

Kiaulpienių nauda sveikatai

Nors pienių nauda sveikatai neabejotina, jomis labiau įprasta grožėtis parkuose ar pievose nei gydytis.

Pienės, kurių lot. pavadinimas – *Taraxacum Officinale*, atsirado prieš 30 mln. metų Eurazijoje. Prancūziškai jų pavadinimas reiškia „liūto dantis“.

Pienėse daug vitamino A, C, geležies ir kalcio, jos puikiai detoksifikuoja organizmą.

Įspėjimas: pienės mažina cukraus lygį kraujyje, bet jau geriantiems cukraus lygį reguliuojančius preparatus jos gali sukelti hipoglikemiją. Pasitarkite su gydytojais, prieš vartodami pienes, kaip vaistą. Pienių sultys gali sukelti alerginių odos reakcijų, graužti, saugokitės, kad jų nepatektų į akis. Pienėse ir ląstelienos inulino, kai kurie žmonės yra alergiški šiai medžiagai. Iš pradžių suvartokite nedidelį pienių kiekį, kad pamatytumėte, kaip reaguos jūsų organizmas.

Kaulams: pienėse daug kalcio, kuris būtinas kaulams, taip pat yra vitamino C ir luteolino, kurie saugo kaulus nuo lūžimo vyresniame amžiuje. Kaulai žalą daro laisvieji radikalai – dėl jų kaulai pasidaro trapūs, silpni, sumažėja jų tankis.

Kepenims: pienės labai naudingos kepenims. Vitaminas C ir luteolinas maksimaliai gerina kepenų veiklą, saugo nuo senėjimo. Pienės padeda tekėti tulžiai, gerina virškinimą. Na o esant geram virškinimui, mažėja vidurių užkietėjimo rizika, o tuo pačiu – rimtesnių skrandžio ir žarnyno ligų grėsmė.



Sergant diabetu: pienių sultys naudingos sergantiems diabetu, nes stimuliuoja insulino gamybą ir taip palaiko žemą cukraus lygį kraujyje. Pienės – natūralus diuretikas, skatina šlapimo išsiskyrimą, todėl greičiau pasišalina cukraus perteklius iš organizmo, taip pat pasišalina cukraus sankaupos inkstuose, o tai irgi labai svarbu sergantiems cukriniu diabetu. Pienės karčios, o kartumas natūraliai mažina cukraus lygį kraujyje (kaip ir visi kartūs produktai). Nuolat mažinant cukraus lygį

kraujyje, sureguliuvus insulino gamybą, išvengiama staigių kilimų ir kritimų kurie pavojingi sergantiems cukriniu diabetu.

Sergant šlapimo takų ligomis: kaip minėta, pienės – natūralus diuretikas, jos padeda pašalinti toksiškas medžiagas iš inkstų ir šlapimo takų. Pienėse yra dezinfekuojamųjų ypatybių, kurios neleidžia įsitvirtinti mikrobams šlapimo takų sistemoje.

Odai: iš pienių kotelių tekančios sultys gydo išbėrimus, kuriuos sukelia mikrobai ir grybeliai. Sultys yra stipriai šarmingos, turi antiuždegiminių, antigrybelinių ypatybių, todėl puikiai gydo išbėrimus, egzema ir kt. odos ligas. Saugokite, kad pienių sulčių nepatektų į akis.

Gydo aknę: pienių sultys puikiai detoksifuoja, stimuliuoja, jos – diuretikas ir antioksidantas. Dėl šių ypatybių jos puikiai gydo aknę. Pradžiai pasiaiškinime, kas sukelia aknę: dažniausiai akne susergama vaikystėje, kai organizme vyksta daug fiziologinių ir hormoninių pokyčių. Jei sutrinka hormonų apykaita, kur nors kūne ima kauptis toksinai, su prakaitu toksinai pasišalina per prakaito liaukas arba riebalų liaukas odoje. Dėl hormoninių pokyčių liaukos išskiria daugiau riebalų, šie susimaišo su negyvomis odos ląstelėmis, užkemša poras, trukdo šalintis toksinams. Toksiškos medžiagos nepasišalina, todėl galiausiai atsiranda aknė. Natūralus diuretikas, detoksikatorius pienių sultys reguliuoja hormonų sekreciją, skatina prakaitavimą, praplečia poras. Visi šie veiksniai spartina toksinų pasišalinimą per prakaitą ir šlapimą. Užtepęs pienių sulčių ant išbėrimų, sustabdoma bakterinė infekcija, gyja išbėrimai. Gijimas paspartėja ir dėl pienėse esančio vitamino C., taigi greičiau atlėgs paraudimai, neliks randelių.

Lieknina: mūsų šlapime yra iki 4 proc. riebalų taigi kuo daugiau šlapinamės, tuo daugiau iš organizmo pasišalina skysčių ir riebalų. Pienės – diuretikas, jos varo šlapimą, taigi lieknina be jokio šalutinio poveikio. Be to, pienėse, kaip ir daugumoje žalių lapinių daržovių, mažai kalorijų. Neretai pienės naudojamos ir vietoje saldiklio, nes jose nėra cukraus.

Vėžio prevencija: pienėse daug antioksidantų – vitamino C ir luteolino, kurie neutralizuoja laisvųjų radikalų poveikį, taigi mažina vėžio riziką. Jos detoksifuoja organizmą, neleidžia susiformuoti augliams, įvairioms vėžio rūšims.

Gydo gelta: gelta – kepenų liga, kai kepenys pradeda gaminti per daug tulžies, ši galiausiai patenka į kraują ir sutrikdo medžiagų apykaitą organizme. Dėl tulžies pertekliaus oda ir akys pagelsta. Gelta gydoma trimis etapais: pirma, reikia pristabdyti tulžies gamybą, antra, pašalinti tulžies perteklių iš organizmo, trečia, gydyti esamą virusinę infekciją. Visais šiais trimis etapais labai naudingos pienės. Jos reguliuoja tulžies gamybą. Pienės – diuretikas, tad skatina šlapimo išsiskyrimą, su šlapimu pasišalina ir tulžies perteklius. Na o pienėse esantys antioksidantai gydo infekciją. Geriausia pienes vartoti su cukranendrių sultimis, kurios papildo cukraus kiekį organizme, sumažėjusį dėl tulžies pertekliaus. Trūkstant cukraus, darosi silpna, taigi pienės padės atgauti energiją po infekcijos.

Tulžies pūslės ligos: pienės labai naudingos tulžies pūslėi ir inkstams, jos gerina jų veiklą, saugo nuo antioksidantų žalos, infekcijų, reguliuoja abiejų organų sekrecijos veiklą.

Vidurių užkietėjimas: pienėse daug liesos ląstelienos, tad jos gerina virškinimą, žarnyno veiklą. Ląsteliena skatina žarnų judesius, mažina vidurių užkietėjimo ir diarėjos grėsmę. Pienės gerina virškinimą, gerina apetitą po traumų ar operacijų.

Anemija: pienėse daug geležies, vitaminų ir baltymų. Geležis – viena iš sudedamųjų hemoglobino dalių, vitaminai reikalingi raudoniesiems kraujo kūneliams ir tam tikriems kraujo komponentams. Taigi pienės gydo nuo anemijos.

Mažina aukštą kraujospūdį: šlapinimasis – veiksmingas būdas pažeminti kraujospūdį. Iš tiesų aukštas kraujospūdis ir gydomas, remiantis šiuo principu. Pienės, skatina šlapimo išsiskyrimą, taigi mažina kraujospūdį. Pienėse esanti ląsteliena mažina cholesterolio lygį, tuo pačiu mažina ir kraujospūdį, nes cholesterolis – vienas iš jį didinančių veiksnių. Pienėse daug ir kalio, jis keičia natrij, todėl veiksmingai mažina kraujospūdį.

Kitokia pienių nauda: Pienių galima dėti į įvairius maisto patiekalus, jose gausu ląstelienos. Jos gerina virškinimą. Kadangi pienėse daug vitamino C, anksčiau jomis gydydavo skorbutą.

Kaip vartoti pienes? Gydomųjų savybių turi visos kiaulpienės dalys – šaknys, lapai ir žiedai. Kol dar žydi pienės, prisirinkite jų žiedų. Geriausia rinkti pievose toliau nuo kelių ir automobilių išmetamųjų dujų. Žiedus supjaustykite į dalis ir užšaldykite šaldiklyje. Rudenį ar žiemą, kai jau senai net iš tolo nebus geltonųjų saulės žiedų laukuose, arbatinuke galėsite užplikyti šaldytus pienių žiedus. Tokia arbata paskatins virškinimą, pagerins tulžies ir kepenų veiklą. Žiedais ir lapais galite pagardinti salotas. Liaudies medicinoje vartojami ekstraktai, trauktinės ir užpilai, gaminami iš kiaulpienių šaknų. Jas geriausia rinkti pavasarį, kai lapai tik pradeda augti arba rudenį.