

30 Οκτωβρίου 2016

Κόλιανδρος: 9 απίστευτα Οφέλη (No. 1 Αποβάλλει Τοξικά Βαρέα Μέταλλα)

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κόλιανδρος είναι ένα μπαχαρικό που προέρχεται από τον ξηρό καρπό του φυτού *Coriandrum sativum*. Αυτό το βότανο ονομάζεται επίσης κορίανδρος ή κινέζικος μαϊντανός και ανήκει στην οικογένεια των σελινοειδών (ή σκιαδοφόρων).

Συνήθως στους ανθρώπους δεν αρέσει ο κόλιανδρος, επειδή έχει μια πολύ περίεργη γεύση και οσμή. Υπεύθυνη γι' αυτό είναι η αλδεύδη που περιέχει και που δίνει σε αυτό το βότανο την έντονη γεύση του. Η αλδεύδη είναι μια ουσία που συνήθως προστίθενται στα σαπούνια και λοσιόν.

Όταν ψιλοκόβετε τα φύλλα από τον κόλιαντρο, τα ένζυμα του θα μετατρέψουν αυτές τις αλδεύδες σε ουσίες που δεν έχουν γεύση και άρωμα.

Ο Κόλιανδρος προσφέρει ένα ευρύ φάσμα από οφέλη για την υγεία, και σίγουρα θα πρέπει να του δώσετε μία ευκαιρία και να το δοκιμάσετε.

9 καταπληκτικά οφέλη που παρέχονται από αυτό το βότανο:

1. Καθαρίζει τον οργανισμό από τοξικά βαρέα μέταλλα

Ουσίες του κόλιανδρου λειτουργούν ως υποδοχείς στα βαρέα μέταλλα, και την διευκολύνουν την αποβολή τους από το σώμα. Η χλωροφύλλη κάνει το φορτίο ή τον ενδοκυτταρικό υδράργυρο ουδέτερο, και έτσι βοηθά τον οργανισμό να τον εξαλείψει εύκολα.

Οι επιστήμονες έχουν επιβεβαιώσει ότι ο κόλιανδρος αποτρέπει το οξειδωτικό στρες που προκαλείται από τον μόλυβδο, και αυτό βοηθά τα νεφρά και το συκώτι για να μας απαλλάξουν από τα βαρέα μέταλλα. Η τοξικότητα των βαρέων μετάλλων είναι μία από τις αιτίες που κάνουν το σώμα σας ευάλωτο σε ασθένειες, και αυτός είναι ο λόγος που θα πρέπει να προσθέσετε περισσότερο κόλιαντρο στα πιάτα σας.

2. Καρδιαγγειακά προβλήματα

Ο Κόλιανδρος ρυθμίζει το σάκχαρο του αίματος και την χοληστερόλη, τα οποία είναι ουσιώδους σημασίας για την καρδιαγγειακή υγεία. Αρκετές έρευνες έχουν μελετήσει αυτό το φαινόμενο. Σε μια μελέτη του 2011 που δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα *Ethnopharmacology*, διαπιστώθηκε ότι λαμβάνοντας δόσεις των 20 mg ανά κιλό σωματικού βάρους για ένα μήνα μειώνετε σημαντικά τόσο το σάκχαρο, όσο και τα λιπίδια.

Οι πολυφαινόλες που διαθέτει ο κόλιανδρος και τα καρδιο-προστατευτικά θρεπτικά συστατικά του μπορούν να αποτρέψουν τυχόν έμφραγμα του μυοκαρδίου.

3. Διαβήτης

Ο Κόλιανδρος όχι μόνο ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, μειώνει επίσης και τη φλεγμονή στο παγκρέας και συμβάλει στην υγιή λειτουργία του ήπατος. Καθαρίζει το όργανο και ρυθμίζει τα επίπεδα χοληστερόλης. Αυτό το βότανο αλλάζει πραγματικά το παιχνίδι για τους διαβητικούς.

4. Φυσικό αντιοξειδωτικό

Ο Κόλιανδρος προστίθεται στα φαγητά, προκειμένου να αποτρέψει την αλλοίωσή τους. Αυτό συμβαίνει λόγω της ιδιότητάς του να αποτρέπει την οξειδωση. Η Κερσετίνη και η χλωροφύλλη μειώνουν επίσης το οξειδωτικό στρες που προκλήθηκε από ακτινοβολίες και καρκινογόνα χημικά.

5. Άγχος

Μελέτες έχουν δείξει ότι 100-200mg ανά κιλό σωματικού βάρους μας εφοδιάζουν με μία αγχολυτική δράση, η οποία είναι αρκετά παρόμοια με την δράση της διαζεπάμης, η οποία είναι η πιο δημοφιλής αγχολυτική φαρμακευτική ουσία (και ναρκωτική). Αυτό είναι πραγματικά ωφέλιμο για εκείνους που χρειάζονται κάτι που θα τους βοηθήσει στη διαχείριση του κεντρικού νευρικού τους συστήματος, και τη θεραπεία διαταραχών όπως η νόσος του Άλτσχάιμερ. Το Κόλιανδρο βελτιώνει τη μνήμη και διεξάγει τη διαδικασία της αντιχολινεστεράσης.

6. Καλύτερη ποιότητα ύπνου

Ο Κόλιανδρος βοηθά όσους υποφέρουν από αϋπνίες λόγω της κατασταλτικής του δύναμης. Εφόσον σας ταλαιπωρεί αυτό το πρόβλημα, κάντε στον εαυτό σας ένα ωραίο ρόφημα στο οποίο μπορείτε να προσθέσετε και μέλι και πιείτε το μία ώρα πριν πάτε για ύπνο.

7. Φυσικό εσωτερικό αποσμητικό

Όταν εφαρμόζεται τοπικά, η χλωροφύλλη αφαιρεί τις οσμές καθώς επίσης λειτουργεί και ως αντιβακτηριακό. Αυτός είναι ο λόγος δόθηκε σε ασθενείς με κολοστομία και ειλεοστομία τη δεκαετία του 1940 και του 1950. Σήμερα, οι γιατροί το χρησιμοποιούν για τον ίδιο σκοπό. Επιπλέον, οι επιστήμονες έχουν αποκαλύψει ότι 100-200mg καθημερινής κατανάλωσης κόλιανδρου μειώνει τις οσμές από τα κόπρανα και τα ούρα.

8. Εξαλείφει μύκητες και βακτήρια

Ο Κόλιανδρος έχει ισχυρές αντιμυκητιακές και αντιβακτηριακές ιδιότητες, γι' αυτό είναι συχνά ένα κοινό συστατικό σε προϊόντα υγείας που έχουν σχεδιαστεί για δερματικά προβλήματα όπως δερματίτιδες και εκζέματα. Χρησιμοποιήστε το τακτικά για να αποτρέψετε τη μόλυνση από προνύμφες και για την πρόληψη της βακτηριακής υπερανάπτυξης.

9. Υψηλή πίεση του αίματος

Το κάλιο που περιέχει ρυθμίζει τα επίπεδα του νατρίου και ομαλοποιεί την αρτηριακή πίεση. Το Κόλιανδρο είναι ένα εξαιρετικό διουρητικό που διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία και επίσης μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Πηγή:Επιμέλεια: copyrights © www.hippieteepie.gr