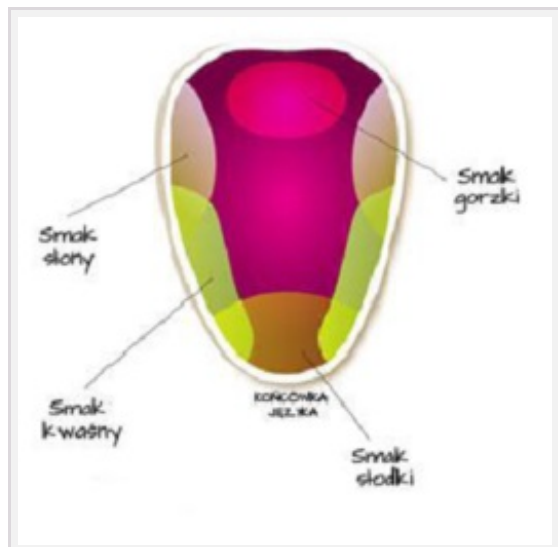


# Eko Rewolucja

## Niebędny element do zachowania zdrowia? Goryczki!

2015-01-21



Kiedy po raz ostatni jedliście Państwo coś gorzkiego? W dzisiejszych czasach warzywa zawierają nie tylko mniej witamin, ale również o wiele mniej goryczek, które należą do tak zwanych wtórnych substancji roślinnych. Obecnie przypisywane im są ważne funkcje bioaktywne, które, podobnie jak pierwotne substancje roślinne (białka, tłuszcze, węglowodany), mają bezpośredni wpływ na procesy przemiany materii w naszych organizmach.

Warzywa minionych czasów były o wiele bardziej bogate w goryczki. Z ówczesnych warzyw i pozostałych artykułów spożywczych wyeliminowano, na rzecz słodszeo smaku, większość goryczek. Dziś

prawie niemożliwe jest spożywanie gorzkich potraw. Niewielu z nas pamięta jeszcze gorzkie zboża, warzywa lub zioła.

Zbyt mało goryczy może spowodować chorobę

Utrata goryczki działa jednak bardzo na niekorzyść organizmu, gdyż ten dawniejszy naturalny „hamulec jedzenia” poprzez goryczki już nie działa tak dobrze jak kiedyś, a słodszy smak wzbudza ochotę na więcej. Słodkie odczucia smakowe każą organizmowi wydzielać do tego większe ilości insuliny - efekt, który wywołuje nadmierny wzrost apetytu. Cała struktura smaku współczesnego człowieka w zachodnim świecie została zachwiana przez konsumpcję dużych ilości słodko smakujących potraw, rafinowanego cukru i sztucznych substancji smakowych. Nie działa to na korzyść naszego zdrowia. W ten sposób w zachodnich narodach uprzemysłowionych następuje wzrost tak zwanych chorób z dobrobytu, do których obok nadwagi i cukrzycy należą również zakłócenia funkcji układu trawiennego.

Goryczki są mocno zasadowe. Odkwaszają organizm tworząc równowagę pomiędzy zasadami i kwasami. Przez to goryczki wzmacniają również naturalny system immunologiczny. Poza tym goryczki działają też przeciwczerwiowo i mogą zwalczać patologiczne zarodki. Goryczki obniżają gorączkę, są grzybobójcze i bakteriobójcze.

Dlaczego warto dołączyć do diety goryczki:

- działają silnie zasadowo
- wzmacniają system odpornościowy
- stymulują detoksykację organizmu
- wspomagają spalanie tłuszczów
- wyszczuplają z natury
- aktywują działanie wątroby i woreczka żółciowego
- pomocne przy wzdęciach

- regenerują pracę jelit
- odkwaszają i oczyszczają organizm
- pomocne w chorobach metabolicznych (np. dna moczanowa, reumatyzm)
- dobrze działają na trawienie

Jak sami widzicie dołączenie goryczek do naszej diety przynosi same korzyści dla naszego organizmu. A więc pozostaje pytanie skąd najlepiej dostarczać goryczek? Odpowiedź jest prosta z ziół i przypraw. Poniżej wypiszę parę najciekawszych według mnie goryczek.

Goryczki TOP 10:

1. Cykoria podróżnik
2. Karczoch zwyczajny
3. Mniszek lekarski
4. Pokrzywa zwyczajna
5. Korzeń goryczki
6. Korzeń arcydzięgla litwora
7. Czystek
8. Galanga
9. Kurkuma
10. Ostropest plamisty

Oczywiście jest to tylko moja propozycja i nie trzeba wprowadzać wszystkich tych ziół do diety. Ale najlepiej wybrać sobie 3-4 które najbardziej nam odpowiadają.

W kolejnych artykułach opisze dokładniejsze działanie kilku goryczek z mojej listy.

Pozdrawiam i do zobaczenia do zobaczenia wkrótce na Eko Rewolucji!

Paweł