

7 βότανα και μπαχαρικά που κάνουν καλό στην υγεία μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: faghta-giagias.blogspot.com

1) Τζίντζερ:

Το τζίντζερ ή αλλιώς η πιπερόριζα έχει χρησιμοποιηθεί από καιρό για τη θεραπεία από τα κρυολογήματα . Το τζίντζερ μπορεί να χρησιμοποιηθεί φρέσκο , σε μορφή σκόνης (τζίντζερ μπαχαρικό) , ή ζαχαρωμένο . Μολονότι η γεύση μεταξύ του φρέσκου και του μπαχαρικού είναι σημαντικά διαφορετική , μπορούν να υποκαταστήσουν το ένα το άλλο σε πολλές συνταγές . Σε γενικές γραμμές , μπορείτε να αντικαταστήσετε το 1/8 κουταλάκι του γλυκού τζίντζερ με 1 κουταλιά της σούπας φρέσκο τριμμένο τζίντζερ , και το αντίστροφο .

Η κατανάλωση τζίντζερ , μπορεί να παρέχει κάποια ανακούφιση σε περιπτώσεις ζαλάδας και ναυτίας.

Προτείνουμε να δοκιμάσετε [σούπα καρότου με τζίντζερ](#).

2) Δενδρολίβανο:

Το δενδρολίβανο είναι ένα ξυλώδες βότανο της Μεσογείου που έχει φύλλα που μοιάζουν με βελόνες. Είναι μια καλή πηγή αντιοξειδωτικών . Λόγω της καταγωγής του , το δενδρολίβανο χρησιμοποιείται συνήθως στη μεσογειακή κουζίνα και θα δείτε ότι συχνά περιλαμβάνεται ως ένα βασικό συστατικό στα ιταλικά καρυκεύματα . Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να προσθέσετε γεύση σε

σούπες , σάλτσες με βάση ντομάτα , ψωμί , και τρόφιμα που είναι πλούσια σε πρωτεΐνη , όπως τα πουλερικά , το βόειο κρέας , καθώς και αρνί.

Το δεντρολίβανο μπορεί να βοηθήσει με προβλήματα όπως η μεταβολή της γεύσης , η δυσπεψία , ο μετεωρισμός , και άλλα πεπτικά προβλήματα ή ακόμη και με την απώλεια της όρεξης . Δοκιμάστε να πιείτε μέχρι 3 φλιτζάνια δεντρολίβανο βρασμένο μαζί με φύλλα τσαγιού, καθημερινά ώστε να ανακουφιστείτε από τα προβλήματα αυτά .

Δοκιμάστε να φτιάξετε [αποξηραμένα βερίκοκα με μέλι και δενδρολίβανο](#).

3) Κουρκουμάς:

Ο κουρκουμάς ανήκει στην ίδια οικογένεια με το τζίντζερ. Είναι ένα από τα συστατικά που προσδίδει το κίτρινο χρώμα στο κάρυ και δίνει την ιδιαίτερη γεύση του . Η κουρκουμίνη φαίνεται να είναι το ενεργό συστατικό στον κουρκουμά . Αυτή η ένωση έχει δείξει αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και ενδεχομένως προστασία από την ανάπτυξη του καρκίνου .

Ο κουρκουμάς και τα παράγωγά του μελετώνται επί του παρόντος για να δούμε αν έχουν κάποιο ρόλο στην πρόληψη και τη θεραπεία ορισμένων καρκίνων , συμπεριλαμβανομένων του παχέος εντέρου , του προστάτη , του μαστού και καρκίνου του δέρματος . Αν και τα αποτελέσματα φαίνονται ελπιδοφόρα , έχουν παρατηρηθεί στο εργαστήριο σε ζώα , έτσι δεν είναι σαφές αν τα αποτελέσματα αυτά θα οδηγήσουν τελικά στον άνθρωπο .

4) Καυτερές κόκκινες πιπεριές:

Οι καυτερές πιπεριές περιέχουν καψαϊκίνη , μια ένωση που μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο . Όταν η καψαϊκίνη εφαρμόζεται τοπικά στο δέρμα, προκαλεί την απελευθέρωση μιας χημικής ουσίας που βοηθά στη μείωση του πόνου.

Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αρχίσετε να τρίβεστε με πιπεριές , όπου έχετε πόνο .Οι πιπεριές πρέπει να αντιμετωπίζονται με μεγάλη προσοχή , γιατί μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα εάν έρθουν σε επαφή με το δέρμα .

Ως εκ τούτου , αν έχετε πόνο και θέλετε να εκμεταλλευτείτε τη δύναμη της καυτερής πιπεριάς , ζητήστε από το γιατρό σας, να σας συνταγογραφήσει μια κρέμα καψαϊκίνης . Έχει δείξει πολύ καλά αποτελέσματα όσον αφορά την αντιμετώπιση του νευροπαθητικού πόνου μετά από χειρουργικές επεμβάσεις.

Ένα άλλο όφελος της καυτερής πιπεριάς είναι ότι μπορεί να βοηθήσει στη δυσπεψία . Φαίνεται αντιφατικό , έτσι δεν είναι; Αλλά μερικές μελέτες έχουν δείξει

ότι η πρόσληψη μικρών ποσοτήτων καυτερής πιπεριάς μπορεί να μειώσει δυσπεψία .

Η δική μας συνταγή είναι [Καπνιστή σάλτσα Sriracha](#)

5) Το σκόρδο:

Το σκόρδο ανήκει στην ίδια οικογένεια με το σχοινόπρασο, τα πράσα και τα κρεμμύδια. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε θείο και είναι επίσης μια καλή πηγή σε αργινίνη , ολιγοσακχαρίτες, φλαβονοειδή, και σελήνιο , το σύνολο των οποίων μπορεί να είναι ωφέλιμο για την υγεία. Η δραστική ουσία του σκόρδου , που ονομάζεται αλλισίνη , δίνει τη χαρακτηριστική οσμή του και παράγεται όταν το σκόρδο τεμαχίζεται.

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η αυξημένη πρόσληψη σε σκόρδο μειώνει τον κίνδυνο του καρκίνου του στομάχου , του παχέος εντέρου , του οισοφάγου , του παγκρέατος και του μαστού. Φαίνεται ότι το σκόρδο μπορεί να προστατεύσει έναντι του καρκίνου μέσω πολλών μηχανισμών , συμπεριλαμβανομένης της αναστολής βακτηριακών μολύνσεων και το σχηματισμό καρκινογόνων ουσιών , προωθώντας την επιδιόρθωση του DNA . Το σκόρδο μπορεί επίσης να υποστηρίξει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά σημαντικά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης .

Δοκιμάστε [Λινγκουίνι με σκόρδο και παρμεζάνα.](#)

6) Ο δυόσμος:

Έχει χρησιμοποιηθεί για χιλιάδες χρόνια σαν πεπτικό βοήθημα για την ανακούφιση από δυσπεψία , κράμπες και διάρροια . Μπορεί επίσης να βοηθήσει με τα συμπτώματα του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου και την τροφική δηλητηρίαση .Φαίνεται να ηρεμήσει τους μυς του στομάχου και να βελτιώσει τη ροή της χολής , επιτρέποντας στην τροφή να περνά μέσα από το στομάχι πιο γρήγορα.

Μπορεί επίσης να καταπραΰνει τον πονόλαιμο . Μερικές φορές χρησιμοποιείται για την ανακούφιση των επώδυνες πληγές στο στόμα.

Δοκιμάστε [μπρουσκέτα με ρόδι, ρικότα και δυόσμο.](#)

7) Το χαμομήλι:

Χαμομήλι θεωρείται ότι έχει ιατρικά οφέλη . Μπορεί να βοηθήσει με θέματα ύπνου, αν ο ύπνος είναι ένα πρόβλημα για σας , δοκιμάστε να πιείτε ένα χαμομήλι λίγο πριν τον ύπνο .

Σαν στοματικό διάλυμα έχει επίσης μελετηθεί και για τη θεραπεία πληγών στο στόμα.

Το χαμομήλι σαν ρόφημα μπορεί να είναι ένας άλλος τρόπος για τη διαχείριση των προβλημάτων του πεπτικού συστήματος , συμπεριλαμβανομένων κράμπες στο στομάχι . Φαίνεται να βοηθά στην χαλάρωση απο μυϊκές συσπάσεις , ιδιαίτερα των λείων μυών των εντέρων.

Δοκιμάστε να φτιάξετε το δικό σας [σιρόπι χαμομηλιού.Â](#)

Πηγή: cookbox.com.cy