22 listopada 2022

Czy wiesz, jakie właściwości zdrowotne mają poziomki.....

Cenione są przede wszystkim z uwagi na nieprzeciętne walory smakowe, zalety dekoracyjne, wartości lecznicze, gdyż mogą pomóc w uwolnieniu się od wielu uciążliwych dolegliwości, jak m.in. choroby jamy ustnej, przyzębia, układu moczowego, pokarmowego czy sezonowych infekcji i przeziębień. Korzystny wpływ na zdrowie wykazują nie tylko owoce, ale także liście oraz korzenie tej rośliny. Poziomka pospolita jest łatwa w amatorskiej uprawie, nie ma dużych wymagań, na ogół przyjmuje się i owocuje w przydomowym ogródku. Poziomki zazwyczaj zaczynają owocować w połowie czerwca, sezon trwa zazwyczaj do końca sierpnia, natomiast owoce dziko rosnące można spotkać w lasach nawet we wrześniu. Te ostatnie są szczególnie zalecane do spożycia, nie tylko dlatego, że są smaczniejsze i jeszcze bardziej aromatyczne niż te „ogrodowe", ale mają silniejsze właściwości lecznicze, dotyczy to też liści. Po sezonie można zaopatrzyć się w owoce mrożone lub suszone, a także w gotowe mieszanki i herbatki.

Właściwości poziomek mają znaczenie w profilaktyce wielu schorzeń. Owoce wspomagają odporność organizmu, ponadto wykazano, iż ich spożywanie chroni przed zmianami nowotworowymi, chorobami serca, układu krążenia, miażdżycą, szkodliwym działaniem wolnych rodników, co opóźnia proces starzenia i zapobiega powstawaniu różnego rodzaju zmian skórnych. Owoce poziomki są wyjątkowo bogate w witaminę C, zawierają również witaminę A, kwas foliowy oraz witaminy z grupy B, natomiast w liściach znajdują się garbniki, flawonoidy, kwasy organiczne glikozydy, a także niewielkie ilości olejku eterycznego. Z uwagi na ich bogaty skład warto z nich przygotowywać napary i odwary, a także płukanki. Często również są używane jako uzupełnienie mieszanek ziołowych. Herbatki z poziomkowego suszu dostępne są też w tradycyjnych oraz internetowych sklepach z żywnością ekologiczną. Liście mogą być zbierane przez cały okres wegetacji rośliny, należy jednak zwracać uwagę na ich stan - do wykorzystania nadają się jedynie egzemplarze zdrowe, bez przebarwień, plam czy wyraźnych uszkodzeń. Korzeń poziomki również jest surowcem leczniczym, zawiera jeszcze więcej dobroczynnych garbników niż liście, w medycynie ludowej stosowany był przy krwawieniach z nosa i dolegliwościach żołądkowych.

Poziomki a zdrowie jamy ustnej

Kwas salicylowy obecny w owocach poziomki jest pomocny w walce z kamieniem nazębnym, a napar z liści może być wykorzystywany jako płukanka skutecznie kojąca stany zapalne w obrębie jamy ustnej (zwłaszcza zapalenia dziąseł i gardła). Niektóre źródła podają też, że jedzenie poziomek

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

pomaga wzmocnić osadzenie rozchwianych zębów w dziąsłach, a żucie tych owoców odświeża oddech i redukuje nieprzyjemny zapach z ust.

Poziomki a zdrowie układu pokarmowego

Wykazano, że regularne spożywanie poziomek przynosi ulgę w uporczywych zaparciach, pomaga w usuwaniu szkodliwych produktów przemiany materii i neutralizowaniu toksyn. Potwierdzono też ich działanie antybakteryjne i przeciwpasożytnicze. Jednocześnie wykazano też, że suszone owoce poziomki łagodzą biegunki. Napary z liści wykazują działanie ściągające i regenerujące błony śluzowe przewodu pokarmowego.

Poziomki a zdrowa cera

Maseczki z poziomek polecane są zwłaszcza osobom o cerze tłustej, ze skłonnościami do wyprysków, ponieważ ograniczają wydzielanie sebum, oczyszczają i zwężają pory skóry. Taka maseczka odżywia cerę i zapewnia jej odpowiedni poziom nawilżenia. Sok pozyskiwany z tych owoców regeneruje naskórek, natomiast poziomkowy miękisz może służyć jako okład na takie zmiany skórne jak trądzik, owrzodzenia, przebarwienia, wolno gojące się rany. *Poziomki a odchudzanie*

Poziomki to owoce niskokaloryczne - w 100 g znajduje się tylko ok. 36 kalorii. Są polecane osobom walczącym z nadwagą jeszcze z innych powodów - napar z liści wspomaga odchudzanie, działa moczopędnie, poprawia pracę nerek i trawienie, a także wpływa stymulująco na system przemiany materii. Dodatkowo, słodki smak i wyjątkowy aromat poziomek skutecznie zaspokajają apetyt na łakocie, dlatego można po nie sięgać w „chwilach słabości".

Poziomki a działanie antynowotworowe

W licznych badaniach dowiedzione zostało, że poziomki charakteryzują się działaniem przeciwzapalnym, stanowią obronę przeciwko wolnym rodnikom, ograniczają proces namnażania się zmienionych nowotworowo komórek i hamują ich wzrost. Wszystko to możliwe jest dzięki wysokiej zawartości flawonoidów i karotenoidów.

Poziomki a inne działanie zdrowotne

Zarówno owoce, liście jak i korzenie poziomki mają bardzo szerokie dobroczynne działanie na ludzki organizm. Przypisuje się im m.in. zdolność do obniżania poziomu „złego" cholesterolu we krwi, ponadto mogą przeciwdziałać bezsenności, wspomagać procesy oczyszczania organizmu czy obniżać gorączkę. Polecane są jako składnik diety osób z anemią, poziomki dzięki dużej zawartości potasu wzmacniają funkcjonowanie układu krwionośnego. Potwierdzono też ich działania napotne i witaminizujące. Napar z liści poziomki zalecany jest cierpiącym na nadciśnienie tętnicze oraz

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

diabetykom (obniża poziom cukru we krwi), pomaga też złagodzić bóle menstruacyjne.

Przeciwwskazania w spożywaniu poziomek

Poziomki są silnym alergenem, dlatego muszą mieć to na uwadze osoby podatne na uczulenia, które przed ich zjedzeniem powinny wykonać test uczuleniowy (należy go przeprowadzić również przed planowanymi zabiegami kosmetycznymi z wykorzystaniem tych owoców) - rozsmarować niewielką ilość soku za uchem lub na nadgarstku. Jeśli wystąpi reakcja alergiczna - np. obrzęk, swędzenie czy zaczerwienienie, niestety trzeba zrezygnować ze spożywania poziomek, a także używania ich do pielęgnacji ciała. Naparów i herbat z liści poziomek (podobnie jak i malin) nie należy pić w okresie ciąży. Według niektórych źródeł napoje te są zakazane do 32 tygodnia włącznie, aczkolwiek dla bezpieczeństwa najlepiej do końca ciąży nie spożywać ich wcale.

Czytaj więcej:

https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co..

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT