

# Zioła Prowansalskie

Dzisiejszy nasz temat dotyczy ziół prowansalskich. Zapewne większość z Was słyszała o tej przyprawie.

Chcielibyśmy Wam o nich opowiedzieć. Jakie mają wartości? Co wchodzi w ich skład? Czy opłaca się je kupować?

- Zioła prowansalskie pochodzą z południowej Francji, a ich nazwa wywodzi się z jej regionu, czyli Prowansji.
- Zioła prowansalskie są zalecane :
  - Osobom z problemami trawiennymi
  - Osobom które mają problemy z ciśnieniem
  - Podkreślają smak i zapach potraw
  - Używane są w diecie bezsolnej

W skład przyprawy wchodzi następujące zioła: rozmaryn, bazylia, tymianek, szalwia lekarska, mięta pieprzowa, cząber ogrodowy, lebiodka (oregano) i majeranek. A w niektórych krajach, np. Niemczech do ziół prowansalskich dodawana jest także lawenda.

## Znaczenie ziół

### ROZMARYN



Skutecznie ogrzewa organizm oraz pozwala usunąć wilgoć, której pokłady znajdują się w naszym ciele.

### TYMIANEK



Posiada właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, dlatego jest często składnikiem nie tylko preparatów na trądzik, lecz także syropów na kaszel.

### SZAŁWIA LEKARSKA



Leczącą właściwością herbatki z szaławii jest pobudzanie organizmu do produkcji soków trawiennych, a płukanie ust szałwiowym naparem działa antyseptycznie, likwidując afty i pleśniawki.

Szałwia nie tylko leczy ciało i poprawia jego wygląd, ale jeszcze dobrze wpływa na samopoczucie.

Picie dziennie dwóch szklanek ciepłego naparu z liści szaławii już po tygodniu wyraźnie ogranicza laktację.

## **MIĘTA PIEPRZOWA**



Polecana jest przede wszystkim w dolegliwościach układu pokarmowego, zwłaszcza bólu brzucha, wzdęciach i braku łaknienia. Można ją stosować na zmiany skórne, powstałe w przebiegu ospy czy opryszki.

W postaci herbaty, nalewki, olejku i wyciągu liście mięty są stosowane w dolegliwościach, takich jak skurcze górnego odcinka przewodu pokarmowego i dróg żółciowych, gdyż wykazują działanie rozkurczowe i obniżają napięcie mięśni gładkich.

Można ją także stosować w niestrawności z zaburzeniami wydzielania soków trawiennych. Mięta pieprzowa zwiększa bowiem ilość soku żołądkowego, dzięki czemu ułatwia trawienie i przyswajanie pokarmów.

## **CZĄBER OGRODOWY**



Wykazuje silne działanie tonizujące i regulujące proces trawienia. Ma działanie rozkurczowe, przeciwgrzybiczne i przeciwbakteryjne.

Cząber łagodzi dolegliwości układu trawiennego, takie jak wzdęcia, odbijanie, biegunki. Usprawnia i reguluje cały proces trawienny.

Ze względu na właściwości antyseptyczne stosowany jest do przemywania ran, w leczeniu stanów grzybiczych skóry, drożdżycy, aft i zapalenia gardła.

Olejek eteryczny stosowany jest także w chorobach pęcherza moczowego

## **LEBIODKA (OREGANO)**



Wykazuje się między innymi działaniami: pobudzającymi, wzmacniającymi, regulującymi układ pokarmowy. Zwiększa apetyt. Pobudzają wydzielanie śliny. Ułatwia przyswajanie pokarmu. Przeciwdziała niektórym objawom zespołu złego wchłaniania, zwłaszcza biegunkom i wzdęciom. Pobudza też czynność gruczołów potowych. Oregano może być stosowane w leczeniu problemów związanych z układem oddechowym, np. w leczeniu kaszlu, zapalenia migdałków, zapalenia oskrzeli, w astmie. Usprawnia funkcjonowanie układu oddechowego.

## MAJERANEK



Jest on sprawdzonym sposobem na katar, kaszel, chore zatoki, trawienie i odchudzanie. Napar z majeranku to sposób na mdłości w czasie ciąży. Majeranek pobudza wydzielanie żółci, soków żołądkowych, ma łagodne działanie rozkurczowe (mięśni gładkich) i przeciwzapalne (można go stosować m.in. na problemy trawienne czy bóle brzucha).

## LAWENDA



Wspomaga trawienie (doskonała przyprawa do dań ciężkostrawnych - tłustych mięs i deserów) Związki aromatyczne, zawarte w olejku lawendowym, wpływają tonująco na układ nerwowy (zapach tego olejku uspokaja, łagodzi skutki stresu emocjonalnego i napięcia nerwowego, ułatwia zasypianie). W przypadku zmęczenia i znużenia, zapach lawendy pobudza aktywność umysłową. Liście i kwiaty tej rośliny pobudzają wydzielanie soków żołądkowych i żółci, poprawiają apetyt, przyspieszają trawienie, łagodzą kolki i wzdęcia, przyspieszają ruchy perystaltyczne jelit.

## Ciekawostki

**Zioła prowansalskie** stosowane są do zup, sosów ziołowych, sałatek, twarogów, jaj oraz do pieczenia, pieczywa, mięs mielonych, potraw z grilla, farszów, serów oraz potraw z ryb i drobiu.

**Zioła prowansalskie** to dobry dodatek do każdej potrawy z regionu Morza Śródziemnego, Zmieszany z oliwą z oliwek pasuje do fileta z kurczaka, ryby, pomidorów i pieczonych ziemniaków. Zioła dodawane są do sosu do pizzy oraz posypywane są nimi kebaby przed pieczeniem. Ta mieszanka ziół stosowana jest również do przyprawiania sałatek, sosów i serów, a także zup i gulaszy. Warto też natrzeć mieszanką ziół prowansalskich całego indyka lub piersi kurczaka przed pieczeniem.

**Mieszankę ziół prowansalskich można  
przygotować  
samemu w domu !**

