**Stokrotka, ananas, oliwka i winogrona – jak wpływają na zdrowie?**

**Wiele osób, chcąc poprawić stan swojego zdrowia, poszukuje preparatów zawierających naturalne składniki, np. roślinne. I słusznie, ponieważ wyciągi z roślin łatwo się wchłaniają, a ich działanie trwa długo. Szczególnie cenne właściwości mają oliwki, winogrona, ananasy i stokrotki, które pomagają nawet na bóle mięśniowe.**

To oczywiste, że to, co naturalne, ma zazwyczaj lepszy wpływ na zdrowie niż składniki uzyskane w sposób sztuczny. Warto więc zdrowo się odżywiać, sięgając możliwie często po owoce i warzywa. W przypadku wielu dolegliwości, w tym problemów związanych z bólami i napięciem mięśni (np. w fibromialgii), szczególne właściwości wykazują rośliny takie jak oliwka czy ananas. Niestety, chcąc odczuć ich dobroczynne działanie, osoby z dolegliwościami powinny jeść je w bardzo dużych ilościach, co jest trudne do zastosowania w codziennej diecie.

Dlatego pomocne mogą okazać się produkty zawierające ekstrakty z poszczególnych roślin. Pozwalają one uzyskać duże stężenie dobroczynnych składników np. w jednej tabletce, kapsułce czy też dawce kremu.

**Nasiona oliwki**

Oliwki mają wiele prozdrowotnych właściwości, ale nie każdy wie, że szczególnie cenne są ich nasiona. Zawierają one m.in. polifenole – związki mające silne działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające. Kolejne dobroczynne składniki to werbaskozydy, oleozydy, tyrozol, rutyna i luteolina – one także działają przeciwzapalnie, przeciwutleniająco, a dodatkowo wzmacniają serce. Nasiona oliwki to także dobre źródło flawonoidów, które wspomagają przepływ krwi, jednocześnie zmniejszając napięcia mięśniowe.

Poza tym nasiona oliwki są bogatym źródłem aleokantolu – związku fenolowego, który wykazuje istotne działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Rutgersa w USA, aleokantol ma jeszcze jedną szczególną właściwość – likwiduje wiele rodzajów komórek nowotworowych.

Ekstrakt z nasion oliwek stosowany jest w preparatach łagodzących bóle stawów i sztywność mięśni. Oliwki są też pomocne w przypadku problemów z przewodem pokarmowym lub układem moczowym. Po preparaty z oliwek warto sięgać także wtedy, gdy mamy do czynienia z brakiem energii lub – tym bardziej – z zespołem przewlekłego zmęczenia.

**Liście winogron**

Winogrona są smaczne i zdrowe, ale pod względem właściwości korzystnych dla organizmu cenne są także liście winorośli. Właśnie wyciąg z liści winogron może być źródłem m.in. bioflawonoidów – chronią one materiał genetyczny komórek, działają przeciwzapalnie i wzmacniają naczynia krwionośne.

W składzie liści winogron znajdziemy także taniny – cenione ze względu na zdolność wychwytania wolnych rodników. Mają też one korzystny wpływ na pracę jelit i dróg żółciowych. W liściach winogron znajdziemy również glikozydy – one z kolei korzystnie oddziałują na pracę serca, m.in. zwiększając ilość tlenu „pompowanego” do tkanek.

Winogrona to także źródło resweratrolu, który opóźnia procesy starzenia i szczególnie korzystnie wpływa na układ naczyniowo-sercowy. Resweratrol niszczy wolne rodniki i w efekcie zmniejsza ryzyko wielu chorób, przyczyniając się do ogólnej poprawy zdrowia. Ten przeciwutleniacz zmniejsza m.in. ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera, może też zapobiegać osteoporozie.

Warto też zwrócić uwagę na jeszcze jeden składnik winogron – kwercetynę, która wykazuje aktywność przeciwalergiczną i przeciwzapalną. Kwercetyna skutecznie zwalcza chorobotwórcze grzyby i bakterie, zapobiegając w ten sposób wielu infekcjom. Ma też właściwości antynowotworowe.

**Ananas**

Korzystny wpływ ananasa na zdrowie z pewnością ucieszy wszystkich smakoszy. Zła wiadomość jest jedynie taka, że trzeba by było spożywać ten owoc bardzo często i w dużych ilościach, aby docenić jego pozytywne oddziaływanie na organizm. O wiele łatwiej jest zadbać o regularne przyjmowanie uzyskanych z niego ekstraktów.

Z ananasa otrzymywana jest m.in. bromelina. Cóż to takiego? To enzym proteolityczny o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym. Bromelina poprawia krążenie krwi, a jednocześnie zmniejsza napięcie mięśni, łagodząc przy tym bóle mięśniowo-stawowe. Ekstrakt z ananasa likwiduje bądź zmniejsza odczucia drętwienia, czy też ograniczenia ruchomości stawów.

- Te unikalne właściwości sprawiają, że bromelina jest pożądanym składnikiem preparatów dla osób cierpiących na przewlekłą i bolesną odmianę reumatyzmu tkanek miękkich zwaną zespołem fibromialgii – mówi dr med. Andrzej Lasota. – To wyjaśnia, dlaczego wyciąg z ananasa wchodzi w skład suplementu diety Myalgan, przeznaczonego dla osób cierpiących właśnie na fibromialgię – dodaje.

Bromelina korzystnie wpływa także na oskrzela, co może mieć ogromne znaczenie przy zapaleniu oskrzeli lub astmie oskrzelowej. Warto dodać, że ananas pozytywnie oddziałuje również na procesy trawienne: reguluje kwasowość w żołądku, usprawnia odtruwanie i oczyszczanie organizmu.

**Liście stokrotki**

O ile ananasa, oliwkę czy winogrona możemy dostarczać organizmowi w postaci owoców, o tyle spożywanie w naturalnej postaci stokrotki będzie już trudniejsze. Oczywiście możemy spróbować naparu z kwiatów stokrotki, jednak w takiej sytuacji nie dostarczymy organizmowi wystandaryzowanej dawki dobroczynnych składników. Stosowanie wyciągu uzyskanego laboratoryjnie daje pod tym względem pewność – za każdym razem dostarczymy organizmowi jednakową dawkę.

Wyciąg ze stokrotki może pomóc w sytuacji bólu żołądka, czy nerwobólu. W medycynie naturalnej stokrotkę zaleca się jako panaceum na migreny. W preparatach homeopatycznych stokrotka stosowana jest do łagodzenia urazów kręgosłupa. To dlatego, że substancje zawarte w liściach stokrotki zmniejszają, a nawet likwidują uczucie potłuczenia i ucisku.

Stokrotkom przypisuje się także korzystne działanie w przypadku różnego rodzaju problemów żołądkowo-jelitowych. Pomagają w przypadku zaburzeń układu moczowego, zaburzeń czynności pęcherzyka żółciowego, a także w wielu innych sytuacjach – włącznie z gorączką, czy przyspieszonym biciem serca. Wyciąg ze stokrotki stosowany na rany, przyspiesza gojenie.

**Naturalna ochrona organizmu**

Wymienione wyżej rośliny bardzo dobrze wpływają na zdrowie, wspomagając leczenie rozmaitych chorób, czy też zmniejszając objawy różnych dolegliwości (choćby bólowych).

Jest jednak coś, co łączy ze sobą właściwości stokrotek, liści winogron, pestek oliwek czy ananasów – wszystkie one zmniejszają dolegliwości związane z mięśniami i tkankami. Napięte mięśnie mogą uciskać na przebiegające nerwy powodując ból, drętwienie, parestezje, jak również przenosić się na stawy. Dzięki stosowaniu ekstraktów roślinnych, mięśnie zostają rozluźnione, co zmniejsza ból, odczucie uścisku oraz wiele innych objawów towarzyszących. Dlatego właśnie wszystkie wymienione rośliny zostały zastosowane jednocześnie w suplemencie diety Myalgan, przeznaczonym dla osób chorujących na fibromialgię. Poszczególne wyciągi, wzajemnie się uzupełniając, mogą zmniejszać odczuwane napięcie mięśni oraz dolegliwości bólowe.

Warto przy tym pamiętać, że bezdyskusyjną zaletą preparatów zawierających wyciągi z roślin jest ich szybkie działanie. Naturalne preparaty są też łatwo wydalane z moczem, dzięki czemu nie kumulują się w organizmie. Leki i suplementy roślinne cechuje rozciągnięte w czasie uwalnianie poszczególnych składników i systematyczne, korzystne oddziaływanie na organizm. Poza tym, w przeciwieństwie do sztucznych produktów, preparaty roślinne przeważnie nie wywołują skutków ubocznych.

Źródło: [Phytomedica](http://phytomedica.pl/)