

MIĘTA PIEPRZOWA

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*) jest popularną rośliną znajdującą w aptekach, kuchniach i używaną jako składnik kosmetyków. Surowcem leczniczym są liście mięty. Mięta zawiera olejki eteryczne (główny składnik to mentol), flawonoidy, garbniki, witaminy A i C, żelazo i magnez. Miętę można spożywać nie tylko w postaci naparów, lecz jako dodatek do drinków, ciast i lodów. Wykorzystuje się ją również w aromaterapii.

Picie mięty nie jest wskazane dla osób z wrzodami żołądka, kamieniami żółciowymi i dla małych dzieci.

Mięta ma właściwości:

- wspomagające proces trawienia, gdyż likwiduje wzdęcia i kolki
- rozkurczowe
- moczopędne
- przeciwbakteryjne
- uspokajające
- przeciw-wiatrowe
- przeciw-zapalne.



Miętę powinny stosować osoby, które mają problemy trawienne i cierpią na brak apetytu. Każdy amator smaku „świeżości” powinien sięgnąć po napary i dania wzbogacone o mięta pieprzową. Dzięki zawartości mentolu mięta jest wykorzystywana do produkcji pastylek do ssania i gum do żucia. Mentol jest także stosowany jako składnik maści łagodzących ból i swędzenie.

Uwaga:

Mentol nie powinien być stosowany w leczeniu małych dzieci.

Należy pamiętać, że liście mięty i napary z nich sporządzane – gdy spożywamy je według zaleceń producenta – nie spowodują u nas skutków ubocznych.

Należy być bardziej ostrożnym w przypadku olejku miętowego. Ten olejek przyjmowany w zbyt dużych dawkach może spowodować wymioty, ból brzucha, a nawet problemy z równowagą i pokrzywkę.



Galaretko miętowo-cytrynowo

SZAŁWIA

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

Surowcem leczniczym są liście szalwii i ulistnione szczyty pędów. Szałwia może działać także jako odtrutka wobec toksyn bakteryjnych. Napar z liści szalwii jest bogaty w garbniki, olejki eteryczne, flawanoidy oraz witaminę C i B1.

Szałwia charakteryzuje się działaniem:

- tonizującym
- odkażającym
- przeciwbakteryjnym
- przeciwpotowym
- zmniejszającym zaczerwienienie skóry
- zmniejszającym wzdęcia
- łagodzącym ukąszenia owadów.

Napar z liści szalwii jest szczególnie polecany do picia przy nieżytach układu oddechowego i anginie, a do płukania przy zapaleniu migdałków i bólu zębów. Należy pamiętać, że napar przyrządzany do picia powinien być słabszy niż ten, którego używamy do płukania jamy ustnej.

Szałwia może być także użyteczna jako okład zewnętrzny na trudno gojące się rany. Kąpiel z dodatkiem szalwii pomoże, gdy borykamy się z infekcjami skórnymi.

Szałwia jest rośliną o szerokim zakresie działania – prócz przemysłu farmaceutycznego doceniono ją w przemyśle kosmetycznym i kulinariach. W kuchni szalwię poleca się do wieprzowiny, baraniny, ryb i kaczk oraz dań z pomidorów, fasoli lub innych warzyw. Szałwię w kuchni należy dozować ostrożnie, gdyż posiada gorzki posmak.

Z szalwią możemy się także spotkać w drogerii, gdyż jest stosowana do produkcji kremów, szamponów, mydeł i innych naturalnych kosmetyków.

Uwaga:

Picie zbyt dużych ilości naparu z szalwią albo spożywanie suplementów ją zawierających, w ilościach innych niż zaleca producent, może spowodować:

- wymioty
- nudności
- kurcze kloniczne
- ośpienie.



Ważne wskazówki

- Kupując zioła, wybierajmy te z aptek lub od certyfikowanego zielarza. Możemy też kupić zioła w pobliskim sklepie, lecz najważniejsze jest to, aby były oryginalnie zapakowane.

Nie powinno się kupować ziół bez opakowania, które mogą być zwierzęce bądź poddane zbyt długo działaniu promieni słonecznych.

- Zioła źle przechowywane, np. w pomieszczeniach o zbyt dużej wilgotności, mogą być narażone na pleśnienie.
- Kupując **świeże zioła**, powinniśmy się kierować ich **wyglądem** i **zapachem**. Rośliny powinny mieć zielone, jędrne liście. **Liście o kolorze żółtym lub z plamami, przywiedle świadczą o tym, że rośliny nie są świeże, a co się z tym wiąże – mają mniej intensywny zapach, ponieważ olejki eteryczne mogły wyparować.**
- Ziół nie powinno się długo przechowywać, gdyż z upływem czasu tracą swój smak i walory odżywcze. **Po zerwaniu lub zakupie zioła powinno się przechowywać w lodówce, na tej samej półce, co warzywa.**
- Używając ziół do potraw, pamiętajmy, że **powinniśmy je dodawać dopiero do dania gotowego**, gdyż gotowanie i poddawanie działaniu wysokiej temperatury sprawia, iż tracą swój aromat i właściwości prozdrowotne.
- Dobrą metodą dla zachowania długiej świeżości ziół jest ich **zamrażanie** w hermetycznych pojemnikach.
- Zioła można dodać do różnych produktów.
- Ciekawym rozwiązaniem jest sporządzenie **likieru ziołowego**, który można zrobić na bazie wódki lub spirytusu i dodatku ziół: mięty, szalwii i melisy.
- Do stworzenia oleju ziołowego można wykorzystać gałązki oregano, rozmarynu, bazylii, tymianku, a także koper i mięte. Taki dodatek ziół do oleju wygląda bardzo dekoracyjnie i nadaje niezwykły aromat smażonemu mięsu i warzywom.
- Jako dodatek do octu można zastosować estragon i koper.
- Aby „przemycić” zioła do diety, można je wykorzystać do przyrządzenia **masła ziołowego**.

Pamiętajmy!

1. Niektóre zioła mogą wchodzić w interakcje z zażywaniem lekami, dlatego uważnie czytamy ulotkę dołączoną do leku.
2. Alergicy powinni zwracać uwagę, czy nie są uczuleni na daną rodzinę roślin lub związki bioaktywne w nich zawarte.
3. Przyjmowanie preparatów zbyt często i w dawkach przekraczających zalecane może spowodować zatrucie.

4. Pamiętajmy też, że zbieranie ziół jest sztuką, a zbiór roślin zależy od wielu czynników.

Szczegółowe informacje o występowaniu i pozyskiwaniu surowców roślinnych są zawarte w Farmakopei, która jest zwana kodeksem aptecznym. Znaleźć tam można szczegółowe informacje o wszystkich lekach będących w obrocie, ale także o sporządzaniu, przechowywaniu, dawkowaniu surowców roślinnych.

Cena: 3,99 zł (z tym 5% VAT)

KUCHNIA POLSKA

Przyprawy i zioła



przepisy kulinarne
pochodzenie
zastosowanie
zalety

PORADNIK

Polecamy
Przyprawy i zioła

Wszystkie przepisy do zdjęć potraw zawartych w tej książce znajdziesz w *Przyprawach i ziołach*.