**Dobroczynne ekstrakty roślin – na stawy i nie tylko**

**Czy Twoja codzienna dieta jest naprawdę urozmaicona? Aby w pełni wykorzystać dobroczynne właściwości roślin, warto sięgać nie tylko po najpopularniejsze warzywa i owoce. Tysiące lat temu wierzono, że niektóre rośliny mają właściwości lecznicze – współczesna medycyna potwierdza ich dobroczynny wpływ na zdrowie.**

W codziennej diecie uwzględniamy najczęściej popularne produkty, dostępne w każdym sklepie spożywczym i nawet obiady przygotowujemy według od lat tych samych przepisów. Taka monotonia nie jest jednak korzystna dla naszego zdrowia, ponieważ pewnych składników mamy w nadmiarze, podczas gdy innych nieustannie nam brakuje.

Jeśli chcemy zadbać o urozmaiconą dietę, warto sięgać także po mniej typowe rośliny lub ich ekstrakty, z których dawniej powszechnie korzystano w Europie lub które zapewniały zdrowie mieszkańcom odległych krajów, choćby azjatyckich. Dziś jest to banalnie łatwe. Nie musimy już wyruszać do Chin, by skorzystać np. z unikalnych właściwości traganka błotnistego – ekstrakt z tej rośliny znajdziemy w gotowych suplementach diety.

- Produkty takie jak Myalgan czy Rheumafort+ zawierają ekstrakty roślinne, a w nich wiele substancji aktywnych, takich jak związki flawonowe, bromelaina, polifenole, adaptogeny, fito-estrogeny i kwasy ferulowe, olejki eteryczne i inne – mówi dr med. Andrzej Lasota, prezes firmy Phytomedica. – Rośliny je zawierające są tradycyjnie stosowane w kuchniach wielu narodów ze względu na swój zapach, smak, barwę i właściwości odżywcze. Występują także w medycynie ludowej, m.in. w tradycyjnej medycynie chińskiej i indyjskiej ze względu na swoje działanie kojące, łagodzące i korzystne dla zdrowia. Jednak na polskim rynku te rośliny i ekstrakty są często trudnodostępne. Suplementy stanowią więc najprostszy sposób, aby skorzystać z ich dobroczynnych właściwości – podkreśla.

Na jakie nietypowe ekstrakty roślinne warto zwrócić uwagę?

**Traganek**

Traganek należy do rodziny bobowatych. W medycynie chińskiej już od 2 tysięcy lat zaliczany jest do 50 najważniejszych ziół. Najcenniejszy w traganku jest jego korzeń, który zawiera około 120 składników mających dobroczynny wpływ na ludzki organizm. Chińczycy twierdzą, że traganek podnosi energię obronną, zapewniającą odporność na choroby. My powiedzielibyśmy raczej o wzmacnianiu odporności immunologicznej organizmu.

Korzeń traganka *(Radix Astragali membranacei)* stanowi źródło astragalozydów (są to saponiny trójterpenowe) m.in. o właściwościach adaptogennych. Adaptogenami określa się substancje, które ułatwiają organizmowi przystosowanie się do niekorzystnych warunków środowiskowych, takich jak np. stres. Rośliny o takich właściwościach mają działania tonizujące – tzn. nie stymulują organizmu nadmiernie, ani nie blokują jego naturalnych funkcji, a jedynie przywracają równowagę.

Współczesne badania potwierdzają, że korzeń traganka zawiera rozmaite flawonoidy, polisacharydy, aminokwasy, triterpeny, glikozydy i minerały. Traganek pobudza aktywność komórek odpornościowych i zwiększa ich liczbę. Wykazano, że traganek dobrze sprawdza się w reumatoidalnym zapaleniu stawów, a także w innych chorobach autoimmunologicznych, takich jak np. toczeń układowy (SLE). Ekstrakt z tej rośliny hamuje nadmierne reakcje immunologiczne organizmu.

- W pracach doświadczalnych wykazano, że spożycie trójterpenowych saponin zawartych w ekstrakcie z traganka jest korzystne dla stawów. Inne substancje zawarte w korzeniu tej rośliny poprawiają krążenie i przepływ krwi, wspomagają usuwanie toksyn, działają tonizująco i energizująco – wyjaśnia dr Andrzej Lasota.

**Arcydzięgiel**

Ekstrakt z korzenia arcydzięgla chińskiego *(Radix Archangelicae sinensi)* był tradycyjnie stosowany w medycynie chińskiej (Dong quai), ale cenili go również europejscy zakonnicy. Dawniej traktowano go jako środek na długowieczność, ale nie tylko. Arcydzięgiel stosowany był na dolegliwości reumatyczne, żołądkowe, a nawet nerwobóle. Dziś wiemy, że zioło to pomaga także w łagodzeniu chorób skóry (np. trądziku i łuszczycy), wykazuje również właściwości przeciwzapalne i rozkurczowe.

- Ekstrakt z arcydzięgla zawiera angelicynę, ostol, ostenol i kwas angelikowy, m.in. o silnym korzystnym działaniu na stawy. Poza tym dostarcza on olejki aromatyczne, zawierające przede wszystkim beta-felandren, alfa-pinen, oraz para-cymol o właściwościach antyseptycznych (odkażających) – mówi dr Andrzej Lasota.

**Rumianek**

Powszechnie wiadomo, że herbata z rumianku może ukoić skołatane nerwy, a także pozytywnie wpłynąć na procesy trawienne. Jednak rumianek *(Anthodium Chamomillae)* ma także mnóstwo innych cennych właściwości. Zawiera m.in. chamazuleny (mają właściwości antyalergiczne, bakteriobójcze i przeciwzapalne), a także alfa-bisabolole (działają przeciwzapalnie i rozkurczająco). Można w nim również znaleźć witaminę C i flawonoidy (m.in. uszczelniają naczynia krwionośne).

Rumianek chroni przed wolnymi rodnikami, wspomaga wydzielanie hormonów takich jak ACTH i kortyzon, a także korzystnie wpływa na stawy. Ekstrakt z kwiatów rumianka posiada właściwości rozkurczające mięśnie gładkie.

**Kiełki brokułów**

Dojrzałe brokuły są zdrowe, ale kiełki brokułów zawierają dużo więcej glukorafaniny, będącej glukozynolanem. W wyniku jego rozpadu powstaje sulforafan. Dlaczego to takie ważne? Ponieważ sulforafan posiada właściwości przeciwnowotworowe!

Badania wykazały, że brokuły dostarczają związki wykazujące istotne działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Ich spożycie może chronić przed chorobami spowodowanymi stresem oksydacyjnym, takimi jak nowotwory, choroby układu krążenia czy choroba zwyrodnieniowa stawów.

Kiełki brokuła korzystnie wpływają na serce, kości i układ oddechowy. Dzięki ich właściwościom organizm skuteczniej broni się przed infekcjami, oczyszcza organizm zwalcza choroby autoimmunologiczne. W składzie kiełków znajdziemy m.in. witaminy z grupy B, witaminy A i C, a także magnez, wapń, żelazo, selen, błonnik, kwasy tłuszczowe omega-3, luteinę oraz antyoksydanty. Dodatkowo, kiełki brokułów przeciwdziałają osteoporozie.

- Ekstrakt z kiełków brokułów *(Surculus Brassicae oleracea italicae)* jest naturalnym źródłem siarki organicznej w postaci grup tiolowych. Dostarcza glutation, który odgrywa kluczową rolę w procesach antyoksydacyjnych i detoksykacyjnych w organizmie. Badania wykazały, że osoby, które spożywają za mało glutationu, częściej chorują na stawy – mówi dr Andrzej Lasota.

**Ananas**

Wśród roślin o wyjątkowo korzystnym wpływie na ludzki organizm nie możemy pominąć ananasa (*Fructus Ananasi*). Dziś owoc ten nie jest już dla nas tak egzotyczny jak dawniej, więc tym łatwiej korzystać z jego dobroczynnych właściwości.

Z ananasa otrzymywana jest m.in. bromelaina. Jest to enzym proteolityczny o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym. Bromelaina poprawia krążenie krwi, a jednocześnie zmniejsza napięcie mięśni, łagodząc przy tym bóle mięśniowo-stawowe.

Bromelaina pomaga trawić białko, może również pomagać w rozpuszczaniu skrzepów krwi, intensyfikuje działanie antybiotyków. Badania potwierdziły, że spożycie bromelainy może być korzystne w wielu sytuacjach klinicznych m.in. działa korzystnie na stawy, naczynia wieńcowe, zatoki i układ moczowy. Poza tym ekstrakt z ananasa zmniejsza (a czasem całkowicie likwiduje) odczucia drętwienia, czy też ograniczenia ruchomości stawów.

**Zdrowe stawy dzięki ekstraktom roślinnym**

Zauważmy, że wszystkie wymienione rośliny korzystnie wpływają na stawy. To wyjaśnia, dlaczego ekstrakty wszystkich tych roślin jednocześnie zostały wykorzystane w recepturze suplementu diety Rheumafort+. Środek ten poprawia funkcję stawów, chroni kolagen chrząstek stawowych oraz ścięgien, a także poprawia wytwarzanie mazi stawowej, przez co zmniejsza tarcie powierzchni stawowych.

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. Dlatego właśnie, szukając sposobów na wzbogacenie naszej diety, dobrze zainteresować się produktami zawierającymi ekstrakty z roślin – szczególnie tych cenionych od tysięcy lat.

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