

A konyhában már remekeltek, de az egészségünket is védik



Nagyon sok olyan gyógy- és fűszernövény megtalálható a konyhánkban, amelyek remek ízt kölcsönöznek az ételleinknek. Nem is gondolnánk róluk, hogy nemcsak hússok fűszerezésére és levesek ízesítésére használhatjuk őket, hanem bizony nagyon hasznosak lehetnek az egészségünkre nézve is.

A fűszerek és a gyógynövények minden gond nélkül hű barátaink és társaink lehetnek. Amikor azt érzem, hogy valamilyen betegség bujkál bennem, első gondolatom soha nem a gyógyszer, és soha nem az az első lépés, hogy elmegyek a háziorvoshoz. Nem is igazán tehetjük ezt meg a mostani időben, hiszen a keserű igazság az, hogy egyes házi orvosok manapság remekül tudnak „távgyógyítást” alkalmazni, illetve az is előfordul, hogy egy hetes próbálgatás után még csak a telefont sem veszik fel.

Nem is tudom, mi lenne velem, ha nem ismerném a gyógynövények csodás hatásait és csakis az orvosra kellene támaszkodnom, akit még telefonon sem lehet elérni. Ha szűrővizsgálatra kérek beutalót, akkor körülbelül száz kérdést tesz fel, hogy nekem miért van arra szükségem.

Természetesen ilyenkor ott a magánrendelés lehetősége, de azt ugye anyagilag is győzni kell, nem mindenki engedheti meg magának. Azt gondolom, ez egy külön cikk témája lesz majd egyszer, most viszont szeretném bemutatni Önöknek azokat a csodás gyógynövényeket és fűszereket, melyeket nemcsak a konyhai tevékenységeink alatt használhatunk, hanem a gyógyításunkat is támogathatják, ha körültekintően alkalmazzuk azokat.

A fokhagyma manapság olyan nagy népszerűségnek örvend, hogy a világ minden konyhájában használják. Már az ókori Egyiptomban is ezt a gyógynövényt adták a piramist építő munkásoknak, hogy elegendő energiájuk legyen a kemény fizikai munkához. Görögországban pedig az olimpiai sportolóknak adták, hogy nagyobb erővel rendelkezzenek, és fokozhassák a teljesítményüket.

Nem véletlen ilyen népszerű a fokhagyma, hiszen rákellenes, gyulladáscsökkentő és méregtelenítő hatásokkal is rendelkezik. Használhatjuk torokgyulladás csökkentésére, köhögésre, a nátha és az influenza tüneteinek enyhítésére. Remekül csökkenti a koleszterinszintet és a vérkeringésünknek is jót tesz, ha néha-néha beiktatunk egy-egy fokhagymakúrát.

A fahéj is nagyon népszerű világszerte, már az ókori Egyiptomban sem volt ismeretlen az emberek előtt. A sárgás-barnás színű fűszer csökkenti a vércukorszintet és rendszeres fogyasztásával akár a cukorbetegség kialakulását is megelőzhetjük. A fahéj antioxidáns, gyulladáscsökkentő hatásokkal rendelkezik, mérsékeli a szívbetegség kockázatát, és segít felvenni a harcot a bakteriális és a gombás fertőzésekkel szemben.

A szerecsendió Indonéziában őshonos. Nagyon sok jótékony összetevője van, ilyen az élelmi rost, a mangán, a tiamin, a B6-vitamin, a folsav, a magnézium és a réz. A szerecsendió fájdalomcsillapító és méregtelenítő hatásokkal rendelkezik. Elősegíti az emésztést és támogatja az agy egészséges működését. Nagyon hasznos a magas vérnyomás csökkentésében, a vérkeringés fokozásában, sőt még az álmatlanság leküzdésében is.

Minden konyhában megtalálható a köménymag, mely nélkülözhetetlen némely étel elkészítéséhez, de számos pozitív hatása is van a szervezetünk működésére nézve. Segíti az emésztést és javítja az immunitást, de alkalmazhatjuk különféle betegségek kezelésére is, mint például az álmatlanság, a légzési zavar, a hörghurut, a megfázás és a bőrbetegségek. Egyes feltételezések szerint cukorbetegség megelőzésére is alkalmazható.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/a-konyhaban-mar-remekeltek-de-az-egeszsegunket-is-vedik/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)