

## Babcine przepisy



### KOMPOT RABARBAROWY Z JABŁKIEM

Zagotowujemy w garnku 1 l wody, do której dodajemy pokrojone w kawałki 4 łodygi rabarbaru oraz 1 duże jabłko. Dosypujemy 2 łyżeczki cukru wanilinowego, mieszamy i całość gotujemy kilka minut do momentu, aż zmiękną owoce. Kompot studzimy w garnku, po czym przelewamy go do dzbanka razem z kilkoma najładniejszymi kawałkami ugotowanego rabarbaru. Dodajemy 4 plasterki limonki oraz 2 gałązki świeżej mięty. Podczas upałów podajemy z kostkami lodu.



### CHLEB PODLASKI NA ZAKWASIE

Łączymy 50 g zakwasu, 200 g mąki żytniej chlebowej oraz 180 ml wody i odkładamy na ok. 9h. Dodajemy 600 g mąki żytniej, 200 ml wody, pół szklanki słonecznika, 1,5 łyżeczki soli oraz 1 łyżkę miodu. Całość dokładnie mieszamy, aby wyszło lekko klejące się ciasto. Odstawiamy je na 1 h, po czym przekładamy do wysmarowanej tłuszczem keksówki i ponownie zostawiamy na 3 h. Po tym czasie wkładamy do piekarnika wraz z naczyniem z wodą i pieczemy w 230 stopniach przez 40 minut.

## ZAPOBIEGAJ ALZHEIMEROWI, JEDZĄC BURAKI

Alzheimer jest degeneracyjną chorobą ośrodkowego układu nerwowego, której głównymi objawami są: zaniki pamięci, otępienie oraz zaburzenia świadomości. Dotyka przeważnie osoby starsze, jednak istnieją przypadki wcześniejszych zachorowań. Przyczyną może być zarówno nieodpowiednia dieta, jak i czynniki środowiskowe czy też genetyczne. Szacuje się, iż obecnie ponad 50 milionów osób na całym świecie cierpi na chorobę Alzheimera a liczba ta stale wzrasta.

Z pomocą przychodzą buraki. Ze względu na dużą zawartość w nich azotanów, przekształcanych przez nasze ciało w tlenki azotu, które to z kolei zwiększają przepływ tlenu, a także pozytywnie oddziałują na krążenie krwi, buraki bardzo korzystnie wpływają na nasz mózg. Co więcej, betanina w nich zawarta to związek nadający im intensywny, ciemnoczerwony kolor. Jej właściwości są jednak o wiele bardziej istotne z medycznego punktu widzenia.

Najnowsze badania amerykańskich naukowców dowodzą bowiem, iż betanina oddziałuje z amyloidem, czyli szkodliwym białkiem, które zakłóca odpowiednią łączność pomiędzy komórkami mózgowymi a neuronami, a które powstaje na skutek długiego przebiegu wyniszczających chorób typu Alzheimer.

Aby sprawdzić swoje hipotezy, badacze zmierzli poziom utlenienia amyloidu podczas złączenia go z betaniną. Jak się okazało, na skutek ekspozycji na związek zawarty w burakach, uległ on spadkowi aż do 90 procent.

Na podstawie powyższych badań wysnuto wnioski, iż betanina może stanowić idealną bazę do stworzenia skutecznych leków w walce z chorobą Alzheimera. Do czasu powstania tych leków warto jednak mocniej skupić się na trybie życia jaki prowadzimy oraz na nawykach żywieniowych i zacząć wprowadzać buraki do codziennej diety, aby móc efektywnie zapobiec chorobie i uchronić się przed jej poważnymi konsekwencjami.



## (NIE)ZWYKŁA POKRZYWA – DLACZEGO WARTO PIĆ JĄ CODZIENNIE?

Pokrzywa wielu z nas kojarzy się wyłącznie z poparzeniami, jakie powoduje podczas dotyku jej liści. Często zatem unikamy jej lub nawet pozbywamy się, jeśli rośnie w naszych ogródkach. Jak się jednak okazuje – kompletnie niepotrzebnie, ponieważ już wielokrotnie udowodniono jej niezwykle, lecznicze właściwości.

Po pierwsze, pokrzywa pozytywnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy. Zawiera duże ilości żelaza oraz witaminy C, która zwiększa jego wchłanianie, dzięki czemu skutecznie uśmierza anemię oraz ciągłe uczucie zmęczenia czy osłabienia. Na skutek dużej zawartości potasu znacząco zmniejsza także ciśnienie w tętnicach i naczyniach krwionośnych.

Po drugie, pokrzywa charakteryzuje się właściwościami oczyszczającymi. Jest moczopędna, dzięki czemu pomaga wyzbyć się szkodliwych substancji chemicznych oraz nadmiaru wody, a także leczy i chroni nasze nerki. Dlatego też nazywana jest często „wiosennym tonikiem”, który świetnie radzi sobie z zalegającymi w organizmie toksynami.

Co więcej, pokrzywa cechuje się właściwościami łagodzącymi reakcje alergiczne. Poprzez zawartość w niej flawonidów, działających przeciwhistaminowo, pomaga zapobiegać zapaleniu błony śluzowej nosa, zmniejszając katar sienny. Badania wykazują również, iż redukuje ona objawy towarzyszące reumatyzmowi i artretyzmowi. Zawiera bowiem kwas mrówkowy oraz histaminę, które działają podobnie jak akupunktura i - pobudzając receptory - łagodzą powstałe zapalenia oraz bóle w stawach. Najpopularniejszym sposobem spożycia pokrzywy jest wypicie naparu zarówno ze świeżych, jak i suszonych liści. Obecnie można ją także dostać w wielu sklepach w formie torebek herbacianych. Wystarczy więc wrzątek, kilka minut zaparzania i otrzymujemy ogrom zdrowotnych korzyści w postaci witamin i minerałów.