

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
- **Žejbljev čaj:** 2-3 dl kropla poparimo žlico zelišča, pustimo stati 5 minut, precedimo in popijemo.

Kako začimbe pomagajo uravnati 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 popopravo 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 napenjanju:

- **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:** koprca, 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 jabolka 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 regeneratorski telesni, 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 povzročajo težave pri izločanju mleka.
- **Janež:** Spodbuja ustvarjanje materinega mleka
- **Koper:** spodbuja proizvodnjo mleka, ter preventivno deluje proti kolikam.

- **Koromač:** neposredno spodbuja 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 dojit, 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 prostatu.
- **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 „Ščepce Védjenja“) 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, zdravnih učinkovin in dragocenih snovi, ki nam jih primanjkuje. Le vedeti moramo, kako to moč pravilno uporabljati.

Dobra živila proti depresiji

Kakav

Če uživata 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 aminokislino, 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, konoplina 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
Drobnijak, 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