



Dobro, možda ne magične u pravom smislu te riječi, ali biljke nas nerijetko znaju iznenaditi svojim svojstvima i spektrom pozitivnog djelovanja na zdravlje i organizam. Dobar primjer za to je naša kuhinja i sve začinske biljke koje koristimo bilo redovno ili sporadično. Prvi instinkt pri kuhanju nam je načiniti da nešto ima dobar okus, zato i koristimo začinske biljke, a istovremeno u potpunost ignoriramo njihova ljekovita svojstva. Pa možda je vrijeme da se поближе upoznate s nekim iznimnim biljkama koje bi, ako ih već ne koristite, svakako trebali.

Kurkuma

Kurkuma, originalnog naziva *Curcuma longa*, spada u začinske biljke koje se već vekovima koriste u Indiji, Pakistanu i Kini. Kurkuma je primjerice osnovni sastojak curryja. Što se ljekovitih svojstava tiče, kurkuma pomaže u regulaciji rada jetre, značajno pomaže pri varenju, ali ono po čemu je možda i najpoznatije je pomoć kod uklanjanja simptoma upala kod pojave artritisa.

Iako kurkumu u svojem izvornom korjenolikom obliku nije lako pronaći kod nas, najčešće se na policama trgovina nalazi u obliku zlatno-narančastog praha. Svakako je potražite na polici sa začinima i počnite je koristiti u kuhanju. Uz to što će obogatiti ukus jelima također će vam pružiti mnoge zdravstvene benefite. Kurkuma primjerice odlično paše uz jela od riže, krumpira i svih vrsta mesa.

Kurkuma se preporuča osobama koje boluju od bolesti jetre, poput ciroze jetre, hepatitisa ili steatoze. A zbog toga što djeluje na razrjeđivanje krvi, osobama koje pate od začepljenja krvnih sudova se također savjetuje da je koriste kao [alternativni način liječenja](#). Kurkuma također smanjuje rizik od srčanog udara.

Korijander

Neupitno je da je korijander jedan od najstarijih svjetskih začina, što potvrđuje njegovo spominjanje u starim tekstovima i zapisima. Iako je također poznat pod nazivima meksički peršin i kineski peršin, svoje podrijetlo ipak ima na Mediteranu, a starim Rimljanima možemo zahvaliti za njegovo širenje po ostatku Europe i po Aziji.

Što se ljekovitih svojstava ovog popularnog začina tiče, poznato je da poboljšava varenje, sprječava nadimanje, te uklanja plinove i grčeve probavnog trakta. Sve ovo je moguće zahvaljujući visokoj koncentraciji linalola kojeg nalazimo u korijander i zbog kojeg je biljka broj jedan za one koji pate od gastroenteritisa.

U svijetu se korijander koristi kao pomoć za široku lepezu zdravstvenih problema. Pa tako u

Iranu pronalazi svoju primjenu u ublažavanju nesanice i nervoze, u Indiji je esencijalni element napitaka za čišćenje organizma i urinarnog trakta, dok ga Japanci koriste za poboljšanje krvne slike i jačanje imuniteta.

Lovorov list

Lovor (izvornog imena *Laurus nobilis*) je jedan od najčešćih biljnih začina koje pronalazimo u kuhinjama u našim krajevima. Međutim, to je biljka koja još od antičkih vremena uživa veliki ugled i široku primjenu. Tako su primjerice poznate proročice iz Delfa žvakale upravo lovorov list kako bi pojačale vizije i proročanstva. Nikako ne treba smetnuti s uma da su upravo lovorov vijenac u antičko doba nosili olimpijski pobjednici, vladari, učenjaci i poete.

Ako danas pogledamo [recepte za mnoga jela](#), lako je primjetiti da je on čest element svakog procesa pripreme. Međutim, korištenje lovora kao začina jelima nije ni najmanja slučajnost, on potiče probavu - pogotovo jače hrane, jača krvne sudove i podiže dobro raspoloženje. Izvor njegove ljekovitosti leži u eteričnom ulju koje je bogato cineolom, euglenolom i geraniolom. Pa se upravo zbog toga može koristiti za pripremu čaja koji pomaže u liječenju anoreksije buđenjem apetita. Isto tako, ispiranje lica mlakim lovorovim čajem može pomoći u rješavanju problema kože lica, prevashodno akni i prištića. Stoga nas ne treba začuditi da ga pronalazimo kao dodatak mnogim kozmetičkim proizvodima.

S druge strane, lovorovo ulje je primjerice vrlo dobro za jačanje imuniteta, a također se pokazalo i kao efikasno sredstvo za rješavanje stresa. Sportaši ga koriste za ublažavanje bolova i mišićnih grčeva nastalih nakon napornih treninga, a ujedno potiče cirkulaciju krvi i limfe.

Ovo su samo tri (popularne) biljke koje skoro svakodnevno koristimo kao začine omiljenim jelima, bez jasne ideje o njihovoj snazi i pozitivnom djelovanju na organizam. Čini se kako nam je zdravlje nerijetko baš na dohvat ruke, a da toga na žalost nismo ni svjesni. Pa kada sve sagledamo sa distance, možda biljke zapravo i jesu magične.

[Alisa Mura](#)