



Öregedés lassítása...

Számos növény van, amelyek segítik késleltetni az emberi szervezet öregedését. Az azonban tény, hogy a helyes életmód, a táplálkozás és a sok mozgás sokkal jobban karban tartja a testet, mintha önpusztító életmód és egészségtelen táplálkozás mellett néha öregedést gátló gyógynövényeket használunk – csak úgy alibi gyanánt...

Előző különszámunk a „Szuperhős növényi táplálékaink” nagyrészt olyan növényfajokról és receptekről szól, melyek gátolják az öregedést, amennyiben rendszeresen fogyasztjuk ezeket, és lehetőleg életvitelszerűen ennek szellemében teszünk mindent, nem csak kampányszerűen. Itt fel lehetne sorolni sok mindent, ám kiemelnénk, hogy egyre kevesebben fogyasztanak nyersen zöldséget és gyümölcsöt. A feldolgozott változatok lehet, hogy finomabbak, de az igazi a friss és a nyers. És akkor jöjjenek (lehetőleg a helyes életmód mellé) az öregedést gátló gyógynövények.

A páfrányfenyő (Ginkgo biloba) javítja az agy vérellátását, tehát ez a növény főleg a szellemi frissesség megmaradását támogatja. Mivel minden-mindennel összefügg, ha valaki szellemileg friss, annak jobb a közérzete, ezért fizikailag is frissebb lesz. Emellett hangulatjavító, szédülést és szorongást csillapító hatása is van.

Az ázsiai gázló (Centella asiatica) nálunk télen fagymentesen, tavasztól ősziig kertben könnyen tartható növény. A friss leveleit salátába tehetjük, de szárítva teakeverékekbe használhatjuk. Sok antioxidánst tartalmaz így a szív-, és érrendszeri, valamint egyes daganatos betegségek kialakulási esélyét csökkenti.

A borsmenta (Mentha x piperita) hatásában az előzővel hasonló, csak hazánkban jóval ismertebb annál.





A fokhagyma (*Allium sativum*) baktérium és vírusellenes hatása mellett csökkenti a magas vérnyomást és a koleszterinszintet.

A fűzfa fajok (*Salix sp.*) kérge aszpirinszerű vegyületeket tartalmaz, melyek enyhítik az ízületi panaszokat, de segít az infarktus, vastagbél daganat kialakulását elkerülni.

A kasvirág fajok (*Echinacea sp.*) immunerősítő hatásuk miatt nem csak az idősebb korosztálynak ajánlottak.

A ginzeng (*Panax quinquefolius*) esetén már számos kutatás bizonyította, hogy általánosan jó hatású az idősebbek, vagy krónikus betegségek miatt legyengült szervezetűek megerősítésére.

A ligetszépe (*Oenothera biennis*) gamma-linolénsav tartalma az érelmeszesedés megelőzésében segít. A cukorbetegséghez kapcsolódó idegsejt károsodás kezelésében is javulás érhető el vele.

A máriatövis (*Sylibum marianum*) a legjobb májvédő gyógynövény, a szervezet méregtelenítésével járul hozzá a vitalitás megőrzéséhez, minden korosztály esetén.

A kamilla (*Matricaria recutita*) nyugtató, és a gyulladós folyamatok gyorsabb lefolyását segítő hatása révén az ízületi fájdalmak csökkentésében segítheti az idősebbeket.

Végül a **mezei zsúrlót (*Equisetum arvense*)** érdemes kiemelni szilícium tartalma miatt, amire idősebb korban különösen nagy szükségünk van a csontok, erek és a bőr viszonylag jó állapotának megőrzése miatt.

