



A photograph of a mulberry branch with green leaves and clusters of small, white, unripe mulberries. A yellow banner with black text is overlaid on the image.

## Morwa biała

Owoce morwy mają działanie przeciwgorączkowe i moczopędne. Z tego też powodu picie soków i syropów z morwy zaleca się przy chorobach serca, miażdżycy, chorobach nerek i astmie oskrzelowej. Z kolei liście morwy białej znane są z tego, że wykazują działanie antyhiperglikemiczne. Zawarte w nich cukry złożone powodują hamowanie działania enzymów rozkładających węglowodany. Dzięki

temu część z nich pozostaje niestrawiona i wydalona. Ma to wpływ na zmniejszenie się odkładania tkanki tłuszczowej, z drugiej do zmniejszenia wchłaniania glukozy przez organizm i uzyskania niższego poziomu cukru. To właśnie dzięki temu, że preparaty z liści morwy białej stabilizują poziom cukru, trójglicerydów i złego cholesterolu we krwi, często zalecane są przy odchudzaniu oraz w terapii osób chorych na cukrzycę.

A photograph of several garlic bulbs and individual cloves on a wooden surface, accompanied by some dried leaves and small red and black seeds.

## Czosnek

O tym, że czosnek jest bardzo zdrowy, wie chyba każdy. Warzywo to nie tylko działa jak antybiotyk, ale też obniża poziom cukru i złego cholesterolu we krwi. To wszystko dzięki zawartym w nim aminokwasom - allicynie. By najlepiej wykorzystać jej właściwości należy zgnieść ząbek czosnku i odstawić na ok. 10 minut, a dopiero potem krótko spożywać.

A photograph of a green aloe vera plant with several thick, pointed leaves.

## Rośliny strączkowe

Są bardzo dobrym źródłem białka roślinnego, fosforu i potasu, i są bogate w witaminy A, B1, B2, PP i, między innymi, dlatego powinny znaleźć się w każdym jadłospisie, ale na tym nie koniec. Chińczycy cenią warzywa strączkowe także za ich inne właściwości. Mieszkańcy Państwa Środka uważają, że mają one właściwości lecznicze i, w zależności od koloru, wspomagają pracę poszczególnych organów w ciele człowieka. Na przykład żółte (ciecierzyca, soja, żółty groch) wspomagają pracę śledziony, trzustki i żołądka, a zielone (zielony groszek, fasolka szparagowa) – wątrobę i pęcherzyk żółciowy.

A photograph of a green aloe vera plant with several thick, pointed leaves.

## Aloes

Aloes nie bez kozery nazywana jest „rośliną długowieczności” i „cichym uzdrowicielem”. Miąższ aloesu zawiera aż 140 biologicznie czynnych substancji, m.in. witaminy B, C i A, kwas foliowy, aminokwasy i nienasycone kwasy tłuszczowe. Roślina ta od lat fascynuje naukowców, dzięki czemu coraz więcej o niej wiemy. Badania wykazały, że aloes nie tylko pomaga walczyć ze stanami zapalnymi, ale też stabilizuje poziom cukru we krwi, także u osób cierpiących na cukrzycę.

Z  
d  
r  
o  
w  
i  
e



## Pigwowiec chiński

Ma wiele korzystnych dla zdrowia właściwości, m.in. działa przeciwutleniająco, przeciwwirusowo, obniża cholesterol i wzmacnia odporność. Okazało się także, że wyciąg z owoców ma działanie antyhiperglikemiczne i antyhyperlipemiczne. Wspomaga leczenie chorych na cukrzycę.

## Jagody i jabłka

Mają one działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i antynowotworowe. Liczne badania wykazują, że jedzenie dużej ilości surowych jabłek i jagód wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka zachorowania na cukrzycę. Dodatkowo flawonoidy zawarte w tych owocach chronią i uelastyczniają naczynia krwionośne, dzięki czemu mogą zapobiegać m.in. miażdżycy.



## Gorzki melon

Badania potwierdziły, że owoce gorzkiego melona mają właściwości hipoglikemiczne, czyli obniżają poziom cukru we krwi. Naukowcy z Instytutu Badań Medycznych Garvana w Sydney i Instytutu Materia Medica w Szanghaju wyizolowali z gorzkiego melona cztery związki, które aktywują enzym AMPK (pomaga on komórkom pobierać glukozę z krwi i przekształcać ją w energię).



# z natury