** Lahko je kriva dehidracija. Tu pomaga **ingver**, ki reči kri, deluje proti slabosti, protivnetno in protibolečinsko. Pomagajo pa še druge vroče začimbe: **rožmarin, vrtni šetraj in majaron.**
* **Če so menstruacije preobilne:** maternico krepi tudi žajbelj, ki deluje na uravnavanje hormonov in posreduje, če me menstrualni cikel prekratek.
* **Če so menstruacije prešibke:** tu pomaga cimet, ki na splošno pospešuje prekrvavitev. **Kumina** krepi menstruacijo in sprošča krče. Pri krčih pomaga tudi korenina peteršilja.
* **Če zamuja:** pomaga **luštrek.**

**Kako začimbe vplivajo na dojenje:**

* **Bazilika:** spodbuja proizvodnjo mleka, deluje pa tudi na morebitne blokade, stresa, strahu, kateri lahko povzroča težave pri izločanju mleka.
* **Janež:** Spodbuja ustvarjanje materinega mleka
* **Koper:** spodbuja proizvodnjo mleka, ter preventivno deluje proti kolikam.
* **Koromač:** neposrednospodbuja proizvodnjo mleka, (nosečnice morajo biti zelo zmerne pri jemanju koromača)
* **Kumina:** spodbuja proizvodnjo mleka, saj sprošča gladke mišice in krepi žile, ki se lahko razširijo v času nosečnosti.
* **Majaron:** poveča prekrvavitev maternice, blaži krče in spodbuja proizvodnjo mleka. Lajša težave PMS in vpliva na delovanje živčevja.

Ko mati ne želi več dojiti, tu pomaga obkladek iz peteršilja. **Zelena in žajbelj** pa ustavljata tvorbo materinega mleka.

Začimbna mešanica za doječe matere:

* 20 g bazilike
* 10 g koromača
* 10 g janeža
* 10 g majarona

Mešanica se izvrstno poda k juham in enolončnicam.

**Kako začimbe zvišujejo spolno moč:**

**kar tudi pomeni pomoč ledvicam in dvig življenjske energije**

* Zaradi nakopičene hladne energije upade zanimanje za spolnost. Zato so potrebne tople začimbe, vendar potrebujemo tudi vlago.
* **Cimet:** izboljšuje gibljivost spermatozoidov.
* **Ingver:** dviga energijo in regenerira s tem dvigne libido.
* **Čili:** ustvarja dobro počutje, saj zažiga, vendar lahko poškoduje prebavila.
* **Luštrek:** dviga energijo ledvic in spodbuja delovanje sečil in rodil, prav tako spodbuja spolni nagon.
* **Janež:** topla začimba krepi vse organe, priporočena pri impotenci in razdražljivem mehurju.
* **Šetraj:** preprečuje prezgodnji izliv sperme.
* **Ginseng:** so uporabljali za dvig spolne moči, kot moški, tako ženske.
* **Palmeta jagode:** najdeno jih v zdravilih za prostato.
* **Matičen mleček:** regenerira telo, povečuje nastanek sperme in krepi libido.
* **Majn blokad, več užitka.**

**Katere začimbe nosečnice naj ne bi uživale:**

* **Bazilika -** spodbuja krčenje maternice, sproži izostalo mesečno perilo.
* **Ingver -** nosečnice se morajo držati varnih količin, saj preveč pospešijo cirkulacijo in lahko pride do splava
* **Janež** - pri nosečnicah ob velikih količinah deluje na žleze in lahko povzroči splav
* **Koromač -** Previdnost prekomernega uživanja pri nosečnicah – spodbuja maternico. Je varna če jo dodamo jedem
* **Lovor -** Ni priporočljiva uporaba med nosečnostjo
* **Luštrek -** Ni priporočljiva uporaba med nosečnostjo
* **Origano – eterično olje -** Povzroča pa krčenje maternice, nosečnice naj ga nebi uživale
* **Pehtran -** Izogibati se ga morajo nosečnice
* **Rožmarin -** Nosečnice ga ne uporabljajo!
* **Šetraj -** Ni primerno v nosečnosti, ker pospešuje prekrvavitev maternice
* **Zelena -** Izogibati se je morejo nosečnice
* **Žajbelj -** Nosečnice lahko uživajo čaj, vendar le kratek čas

**Začimbe za preveč in premalo želodčne kisline:**

S starostjo ima nas večina bolj premalo želodčne kisline kot pa preveč, edino občutek je tak, da je imamo preveč. Pa poskusimo z spodnjimi začimbami in dobimo odgovor.

|  |  |
| --- | --- |
| **Za preveč želodčne kisline** | **Za premalo želodčne kisline** |
| Triplat | Kumina |
| Listi zelene | Pimet |
| Luštrek | Kardamom |

Antioksidanti

<http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=256>

Mednarodno uveljavljeni standard za meritev antioksidativnih potencialov živila se izraža v enotah ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), ki sta jih razvila Nacionalni inštitut za staranje in Nacionalni inštitut za zdravje (NIH) v ZDA.

Vrednosti ORAC so izražene v mikromolih Trolox Ekvivalenta na sto gramov testiranega vzorca. To je zelo pomembno upoštevati, ker različna živila, zelišča in začimbe uživamo v zelo različnih količinah. Tako, na primer, lahko na dan zaužijemo le gram kakšne začimbe, ovsenih kosmičev ali kakava pa lahko zaužijemo bistveno več. Zato bo pri oceni realnega vnosa vaša razpredelnica najboljših antioksidantov zagotovo videti drugače.

**Več antioksidantov – več energije!**

Kdor je poskusil, ve – antioksidanti v telesu delujejo kot poživilo, ki nam hitro dvigne energijo. Od kod takšno delovanje in kako ga lahko sprožimo po potrebi?

Antioksidanti delujejo na različne načine. Nekateri že v času presnove nevtralizirajo proste radikale in tako preprečijo, da bi nam lahko škodili. Drugi delujejo bolj kot „telesni stražarji“ – varujejo celice od znotraj in se po potrebi „žrtvujejo“, da bi jih ohranili. Tretji pa so bolj podobni službi prve pomoči, ki celicam pride na pomoč, ko so napadene.

Vsakič ko antioksidanti preprečijo „teroristični napad“ prostih radikalov in v kali zatrejo verižni odziv, v katerem bi se lahko poškodovalo veliko naših celic, ohranjamo dragoceno energijo za druge naloge. Namesto da bi popravljali škodo in preštevali „mrtve“ celice, lahko počnemo kaj bolj prijetnega!

Poglobljeno smo o tem smo že pisali v članku „Ali nas bodo rešili antioksidanti?“

Veliko ljudi se ukvarja z delovanjem antioksidantov. Na trgu se pod tem imenom ponuja vse več izdelkov različne kakovosti in cene. Malo ljudi pa se zaveda, da so najboljši antioksidanti nadvse dosegljivi in pogosto celo brezplačni.

Že v prvi knjigi o začimbah, Ščepcu rešitev, smo objavili tabelo najmočnejših antioksidantov na svetu, ki je mnoge šokirala. Med 20 najmočnejšimi živili je 16 začimb!

Kot najmočnejši antioksidanti na svetu tako slovijo klinčki, cimet, origano, kurkuma, seme kumine, peteršilj in bazilika (seznam ORAC). Vsaj polovico lahko gojimo brez težav.

Da boste lažje razumeli, o kakšnih močeh govorimo, si oglejte nekaj primerjav med zelenjavo in začimbami.

Če pustimo na strani moči, ki jih je mogoče izmeriti po metodologiji ORAC, poznamo še veliko drugih začimb, ki znajo zelo spremeniti naše počutje. Žafran, koromač, črna kumina, vrtnica in pelin (vse so natančno predstavljene knjigi „Ščepec Védenja“) so sposobne dramatičnega vpliva na naše hormone in posledično tudi na naše počutje. Če jih znate pravilno uporabiti, se lahko že v pol ure iz „sive miške“ prelevite v razcvetelo rožico.

Zdaj veste, zakaj smo v našem projektu tako navdušeni nad začimbami. V njih se skriva veliko moči, zdravilnih učinkovin in dragocenih snovi, ki nam jih primanjkuje. Le vedeti moramo, kako to moč pravilno uporabljati.

**Dobra živila proti depresiji**

**Kakav**

Če uživate ekološko pridelani kakav, ki ni obremenjen s težkimi kovinami, bo ta prispeval k povečanju mentalne jasnosti v vaši glavi in spodbujal izločanje hormonov, ki ustvarjajo dobro počutje.

Ob tem zagotovo pomaga tudi dejstvo, da je kakav zakladnica železa (vsebuje ga dvakrat več od mesa) in magnezija, ki sodeluje v vsaj 300 procesih v telesu.

**Maca**

Za maco je dokazano, da prispeva k zmanjšanju občutkov nemoči, obenem pa izboljša spomin in poviša raven energije v telesu. Ker deluje skozi uravnavanje hormonskega sistema, zagotovo tudi v tem leži del skrivnosti njenih učinkov.

**Banane**

Banane vsebujejo melatonin, hormon, ki je nujen za uravnavanje zdravega spanca. Prav tega ljudem, ki trpijo zaradi depresije, pogosto primanjkuje. Obenem banane vsebujejo tudi aminokisline, ki jih možgani uporabijo za uravnavanje razpoloženja.

**Semena in oreščki**

Kot ste že prebrali, ima naša zaloga omega 3 maščobnih kislin velik vpliv na splošno počutje. Več omega 3 bo tudi delovanje možganov in živčnega sistema prestavilo v višjo prestavo in ju obvarovalo pred morebitnimi poškodbami. Zato uživajte več orehov ali orehov pekan, sveže zmleta lanena semena, konopljina semena ali olja iz navedenih semen in oreščkov.

Veliko raziskav dokazuje, da je naše počutje zelo odvisno tudi od stanja vitamina D3 v telesu ter od zalog vitaminov iz skupine B (zlasti vitaminov B2, B6 in B12). Zato velja ob „temačnem“ počutju povečati vnos živil, ki jih vsebujejo, ali jih zaužiti v obliki naravnih prehranskih dopolnil.

Vse vrednosti, opise in slike živil najdete v izvirniku na: <http://oracvalues.com/sort/orac-value>

Vrednosti so lahko različne, ker je odvisno od samega podnebja, zemlje, vremena …

|  |  |
| --- | --- |
| **Vrsta živila** | **Vrednost ORAC** |
| Klinčki, mleti | 290.283 |
| Cimet, mleti | 267.536 |
| Origano, posušeni | 200.129 |
| Kurkuma, mleta  | 159.277 |
| Akai jagode | 102.700 |
| Seme kumine | 76.800 |
| Peteršilj, listi-posušeni | 74.349 |
| Bazilika, posušena | 67.926 |
| Neslad. Tem. Čokolada | 49.926 |
| Kari v prahu | 48.504 |
| Seme rumene gorčice | 29.257 |
| Ingver v prahu | 28.811 |
| Črni poper | 27.618 |
| Timijan, svež | 27.426 |
| Majaron, svež  | 27.279 |
| Goji jagode | 25.300 |
| Čili v prahu | 23.636 |
| Paprika v prahu | 17.919 |
| Ingver, svež | 14.480 |
| Origano, svež | 13.970 |
| Orehi | 13.541 |
| Lešniki | 9.643 |
| Brusnice, sirove | 9.584 |
| Hruške, posušene | 9.496 |
| Šetraj,svež | 9.465 |
| Artičoke, kuhane | 9.416 |
| Črni ribez, sirov | 7.960 |
| Slive-modre, sveže | 7.581 |
| Leča, surova | 7.282 |
| Jabolka, posušena | 6.681 |
| Borovnice, surove  | 6.552 |
| Slive, posušene | 6.552 |
| Limonina melisa, sveži listi | 5.997 |
| Čebula v prahu | 5.735 |
| Robide, surove | 5.735 |
| Česen, surov | 5.346 |
| Koriandrovi listi, sirovi | 5.141 |
| Črno vino Cab. Sovignon | 5.034 |
| Maline, surove | 4.882 |
| Bazilika, sveža  | 4.805 |
| Mandlji | 4.454 |
| Koper listi, sveži | 4.392 |
| Jabolka, rdeči delišes z lupino | 4.275 |
| Posušene breskve | 4.222 |
| Rozine zlate, posušene | 4.188 |
| Rdeče namizno vino | 3.873 |
| Jagode, sveže | 3.577 |
| Rdeči ribez, surov | 3.387 |
| Smokve, surove  | 3.383 |
| Češnje, sveže | 3.365 |
| Marelice, posušene | 3.234 |
| Rdeče zelje, kuhano | 3.145 |
| Brokoli, svež | 3.083 |
| Hruške, surove | 2.941 |
| Borovničev sok | 2.906 |
| Kardamom | 2.764 |
| Brokoli kuhan brez soli | 2.386 |
| Solata, rdečelistna | 2.386 |
| Sok grozdja | 2.377 |
| Sok granatnega jabolka | 2.341 |
| Rdeče zelje, surovo | 2.252 |
| Beluši, surovi | 2.150 |
| Sladek krompir, kuhan | 2.115 |
| Drobnjak, surov  | 2.094 |
| Zelje belo, kuhano, neslano  | 2.050 |
| Indijski oreščki | 1.948 |
| Pesini mladi listi, surovi | 1.946 |
| Avokado, surov | 1.933 |
| Pomaranča, surova | 1.819 |
| Rdeča pesa, surova | 1.767 |
| Redkvice, surove | 1.736 |
| Beluši, kuhan | 1.644 |
| Mandarine, surove | 1.620 |
| Brokoli, kuhan | 1.552 |
| Rdeče in roza grenivke | 1.548 |
| Špinača, surova | 1.515 |
| Solata, zelena | 1.447 |
| Zeleni čaj, 100 ml | 1.253 |
| Sok limone, surov  | 1.225 |
| Čebula rumena, dušena | 1.220 |
| Kivi, surov | 1.210 |
| Oljčno olje, ekstra deviško | 1.150 |
| Krompir beli, pečen | 1.138 |
| Grozdje zeleno in rumeno | 1.118 |
| Marelice, surove | 1.115 |
| Čebula, surova | 1.034 |
| Paprike, sveže | 923 – 965 |
| Anana, sladek in surov | 884 |
| Banana, surova | 879 |
| Paradižnikova omaka | 694 |
| Korenček, svež | 666 |
| Cvetača kuhana brez soli | 620 |
| Jabolčni kis | 564 |
| Korenček kuhan | 317 |
| Melona, surova | 315 |
| Jajčevci, kuhani | 245 |
| Kumare, bučke | 126 – 180 |