

GORYCZKI *element niezbędny do zachowania zdrowia*

Kiedy po raz ostatni jedliście Państwo coś gorzkiego?

W dzisiejszych czasach warzywa zawierają nie tylko mniej witamin, ale również o wiele mniej goryczki, które należą do tak zwanych wtórnych substancji roślinnych. Obecnie przypisywane im są ważne funkcje bioaktywne, które podobnie jak pierwotne substancje roślinne (białka, tłuszcze, węglowodany) mają bezpośredni wpływ na procesy przemiany materii w naszych organizmach.

Warzywa minionych czasów były o wiele bardziej bogate w goryczki. Z ówczesnych warzyw i pozostałych artykułów spożywczych wyeliminowano, na rzecz słodsze smaku, większość goryczek.

Dziś prawie niemożliwe jest spożywanie gorzkich potraw. Niewielu z nas pamięta jeszcze gorzkie zboża, warzywa lub zioła.

Mała porcja goryczek może doprowadzić do wielu chorób

Utrata goryczek bardzo niekorzystnie wpływa na nasz organizm. Ten naturalny „hamulec jedzenia” został całkowicie wyparty przez powszechnie występujący słodki smak. Słodkie odczucia smakowe pobudzają organizm do wydzielania większej ilości insuliny- co w konsekwencji wywołuje nadmierny wzrost apetytu. W Europie zachodniej nastąpił wzrost tak zwanych chorób z dobrobytu, czyli nadwagi, cukrzycy oraz innych chorób układu trawiennego.

Św. Hildegarda z Bingen: Goryczki niezbędny element zdrowia

Wiedza o właściwościach substancji gorzkich w naszym pożywieniu dawno została zapomniana. Faktem jest, że od wielu stuleci, jeśli nie od wielu tysiącleci, znane jest dobroczynne działanie goryczek. Święta Hildegarda z Bingen (1098-1179) była tą osobą, która uczyniła goryczki ważnym elementem medycyny klasztornej, a tym samym zatroszczyła się, by zioła zawierające goryczki stosowane były w celach leczniczych. Św. Hildegarda z Bingen wielokrotnie podkreślała ogromną wagę goryczek w procesach przemiany materii.

Wyszczuplacze z natury

W dzisiejszych czasach chętniej sięgamy po produkty słodkie, kwaśne i słone. Trend do takiego odżywiania powoduje trudne do oszacowania skutki: otyłość, problemy z trawieniem, zgaga, uczucie sytości i inne choroby metaboliczne. Stosując dietę pozbawioną goryczek organizm tworzy tzw. „oponki brzuszne”. Wszystko to jest plagą współczesnego człowieka.

Ówczesnie człowiek powinien zaufać dawnym mądrościom i wprowadzić do swojego pożywienia goryczki. Mogą one w ogromnym stopniu pomóc przynieść ulgę, gdyż hamują apetyt na słodycze. Ponadto aktywują wątrobę, woreczek żółciowy i trzustkę, przez co trawienie przebiega szybciej i dokładniej. Oczyszczają także jelita, stymulując ich prawidłową pracę. Bez gorzkiego impulsu podczas trawienia jelita są ociężałe, czego skutkiem jest zła kolonizacja flory jelit, która prowadzi do nadwagi (głównie brzusznej). Organizm zwiększa produkcję leptyny, hormonu tkanki tłuszczowej. Natomiast gdy flora jelitowa jest prawidłowa to gromadzenie tłuszczu w jamie brzusznej staje się zbędne i ulega powolnej redukcji.

Goryczki wspomagają trawienie

Gorzkie zioła posiadają wyjątkową wartość i są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu- to idealna część składowa zdrowego odżywiania. Goryczki dbają o cały układ pokarmowy, a przede wszystkim o żołądek, wątrobę, trzustkę i jelita. Niestety na drodze ewolucji organizmy ludzi i zwierząt zmniejszyły przyswajalność substancji gorzkich. Dlatego tak istotne jest dostarczanie ich w odpowiedniej ilości wraz z pożywieniem. Korzystne dla zdrowia działanie jest wynikiem gorzkiego smaku, który poprzez wegetatywny układ nerwowy pobudza wydzielanie soków trawiennych. Gorzki smak w ustach jest bardzo istotny, gdyż jego działanie zaczyna się bezpośrednio na wrażliwych kubkach smakowych języka. Poprzez goryczki błony śluzowe najpierw kurczą się, a potem rozszerzają i stają się aktywne.

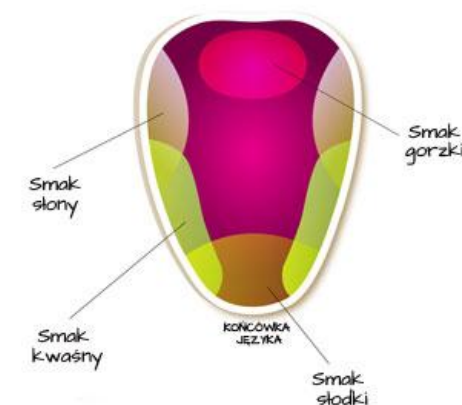
Przez zwiększoną produkcję soków trawiennych w żołądku, woreczku żółciowym i trzustce następuje wydzielanie większej ilości enzymów rozkładających pożywienie. Dzięki temu białka, węglowodany oraz tłuszcze zostają lepiej strawione. Przeciwdziała to wzdęciom, fermentacji i gniciu. Również w terapii leczenia jelit należy podawać goryczki, najlepiej w formie płynnej. Wzmacniają aktywność soków żołądkowych i następuje usunięcie resztek przemiany materii- jest to szczególnie ważne przy uszkodzonej błonie śluzowej jelit.

Goryczki wzmacniają system immunologiczny

Gorzkie składniki roślinne posiadają ogromne spektrum oddziaływania. Działają nie tylko na układ trawienny, lecz także na układ oddechowy, krążenia, moczowy oraz narządy ruchu. Goryczki wzmacniają błony śluzowe żołądka i jelit, najważniejsze bariery immunologiczne naszego organizmu. Goryczki pomagają wątrobie w odtruwaniu i regulują zakłócone trawienie. W ten sposób łatwiej usunąć toksyny, niestrawione resztki pokarmu, wirusy, bakterie oraz grzyby z naszego organizmu. Odkwaszając organizm działają silnie zasadowo.

Dr. Pandalis
NATURPRODUKTE

URBITTER®
BIO TEE





Cykoria podróżnik (*Cichorium intybus L.*):

- ✓ Bylina wieloletnia występująca w Europie
- ✓ Zawiera laktucynę, cholinę, fitosterole, glikozydy
- ✓ Zawiera inulinę, która znacząco wpływa na procesy metaboliczne
- ✓ pobudza przemianę materii
- ✓ ogranicza wchłanianie cholesterolu
- ✓ działa uspokajająco
- ✓ zapobiega osadzaniu się złogów i tworzeniu kamieni żółciowych
- ✓ Stymuluje pracę jelit (wzdęcia i zaparcia)
- ✓ Reguluje pracę wątroby
- ✓ Wspomaga pracę trzustki (obniża poziom cukru we krwi)
- ✓ Poprawia pracę serca
- ✓ Skutecznie redukuje nadwagę
- ✓ Utrzymuje stawy i kości w dobrej kondycji

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*):

- ✓ gatunek rośliny wieloletniej z rodziny astrowatych
- ✓ Zawiera laktucynę, która pobudza przemianę materii
- ✓ Normalizuje pracę żołądka oraz utrzymuje odpowiedni poziom pH soku żołądkowego

Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*):

- ✓ Gatunek rośliny wieloletniej z rodziny astrowatych
- ✓ Najbardziej obfity w gorzkie substancje, np. luteolinę, cynarozyd i cynaropikrynę, które chronią wątrobę
- ✓ Utrzymuje odpowiedni poziom lipidów, trójglicerydów i cholesterolu we krwi
- ✓ Wpływa na prawidłową pracę jelit
- ✓ Skuteczny w walce z nadwagą, wspomaga spalanie tłuszczów
- ✓ Dzięki poprawnej pracy wątroby skutecznie usuwa toksyny z organizmu

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica L.*):

- ✓ Gatunek rośliny z rodziny pokrzywowatych
- ✓ Obfita z mikroelementy, witaminy, kwasy organiczne oraz związku aminowe
- ✓ Oczyszcza organizm z toksyn i kwasu moczowego
- ✓ pomocna w chorobach metabolicznych (np. dna moczanowa, reumatyzm)
- ✓ działa moczopędnie
- ✓ wykazuje działanie antybakteryjne, antywirusowej przeciwalergiczne
- ✓ wpływa na emisję enzymów z trzustki- obniża poziom cukru we krwi
- ✓ poprawia krążenie i wydolność fizyczną
- ✓ zapobiega wrzodom żołądka i jelit
- ✓ przeciwdziała schorzeniom watroby i śledziony

Goryczki można przyjmować w różnych postaciach, ale najprostszą i najbardziej skuteczną formą jest zaparzenie herbaty. Herbatka URBITTER® to kompozycja gorzkich ziół, warzyw i owoców z upraw ekologicznych. Pod wpływem gorącej wody uwolnione zostają naturalne goryczki zawarte w składnikach herbatki, nadając jej charakterystyczny aromat i smak. Zioła, warzywa i owoce wykorzystane w herbatce znane są Europejczykom od wieków. Bio herbatka URBITTER® to unikatowa kompozycja składników- cykoria podróżnik, liście mniszka lekarskiego, kawałki skórki gorzkiej pomarańczy, kawałki jabłka, liście dzikiego karczocha oraz pokrzywy. Herbatka dostępna jest w formie ekspresowej w saszetkach po 1,5g. Dla osób jedzących szybko polecamy wypijanie herbatki około 30 min przed posiłkiem, zaś dla jedzących powoli wystarczy około 15 minut.

CIEKAWOSTKI

- * Receptory goryczek znajdują się nie tylko w obrębie jamy ustnej lecz również w układzie oddechowym (płuca, oskrzela). Dzięki temu zwiększa się wydajność tych narządów, czego efektem jest swobodne oddychanie.
- * Najnowsze badania dowodzą, iż receptory goryczek znajdują się także w jądrach, stymulując je do prawidłowego funkcjonowania.
- * Grelina – potocznie „hormon głodu”, wytwarzany głównie przez komórki żołądka, ale także przez jelito cienkie, trzustkę, jądra, tłożysko i podwzgórze. Do najważniejszych funkcji greliny należy regulacja łaknienia i równowagi energetycznej organizmu. Na pół godziny po przyjęciu goryczek poziom greliny spada, pokarm pozostaje dłużej w żołądku wywołując uczucie sytości.
- * Leptyna jest hormonem wytwarzanym w białej tkance tłuszczowej (podskórnej). Spożywanie goryczek normalizuje poziom leptyny w organizmie, nie dopuszczając nadmiernej produkcji tkanki tłuszczowej oraz powoduje jej znaczną redukcję.
- * Cynaropikryna jest głównym związkiem odpowiedzialnym za działanie relaksacyjne na mięśnie gładkie