

LUCERNA (ALFALFA)

Lucerna jest rośliną strączkową i należy do najstarszych roślin pastewnych znanych człowiekowi. Pochodzi z Bilskiego Wschodu, gdzie pod nazwą Alfalfa od dawna stosowana jest jako środek zwiększający witalność i środek leczniczy w profilaktyce wielu schorzeń.

Możliwe zastosowania:

- ◆ astma oskrzelowa
- ◆ bóle reumatyczne
- ◆ choroba wrzodowa układu pokarmowego
- ◆ łagodzenie objawów menopauzy
- ◆ nadkwaśność i refluks
- ◆ nieżyt tchawicy
- ◆ paradontoza
- ◆ podagra
- ◆ podwyższony poziom cholesterolu
- ◆ próchnica
- ◆ przemęczenie i osłabienie
- ◆ ropne schorzenia skóry
- ◆ stany zapalne układu moczowego
- ◆ środek odżywczy w rekonwalescencji
- ◆ zaburzenia pracy układu trawienia • zapalenia stawów
- ◆ zatrzymanie płynów,
- ◆ zdrowie układu sercowo-naczyniowego.

A. Roślina odżywcza

Z najnowszych badań wynika, że lucernę możemy traktować jak naturalną multiwitaminę. Dostarcza bardzo wielu ważnych roślinnych związków chemicznych, zwłaszcza fitoestrogenów i saponin. Lucerna jest także bardzo bogatym źródłem witaminy C, B12, B6, kwasu foliowego oraz miedzi, molibdenu, cynku, manganu i magnezu. Zawiera również beta-karoten. Pod względem zawartości łatwo przyswajalnego żelaza jest rekordzistką wśród roślin, co sprawia, że stosowana jest jako środek na „dobrą krew”. Zawiera też naturalny fluor, który gromadząc się w organizmie wpływa na stan emalii zębowej, chroni przed próchnicą i zapobiega paradontozie. W lucernie znajduje się też pewna ilość zielonego barwnika – chlorofilu. W związku z tym można ją stosować również jako środek odtruwający organizm z toksyn i usuwający zakwaszenie organizmu.

B. Poprawa trawienia i funkcjonowanie układu pokarmowego.

Lucerna słynie z korzystnego wpływu na układ trawienia w zaburzeniach gastrycznych, takich jak wzdęcia i owrzo-

dzenia. Jest bogatym źródłem chlorofilu, który zabija w przewodzie pokarmowym niektóre szkodliwe i powodujące nieprzyjemny zapach bakterie. Lucerna posiada zdolność regeneracji śluzówki układu pokarmowego i może łagodzić wrzody (przełyk, żołądek, jelita). Sprzyja rozwojowi przyjaznych bakterii w jelicie i może być skuteczna jako środek przeciwgrzybiczny. Przyspiesza także proces gojenia się uszkodzonych tkanek, przez co bardzo dobrze asystuje przy leczeniu wrzodów trawiennych lub podrażnień układu pokarmowego. Lucerna wspomaga wchłanianie i przyswajanie węglowodanów, białek, wapnia, żelaza i innych pierwiastków śladowych.

C. Działanie przeciwartretyczne

Lucerna łagodzi objawy zapalenia stawów (bóle reumatyczne) najprawdopodobniej ze względu na łagodne działanie przeciwzapalne (w przypadku podagry) i moczopędne. Powoduje wydalanie soli kwasu moczowego, co zdecydowanie daje ulgę przy leczeniu podagry.

D. Działanie moczopędne

Lucerna wykazuje działanie moczopędne, przez co wspomaga leczenie ostrego lub przewlekłego zapalenia pęcherza moczowego lub prostaty. Jest bardzo pomocna w miejscowych obrzękach i ogólnie w zatrzymaniu w organizmie nadmiernych ilości płynów.

E. Wpływ na układ krążenia

Lucerna zawiera również organiczne związki chemiczne o nazwie saponiny. Wykazano, że saponiny zmniejszają w wątrobie poziom złego cholesterolu (LDL), nie obniżając przy tym poziomu dobrego cholesterolu (HDL). Lucerna może też wpływać regulacyjnie na ciśnienie krwi i ogólnie uczestniczyć w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych. Co ciekawe, w niedawno przeprowadzonym badaniu naukowcy stwierdzili, że lucerna pozbawiona saponin również zmniejszała ilość złego cholesterolu w wątrobie. Świadczy to o tym, że lucerna zawiera także inne aktywne składniki o potencjalnie istotnym korzystnym wpływie na układ krążenia. Obniżanie cholesterolu we krwi zapobiega zmianom miażdżycowym w naczyniach krwionośnych.

F. Inne zastosowania

Lucerna działa szczególnie korzystnie na osoby w wieku starszym i rekonwalescentów. Wzmacnia system immunologiczny, spowalnia proces starzenia się. Zwiększa siłę życiową, wydolność fizyczną i zapewnia lepszy sen.

Szczególnie niezbędna jest zimą i wiosną w zapobieganiu przeziębieniom i różnego rodzaju infekcjom. Ważna jest w okresie rehabilitacji po zabiegach chirurgicznych. Chroni zęby przed próchnicą, ponieważ działa bakterio-bójczo na drobnoustroje trafiające do jamy ustnej przy próchnicy i paradontozie. Bogata jest w chlorofil, który jest bardzo cenny w profilaktyce i leczeniu anemii różnego pochodzenia.

Lucerna ma aktywność podobną do estrogenów (zawiera fitoestrogeny roślinne), korzystna jest więc dla kobiet w okresie menopauzy i w profilaktyce raka piersi. U matek karmiących piersią lucerna zwiększa laktację.

Suplementacja

Preparaty należy nabywać wyłącznie w Aptece, gdzie warunki przechowywania pozwalają na zachowanie maksymalnej potencji preparatu. Preparaty zawierające świeżą lucernę mają opakowanie szklane (z ciemnego szkła). Chroni to lucernę przed światłem, wilgocią, zmianami temperatury. Szkło nie wydziela żadnych substancji, daje więc idealne warunki przechowywania lucerny. Dobra porcja to 500 mg dziennie. Lucernę z reguły przyjmuje się od 2 do 3 miesięcy. Należy wybierać preparaty bez żadnych sztucznych dodatków smakowych czy zapachowych.

Piśmiennictwo:

1. Almquist H, American Journal of Clinical Nutrition, 28, 1975, pp656-659.
2. Bickoff E, et al, J Pharm Sci 1964 ; 53: 1411
3. Bickhoff E, et al, Arch Biochem Biophys 1960;88:262
4. Cookson F and Federoff S, British Journal of Experimental Pathology, 49, 1968, pp348-355.
5. Malinow M, et al. 4th International Symposium on Atherosclerosis, Tokyo, Japan, 1976.
6. Malinow M, et al, Science 1982;216:415