



Kiełkujemy!

tekst Katarzyna Bosacka

Rzeżucha obok gęźzółki jest zimą uczniów i dyslektyków. Pewnie także dlatego, że przypominamy sobie o niej głównie z okazji Wielkanocy. I dietetycy, i kosmetyczki powiedzą, że całkiem niesłusznie, bo rzeżucha jest bardzo zdrowa i mogłaby być pomocna w leczeniu nie tylko niedoczynności tarczycy czy anemii (ma dużo żelaza i jodu), ale także trądziku, kruchych paznokci czy słabych włosów. Mogłaby, ale jakoś ani my, ani producenci kosmetyków za bardzo za nią nie przepadamy. A szkoda, bo w tym „kościółkowym”, wielkanocnym ziółku drzemie isticie piekielne moce.

Siarka i wszystko jasne

Wszystkiemu winna jest siarka. To jej rzeżucha zawdzięcza charak-

terystyczny, pikantny i - dla niektórych - nieprzyjemny smak. To ona ma moc diabelską - nie tylko pomaga organizmowi w usuwaniu toksyn (łączy się ze szkodliwymi metalami ciężkimi jak ołów, rtęć czy kadm i wspomaga ich usuwanie), ale przede wszystkim jest ważnym budulcem naszego ciała - mięśni, kości, zębów, a przede wszystkim włosów. Bez siarki - bieda. Włosy nam się łamią, a nawet zaczynają wypadać, paznokcie stają się kruche, skóra szarzeje, a jeśli ma skłonności do przetłuszczania się - jeszcze bardziej się świeci.

Preparatów siarkowych używa się w kosmetyce nie tylko do wzmacniania włosów czy paznokci, ale także w masceczkach oczyszczających pory skóry tłustej i trądzikowej. Siarka działa ściągająco i wysuszająco, antybakteryjnie i przeciwzapalnie.

W aptece można kupić bez recepty emulsje zawierające siarkę w kilku procentowym stężeniu, pomagające przy łojotoku, trądziku, ropnych schorzeniach skóry, działające przeciwgrzybiczo oraz przeciwświerzbowo. Rzeżucha, która była wykorzystywana do leczenia łysienia już w starożytnym Rzymie, wydaje się wręcz naturalną kandydatką do zamknięcia jej w szamponach, odżywkach czy preparatach wzmacniających paznokcie.

Po pierwsze, od kilku lat mamy ekoinwazję, po drugie, dawno udowodniono, że witaminy i minerały z naturalnych źródeł są o wiele lepiej przyswajalne niż te syntetyczne, po trzecie, rzeżucha jest nie tylko świetnym źródłem siarki - mineralu

Cd. na str. 26

W niewinnych kielkach, nie tylko rzeżuchy, drzemie isticie piekielne moce

- 1 **Balneokosmetyki, MALINOWY ZDRÓJ**, odżywczy balsam do ciała z wodą siarczkową, borowiną, ekstraktem z bluszczu. Do skóry tłustej. **250 ml/34 zł** (w hotelach Malinowy Zdrój lub online)
- 2 **Belle Color, GARNIER**, farba do włosów z olejkami z kielków pszenicy, pokrywa siwiznę i nadaje kolor. **20 zł**
- 3 **Nature Fusion, PANTENE PRO-V**, serum do włosów cienkich z wyciągiem z azjatyckiej rośliny *Cassia*. **150 ml/17 zł**
- 4 **Skarb Matki, MACKAR**, oliwka pielęgnacyjna dla niemowląt i dzieci z olejkami z kielków kukurydzy i kielków pszenicy. **200 ml/ok. 12 zł** (w aptekach)
- 5 **Siarkowa Moc, BARWA**, mydło siarkowe antybakteryjne, łagodzi objawy trądziku. **100 g/8,20 zł**
- 6 **Ogród Natury, Kozie Mleko + Pro-Elastyna, EVELINE**, krem na dzień, SPF 15, do cery suchej, z olejem z kielków pszenicy, kozim mlekiem, wit. A, E, F, H. **50 ml/12 zł**

Cd. ze str. 24

piękna, ale także innych witamin piękności - A, C, B1, kwasu foliowego, biotyny - jak również wapnia, żelaza, potasu i cynku.

Jedynymi z niewielu producentów, którzy wpadli na pomysł jej użycia w kosmetykach i nutrikosmetykach, są: Pierre Fabre (tabletki wzmacniające włosy i paznokcie, szampon i tonik Ducray), Lavera (w serii kosmetyków do skóry wrażliwej - Basis Sensitive) czy gabinety Babor (ampułki poprawiające jakość skóry - Skin Perfecting Fluid).

Na razie, skoro przy okazji Wielkanocy rzeżucha rośnie nam na stołach jak szalona, można z niej zrobić domowy tonik wzmacniający słabe włosy i ściągający pory skóry tłustej i łojotokowej (patrz ramka na s. 29) albo maseczkę wybielającą piegi. No i zjadać. Ale raczej nie z marynowanym grzybkami i nożkami, bo ocet osłabia przyswajanie żelaza. Lepiej jeść z jajem, sałatką, a nawet z lekko osolonym masłem. Wyjdzie taniej i zdrowiej niż seria witamin w pigułkach.

W nasionach jest najlepsze

Nie tylko rzeżucha, ale również inne kielki są zarówno dla kosmetyki, jak i naszej diety prawie nieodkryte. A szkoda, bo kielki, nazywane pokarmem życia, nie dość, że są koncentratami białka, mikroelementów i witamin, to jeszcze mają o niebo mniej kalorii od nasion, z których wysuwają swe zielone łebki. W nasionach rośliny jak kury w jajku gromadzą wszystko, co najlepsze, i to w postaci skoncentrowanej (np. kielki brokułów mają kilka razy więcej przeciwutleniaczy niż dojrzałe warzywa). Kiedy nasionko zaczyna kiełkować, uaktywniają się w nim enzymy, które rozkładają wielkie cząstki białek i węglowodanów na mniejsze, łatwo przyswajalne składniki. Czyli w sumie nie dość, że kielki są zdrowe, to jeszcze łatwiej przyswajalne niż „dorosłe” rośliny. Nie dość, że dzięki koncentratowi witamin odmładzają, to jeszcze - dzięki niewielkiej ilości kalorii - odchudzają.



- 1 **Baume Volupté Fermeté, SANO FLORE**, balsam do skóry wrażliwej z olejkami z melisy i geranium rostat o działaniu podobnym do retinolu. **50 ml/85 zł** (w aptekach, www.sanoflore.net)
- 2 **Modelar, Huminea, TOLPA**, krem pod oczy i na powieki SPF 10 z kielkami pszenicy, ekstraktami z manderanki i owoców acerola. **15 ml/55 zł**
- 3 **Niedośkonalsci D-Tox, INNÉOV**, suplement diety na niedoskonałości z pirydoksyną - składnikiem kielków zbóż, siarczanem magnezu, polifenolami, wit. C. **40 tab./89 zł** (w aptekach)
- 4 **Delicate Care, BANDI**, krem odżywczy z kielkami pszenicy, woskiem pszczelim do cery wrażliwej. **75 ml/28 zł** (w gabinecie kosmetycznym)
- 5 **Plantica, ZIAJA**, odżywka „włos w płynie” do włosów farbowanych z wyciągiem z kielków pszenicy, wit. A, E, prowitaminą B5. **125 ml/7 zł**
- 6 **Nature, Source de Tendresse, L'ORÉAL PROFESSIONNEL**, szampon dla dzieci z mleczkiem brzośkwiniowym. **250 ml/ok. 54 zł** (w salonach fryzjerskich)
- 7 **NATURA OFFICINALIS**, krem do twarzy z wyciągami z owsa, pszenicy i jęczmienia. **50 ml/ok. 30 zł** (w sklepach Rossmann i na www.naturaofficialis.com)
- 8 **Beauty Nature, SORAYA**, krem przeciwzmarszczkowy z kielkami pszenicy, wit. E, minerałami morskimi, prowit. B5. **50 ml/10 zł** oprac. dszad

Kielki w kosmetykach

W kosmetykach od lat używa się niemal wyłącznie oleju z kielków pszenicy, który zawiera najwięcej ze wszystkich olejów witaminy E nazywanej witaminą młodości. Działa on nawilżająco i regenerująco na skórę i włosy, przyspiesza procesy gojenia. Zawiera też wiele cennych witamin z grupy B, witaminy A i H oraz minerały: żelazo, potas, wapń, magnez, mangan, selen, fosfor, miedź, cynk, a także wielonienasycone kwasy tłuszczowe (linolenowy, gamma-linolenowy).

W kosmetykach dla dzieci - oliwkach, kremach do pielęgnacji skóry wrażliwej - można spotkać łagodzący i uspokajający skórę olejek z kielków kukurydzy. W testach dermatologicznych daje on minimalny odczyn alergiczny.

Z kielków rzepaków jest produkowany preparat o nazwie sulforafan. Działa on na skórę rozjaśniająco, uniemożliwiając wytwarzanie reaktywnych form tlenu, a co za tym idzie - blokując proces odpowiedzialny za powstawanie paskudnych plam na skórze. Niedawne badania wskazują także na to, że sulforafan może zmniejszać podatność na zaczerwienienia wywołane przez słońce.

Duże nadzieje kosmetyczki wiążą z kielkami brokułów. Badania naukowców z Uniwersytetu Johna Hopkinsa w Baltimore pokazały, że silnie regenerują one skórę zmęczoną słońcem, a nawet działają podobnie jak filtr przeciwsłoneczny. Z powodu dużej koncentracji silnego przeciwutleniacza o nazwie SGS, który pomaga organizmowi uaktywnić produkcję własnych antyutleniaczy i w ten sposób wzmacnia system obronny organizmu, kielki brokułów mają też właściwości przeciwnowotworowe. Substancji o takim działaniu jest w kielkach od dziecięciu do stu razy więcej niż w dojrzałych roślinach. Na całym świecie prowadzi się badania nad wykorzystaniem kielków brokułów w zapobieganiu nowotworom oraz leczeniu raka piersi, żołądka, układu pokarmowego i prostaty.

Kielki brokułów można hodować w domu. Nadaje się do tego tylko ok. 20 roślin, bo nie wszystkie są jadalne, np. kielki pomidorów czy papryki są trujące. W sklepie ogrodniczym, za zdrową żywnością lub w zielarni trzeba kupić specjalne nasiona. Garść ziarenek wysypujemy do słoika, zalewamy letnią wodą i wierzchołki obwiązujemy gazą. Po kilku godzinach wodę wylewamy, a słoik