

SPEZIE – SEMI E PIANTE AROMATICHE



NIGELLA SATIVA : E' una pianta annuale coltivata in Europa, Africa del Nord e Asia e non ha rapporto alcuno con l'erba comunemente usata in cucina in Europa con il nome di cumino bianco o con il finocchio. Il termine 'Sativo' significa semplicemente 'coltivato'.

La Nigella Sativa inoltre è molto ricca di principi nutrizionali, **contiene ben otto dei nove aminoacidi essenziali** e oltre un centinaio di componenti preziosi tanto da potersi definire una 'sinfonia di sostanze vitali' tra cui: **arginina, acido ascorbico, acido glutammico, calcio, carboidrati, carotene, cisteina, ferro, lisina, magnesio, minerali, potassio, proteine, selenio, vitamine A-B1-B2-C, zinco.** Ricca anche di preziosi **grassi acidi essenziali insaturi, nutritivi e lenitivi**, che il nostro corpo non è in grado di produrre e che offrono spiccate capacità purificanti e anti-infiammatorie: ne facevano **ampi usi i faraoni e Cleopatra tanto che oggi in certe località viene anche chiamato 'olio di Cleopatra'**.

Proprietà

Efficace contro: batteri – funghi – parassiti – vermi - infiammazioni – ossidazioni – ulcerazioni - febbre.

Vantaggi: immunomodulatore – ripristina i valori glicemici e pressori.

RECENTI CONFERME

- incremento funzioni sistema immunitario
- incremento produzione interferone
- incremento del numero delle cellule B
- potente effetto antistaminico, antiossidante, antibiotico e antimicotico

CUCINA

Perfetta per la Nigella l'espressione "Serendipity " o 'capacità di fare felici scoperte'. Dall'Africa al Nord Europa sino alla Cina veniva e viene usato come e in sostituzione del pepe nero. I semi aromatici di Cumino Nero assomigliano al finocchio nell'odore e alla noce moscata come sapore

CURCUMA (da non confondere col curry)

In base a recenti studi è risultato che la curcumina potrebbe essere utile a contrastare l'insorgere di almeno otto tumori: colon, bocca, polmoni, fegato, pelle, reni, mammelle e leucemia. La curcumina viene impiegata nella medicina tradizionale indiana e in quella cinese come disintossicante dell'organismo, in particolare del fegato e come antinfiammatorio. Queste proprietà

salutari che vengono attribuite alla curcuma dalla tradizione popolare sono le stesse che oggi vengono confermate dalla medicina ufficiale, anche alla luce dei numerosissimi studi e scoperte che la scienza attuale ha ufficialmente confermato.

La cosa che ha "catturato" l'attenzione degli studiosi è il fatto che nei paesi asiatici e in particolare in India, dove il consumo di curcuma è altissimo, l'incidenza dei tumori è molto bassa. Molto interessanti le proprietà **antiossidanti** della curcumina che sono in grado di **trasformare i radicali liberi in sostanze inoffensive per il nostro organismo** oltre naturalmente a rallentare l'invecchiamento del nostro patrimonio cellulare. Molto valida anche l'azione cicatrizzante della curcumina; in India infatti viene applicato il rizoma di curcuma per curare ferite, scottature, punture d'insetti e malattie della pelle con risultati veramente soddisfacenti. Infine, secondo uno studio pubblicato sulla rivista " **Cancer Research**", **la curcuma avrebbe un ruolo fondamentale nella prevenzione e nel trattamento del tumore alla prostata**. Si è inoltre constatato che l'effetto della curcumina è ancora più evidente quando associato ad un *isotiocianato* presente in verdure come il cavolo, i broccoli o il cavolo rapa.

NOCI

Secondo una ricerca americana le noci, oltre ad essere ipercaloriche hanno proprietà antitumorali, in particolare il loro consumo regolare previene l'insorgere del tumore al seno, questo grazie alla abbondante presenza di acidi grassi omega3, oltre ad un alto contenuto di antiossidanti. Grazie alla presenza di acido alfa-linoleico, hanno anche proprietà digestive e diuretiche. La vitamina E, caratterizzata da spiccate proprietà antiossidanti, è in grado di tenere sotto controllo i pericolosi effetti dei radicali liberi tanto temuti. Rilevante anche la presenza di un aminoacido essenziale, chiamato **arginina**, molto importante per la salute delle nostre arterie; **infatti l'arginina** fornisce alle pareti delle arterie il **nitrossido**, una sostanza in grado di combattere e prevenire l'arteriosclerosi. Diversi studi hanno inoltre dimostrato che il regolare consumo di noci contribuirebbe ad abbassare notevolmente il rischio di sviluppare una **coronaropatia**. Infine, oltre ai benefici sopra descritti possiamo affermare che le noci hanno ulteriori proprietà: antianemiche, drenanti, energetiche, lassative, nutrienti, rimineralizzanti, vermifughe.

L'elevato potere energetico delle noci, può rappresentare un elemento molto interessante per chi svolge attività sportiva. E' interessante sottolineare come l'arginina, prima citata, ha la capacità di dilatare i vasi sanguigni che portano il sangue ricco di sostanze energetiche ai muscoli, oltre naturalmente all'ossigeno, migliorando di conseguenza le prestazioni fisiche.

BASILICO

Non solo il basilico è un'ottima pianta aromatica in grado di dare più gusto ad una grande varietà di piatti della cucina mediterranea ma, grazie alle sue proprietà, rappresenta un valido aiuto naturale per la cura di diverse patologie. Secondo uno studio condotto in India il basilico si è rivelato un'arma efficace nell'alleviare i dolori derivanti dall'artrite, che come sappiamo è una fastidiosissima patologia che colpisce le articolazioni; è stato dimostrato che l'assunzione di succo di basilico concentrato in pastiglie, può ridurre notevolmente le dimensioni delle articolazioni ingrossate e doloranti a causa dell'artrite. Sempre da questo studio è emerso che l'assunzione di basilico crudo serve a contrastare e combattere diversi tipi di infiammazione come raffreddori e malattie della pelle. Questa particolare proprietà del basilico sembra sia da ricondursi alla sostanza che conferisce il caratteristico aroma al basilico, l'eugenolo.

Il basilico viene anche impiegato come sostanza stimolante dell'apparato intestinale, in quanto, le sue proprietà facilitano la digestione e favoriscono l'appetito, non solo; il basilico rafforza il sistema nervoso, allevia gli stati d'ansia e di nervosismo, è utile nei casi di insonnia ed utilizzabile anche in caso di asma, bronchiti e tosse.

CAROTA

Per individuare i pregi della carota è sufficiente una riflessione sulla sua composizione: **enorme abbondanza di provitamina A**, il carotene appunto, e di vitamine B1 B2 e C; zuccheri direttamente assimilabili, sali minerali in grande varietà, *asparagina* e *daucina*(proprietà diuretiche), *pecrina*(proprietà astringenti).

Da questo abbondare di sostanze ed elementi possiamo già intuire le benefiche proprietà delle carote. **Utilissime nella prevenzione del cancro, grazie alle loro proprietà antiossidanti**, svolgono azione protettiva nei confronti delle arterie e fortificano il sistema immunitario.

Uno studio anglo-danese pubblicato sul Journal of Agricultural and Food Chemistry consiglia "Una carota al giorno per difendersi dai tumori". Le carote, infatti, risultano contenere un composto **avente azione anticancerogena, il "falcarinolo"**.

La carota è indicata per problemi agli occhi come la cataratta e altre malattie dell'occhio, previene inoltre l'invecchiamento e favorisce la visione crepuscolare.

SEDANO

Sono diverse le proprietà del sedano che lo rendono interessante dal punto di vista terapeutico: in generale possiamo affermare che il sedano ha proprietà **depurative e rimineralizzanti** nei confronti di tutto l'organismo e, allo stesso tempo, svolge un'attività calmante e antidepressiva sul sistema nervoso. Sono stati da poco dimostrati i benefici che questo ortaggio ha sulla pressione arteriosa; infatti la sua assunzione regolare è in grado di ridurne i valori.

La presenza di vitamina K è in grado di apportare benefici alla coagulazione del sangue e alle ossa, mentre il suo succo è un ottimo tonificante per la pelle e, se bevuto regolarmente per una ventina di giorni, può essere molto utile in caso di reumatismi; se diluito con l'acqua, può essere utilizzato come collirio per gli occhi. In caso di scottature o contusioni, un cataplasma di foglie fresche di sedano può apportare ottimi benefici alla zona "offesa".

La cannella è un antisettico naturale in grado di combattere ed eliminare funghi, virus e batteri; per questo motivo negli ultimi anni si trovano in commercio dentifrici, colluttori e prodotti del genere a base di questa preziosa spezia.

Secondo recenti studi, i cui risultati sono stati pubblicati sul *Journal of American College of Nutrition*, è stato dimostrato come la cannella aiuti a regolare la percentuale di zuccheri nel sangue venendo così in aiuto a diabetici ed iperglicemici. Non solo, questa spezia, oltre a favorire il processo digestivo, rappresenta un ottimo strumento di prevenzione dei confronti della fermentazione addominale.

Uno studio condotto in Germania ha invece dimostrato come la cannella sia in possesso di proprietà aggressive nei confronti del fungo *Candida albicans* e del batterio chiamato *Escherichia coli*, responsabili entrambi di infezioni alle vie urinarie.

La cannella ha altresì un effetto stimolante ed ha quindi la proprietà di alleviare gli stati di spossatezza derivanti da malattie come l'influenza e la dissenteria; è antisettica per le vie respiratorie ed apporta benefici in caso di raffreddore ed alitosi.

L'uso della cannella è anche consigliato come disinfettante; infatti in caso di ferite sulla pelle, dopo averle pulite, le si possono cospargere con polvere di cannella. Infine, le proprietà antiglicemiche di questa spezia, **contribuiscono a placare gli stimoli della fame tra un pasto ed il seguente che sono caratteristici nei pazienti interessati da glicemia.**

ZENZERO

Le proprietà ed i benefici dello zenzero erano già noti alle popolazioni dell'antichità; attualmente in India e Cina lo zenzero viene utilizzato prevalentemente per insaporire cibi, soprattutto a base di carne.

In occidente invece, la polvere di radice di zenzero viene venduta come medicinale nelle farmacie sotto forma di capsule.

Nella cultura araba invece, a questa radice vengono attribuite proprietà afrodisiache, mentre in Africa lo si utilizza come rimedio contro le punture delle zanzare; tuttavia lo zenzero è divenuto famoso in tutto il mondo grazie all'uso che se ne fa in cucina.

Lo zenzero è composto per il 78% circa da acqua, dal 16% da carboidrati, 2% proteine, 1,6% zuccheri, 2% fibre alimentari e ceneri. Tra i minerali presenti annoveriamo: calcio, fosforo, sodio, potassio, magnesio, ferro, manganese, zinco e rame.

Vitamine presenti nello zenzero: B1, B2, B3, B5, B6, vitamina C, vitamina E e vitamina J. Sul fronte degli aminoacidi segnaliamo alanina, arginina e cistina, acido glutammico e acido aspartico, prolina, serina, lesina, glicina e tirosina.

Gli usi della pianta di zenzero a scopo terapeutico sono molteplici: da lungo tempo si conoscono le sue proprietà per combattere gli stati di nausea e di vomito; il tè ottenuto da questa pianta è invece in grado di prevenire e curare il raffreddore; oltre a

rilasciare un effetto di calore e benessere lo zenzero è anche in grado di sciogliere il muco nelle vie respiratorie e a liberare i reni, facilitando così la respirazione.

In cucina lo zenzero viene usato non solo per insaporire le pietanze, ma anche per renderle più digeribili dal nostro organismo; studi recenti condotti dalla Georgia State University hanno dimostrato che l'assunzione di zenzero è in grado di apportare benefici ai dolori muscolari derivanti da attività sportiva o lavorativa. Non solo, pare che questi benefici lenitivi del dolore si estendano anche all'apparato digerente. Molti dei suoi effetti benefici sono attribuibili al gingerolo, l'olio essenziale derivato dalla radice. Altri benefici secondari: stimola la sudorazione, contrasta la tosse, facilita l'espulsione di scorie dall'organismo, e aiuta a mantenere la temperatura del corpo costante.

ALGA MARINA :

è un alimento molto importante per la nostra salute; è molto difficile trovare altri alimenti che come le alghe marine ci liberino dalle impurità e dalle tossine che il nostro organismo accumula nel tempo.

E' accertato quindi che le alghe hanno proprietà disintossicanti, aiutano fegato e reni, favoriscono la digestione e l'eliminazione di scorie tossiche attraverso sudore, feci e urine. La presenza di acidi grassi fa sì che le alghe svolgano anche una funzione antinfiammatoria e grazie allo iodio che stimola l'attività della tiroide, accelerando così il metabolismo, le alghe possono anche considerarsi un alimento dimagrante. Gli antiossidanti invece permettono di eliminare i "pericolosi" radicali liberi. Le alghe hanno allo stesso tempo una grande capacità di contrastare i microrganismi patogeni ed aiutano quindi l'organismo ad attivare le difese immunitarie, rafforzano le ossa, i capelli e le unghie. In ultimo, cosa non meno importante, si sta studiando il comportamento delle alghe nei confronti di alcuni tipi di tumore; questo grazie alla presenza all'interno delle alghe di sostanze antiossidanti.