

DOBRODZIEJSTWA IMBIRU

Mamy październik, spadek temperatury o kilkanaście stopni, wiatr, czasem słońce, czasem deszcz. Do tego krótszy dzień. Czy lubimy jesień? Opinie są różne. Zwolennicy podkreślają, że jej głównym atutem jest kolorystyka.

- Nasza złota polska jesień - mówią z dumą Polacy.
- Takiej jesieni jak w Quebecu nie ma nigdzie na świecie - chwalą się Kanadyjczycy.

Przeciwnicy narzekają na nieprzyjemną zmianę pogody. A ja lubię jesień i cieszę się, że już nadeszła. Dla mnie jesień to wreszcie rześkie powietrze, przepiękne kolory, smak sezonowych owoców i warzyw, aura wyjątkowości, a jeśli nawet czasem pada, to.... niech pada.

Ta pora roku kojarzy się też wielu osobom z sezonem na przeziębienia i grypę. Dzieje się tak, ponieważ na skutek wahań temperatur jesteśmy bardziej podatni na infekcję. Jak zadbać o odporność i nie dać się jesiennemu przeziębieniu? Polacy słyną z leczenia się domowymi sposobami. Wśród najczęściej wymienianych znajduje się herbata z cytryną lub z sokiem malinowym. Koniecznie domowego wyrobu. Absolutnym faworytem jest jednak codzienne jedzenie czosnku albo imbiru w postaci specjalnych mikstur, które ponoć lepsze są od najlepszego antybiotyku.

A ponadto w okresie jesienno-zimowym bardzo ważne jest zdrowe odżywianie. Ono ważne jest przez cały rok, ale podczas chłódów szczególnie.

No i już pewnie domyślacie się Państwo o czym będzie nasz nowy radiowy segment. O zdrowym odżywianiu właśnie, o wartościach odżywczych warzyw i owoców, o kawie i o tym czy jest dobra dla naszego zdrowia czy wręcz przeciwnie i dlaczego nie należy jej pić zaraz po przebudzeniu, będzie o tym czym zastąpić cukier, bo to trucizna. Czy czekolada jest zdrowa, o najstarszej diecie świata, o rodzajach diet, o tym, jak ważny jest sen i czy warto wcześniej wstawać, o pogodzie ducha, będzie też o tym czy suplementy diety są dla nas dobre, o zdrowym stylu życia, o witaminach, ile kalorii ma pizza, a ile pączek, o wartościach odżywczych octu jabłkowego, o tym, kiedy najlepiej jeść owoce, czy warto codziennie pić wodę z cytryną oraz o wielu, wielu innych, ważnych dla naszego zdrowia zagadnieniach, a wszystko to pod jednym wspólnym tytułem: ZDROWO I STYLOWO.

Dlaczego taki tytuł? Trochę z mojego Facebookowego DIETA I STYL, który prowadzę od 4 lat, a trochę z przekonania, że dbanie o zdrowie w dobrym stylu jest przyjemniejsze.

Wróćmy jednak do jesieni i sposobów, by była dla nas radością, a nie przykrością z powodu grypy, przeziębienia, zatkanego nosa czy złego samopoczucia.

Nasze babcie przekonują nas, że od wieków najskuteczniejsze na grypę są domowe, sprawdzone sposoby. Wszyscy zapewne znamy wiele takich metod, ale które z nich stosować?

Warto wiedzieć, że gorąca herbata z cytryną i miodem, w niczym nie pomoże, możemy ją tylko pić dla smaku, bo i miód i cytryna pod wpływem wysokiej temperatury tracą swoje właściwości. Jakie są w takim razie skuteczne sposoby na przeziębienie? Specjaliści od zdrowej żywności uważają, że profilaktycznie najlepiej wprowadzić do swojego jadłospisu imbir albo czosnek. Już teraz na początku jesieni, a ciepła, nie gorąca herbata ze świeżym imbirem może już wiele zdziałać. O czosnku będzie za tydzień. Dziś porozmawiamy o cudownych właściwościach imbiru.

Imbir ma pikantny aromat, gości w kuchni na świecie od stuleci i jest naprawdę skuteczny w walce z różnymi dolegliwościami. Był używany przez tysiące lat jako lek na wiele bolączek, ze względu na jego terapeutyczne i zapobiegawcze właściwości: przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwwymiotne i przeciw-utleniające.

Ma on również właściwości przeciwrakowe, ponieważ jest antyoksydantem, ma zdolność wywołania apoptozy komórki i hamowania pewnych białek. Apoptoza to uśmiercanie chorych komórek. Imbir pomaga leczyć alergię. Można go stosować na kaszel i bolące gardło powiązane z przeziębieniem.

Łyzeczka imbiru z miodem efektywnie działa przeciw bólowi gardła, natomiast herbata z dodatkiem imbiru pomaga na zatkany nos.

Żucie świeżego imbiru złagodzi mdłości i wymioty. Według badań, imbir leczy także mdłości po operacjach, świetnie sprawdza się też w przypadku kobiet w ciąży, choroby morskiej lub mdłości po chemioterapii.

Aby poradzić coś na brak apetytu, powinno się zjeść trochę świeżego imbiru przed posiłkiem. A jeśli zdarzy się nam zjeść zbyt obfity posiłek, to imbir także przyjdzie nam z pomocą. Pomaga on wchłaniać składniki odżywcze i wspomaga trawienie. Imbir chroni też żołądek przed wrzodami, wspomagając wydzielanie się śluzu.

Nakładanie rozcieńczonej pasty z imbiru na czoło może pomóc na ból głowy związany z migreną. Imbir także łagodzi ból i zapalenie naczyń krwionośnych. Działanie przeciwzapalne może zmniejszyć ból wywołany zapaleniem stawów.

Aby wspomóc działanie przeciwbólowe, należy dodawać nieco olejku z imbiru do kąpieli. Według badań imbir może być potężną bronią w walce z rakiem.

Działanie imbiru jest nieocenione. Uzyskane do tej pory wyniki wskazują na jego korzystny wpływ na układ odpornościowy, ochronne działanie na wątrobę, poprawę wrażliwości na insulinę, znaczenie w chemio-prewencji nowotworów. Możemy mieć nadzieję, że dalsze badania odkryją kolejne zdrowotne właściwości imbiru.

Tyle na dziś. Zapraszam do nowego cyklu "Zdrowo i Stylowo". Kolejne odcinki co tydzień w Radio Polonia, a także na naszej stronie internetowej.