Kozieradka

KOZIERADKA

***Kozieradka pospolita*, kozieradka lekarska (Trigonella foenum-graecum L.) – gatunek rośliny zielnej z rodziny bobowatych. Inne nazwy zwyczajowe: fenegryka, greckie siano, kozioroźnik, boża trawka. Łacińska nazwafoenum-graecum oznacza „greckie siano”. Rodzimym obszarem jej występowania jest Azja i Europa Wschodnia, rozprzestrzenia się też w niektórych innych regionach jako gatunek zawleczony i jest uprawiana niemal na całym świecie. W Polsce roślina zawlekana i przejściowo dziczejąca z upraw (efemerofit).[I]**

SUROWIEC ZIELARSKI

Nasiona kozieradki są pozyskiwane ze względu na dużą zawartość śluzu polisacharydowego (jego zawartość przekracza nawet 40%). Poza tym nasiona zawierają tłuszcze,saponiny steroidowe, w tym pochodne diosgeniny i estry saponin z białkami (np. fenugrekina). Ponadto w surowcu obecne są białka roślinne, śladowe ilości olejków eterycznych, flawonoidy, cholina, lecytyna, witaminy PP,F, D i alkaloid trygonelina.

DZIAŁANIE

Działa osłaniająco i przeciwzapalnie na błonę śluzową przewodu pokarmowego, oraz (zastosowany zewnętrznie) na skórę, w

związku z tym jest stosowany w chorobie wrzodowej i w stanach zapalnych skóry (czyraki, egzemy, ropnie). Nasiona kozieradki mogą również obniżać poziom cholesterolu i cukru we krwi. Kozieradce przypisuje się również właściwości przeciwzapalne, żółciopędne, rozkurczowe, poprawiające samopoczucie, żółciotwórcze, pobudzające wydzielanie soku trzustkowego, żołądkowego i jelitowego, wzmacniające, usprawniające wchłanianie pokarmów, regulujące wypróżnienia, pobudzające regenerację wszystkich tkanek, aktywujące hemopeozę (kozieradka to naturalny aktywator procesów wytwarzania krwinek), mlekopędne, moczopędne, przeciwalergiczne, anaboliczne. [I] Przypisuje sie działanie, ale brak jednoznacznych wyników badań potwierdzających jej skuteczność cop przy **ogromie możliwych skutków ubocznych** warto wziąć pod uwagę i **zrezygnować z jej stosowania**.

KOZIERADKA [II] – wyjątkowe zioło o szerokim wachlarzu zastosowań podczas laktacji. Korzystnie wpływa na podaż mleka. Okłady są sposobem na nawał mleczny, a napar działa kojąco na gardło i kaszel w trakcie infekcji. W przypadku zwiększania podaży mleka efekty zauważane są od 24-72 h od rozpoczęcia przyjmowania, ale czasem dopiero po 2 tyg lub wcale. Każda mama musi sama sprawdzić czy u niej to się sprawdzi. Proponowane dawkowanie:

kapsułki (580-610 mg)	*2-4 kapsułki 3 razy dziennie* *6-12 kapsułek (łącznie) na dzień* *~ 1200-2400 mg, 3 razy dziennie (3.5-7.3 g / dzień)*
kapsułki (500 mg)	*7-14 kapsułek (łącznie) na dzień*

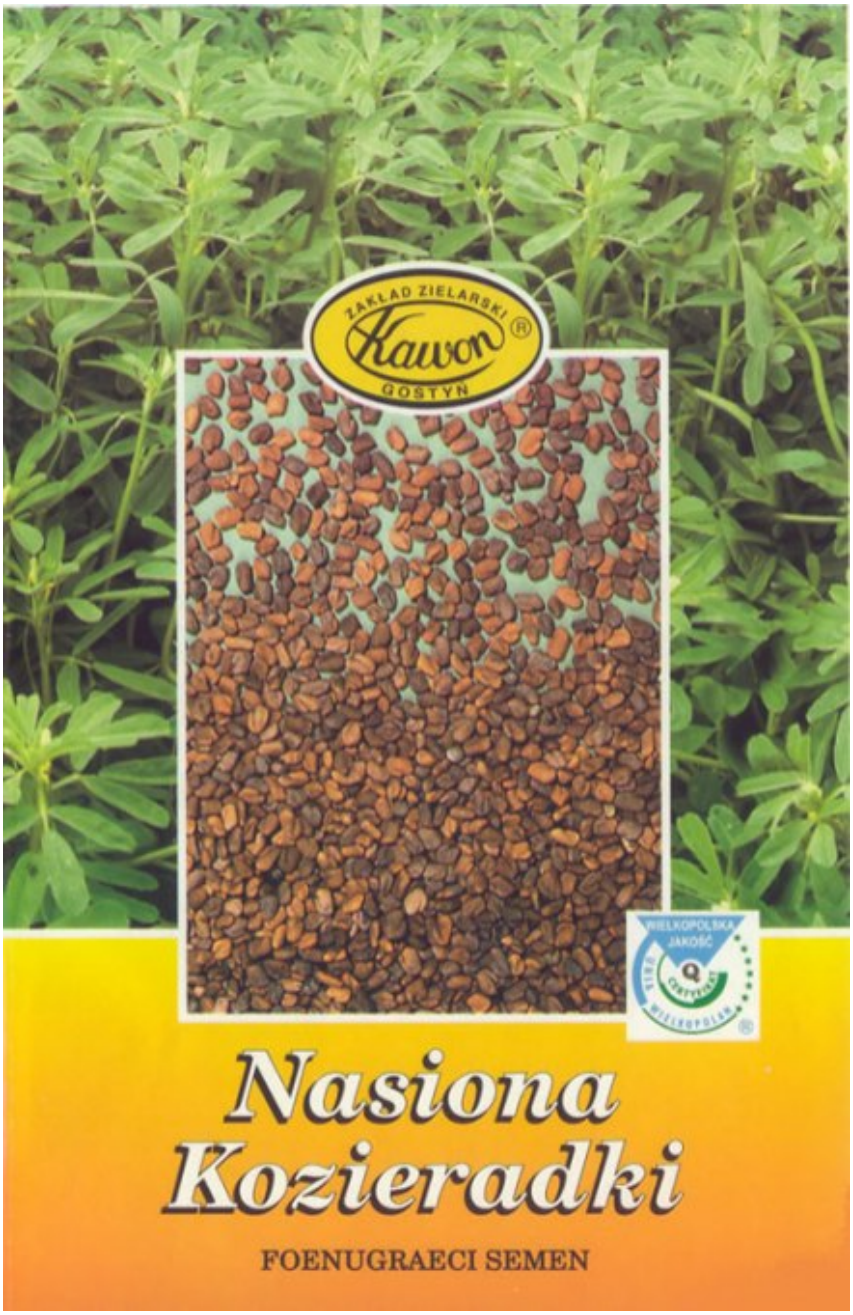
proszek lub nasiona	*1/2 – 1 łyżeczka 3 razy dziennie* *1 kapsułka = 1/4 łyżeczki* *może być mieszany z niewielką ilością wody, soku*
nalewka	*1-2 ml, 3 razy dziennie (patrz na opakowaniu)*
napar	*jeden kubek herbaty, 2-3 razy dziennie*

OSTRZEŻENIA

Zapoznaj się z ewentualnymi skutkami ubocznymi

- **Kozieradka może przyczynić się do fałszywego rozpoznania choroby syropu klonowego u niemowląt**
- **Kozieradka należy do rodziny bobowatych, może być więc przyczyną reakcji alergicznych u alergików, zwłaszcza z alergią na te rodzinę roślin (rutwica, rośliny strączkowe – groch, ciecierzyca, fasola, orzeszki arachidowe)**
- **Kozieradka obniża poziom cukru we krwi i stosowana w dawkach większych niż zalecane może doprowadzić do hipoglikemii u matek karmiących piersią, równocześnie chorujących na hipoglikemię. Jednocześnie może być korzystna u osób z cukrzycą**
- **Kozieradka jest uważana za naturalny lek na astmę, jednakże u niektórych inhalacje z mielonych nasion powodują objawy kaszlu**
- **Kozieradka może opóźnić wchłanianie leków, zwłaszcza przyjętych razem lub bezpośrednio po, ze względu na śluzy wytwarzane przez jej nasiona**
- **Kozieradka może nasilić działanie insuliny i leków przeciwcukrzycowych,**
- **Kozieradka może wchodzić w interakcje z lekami przeciwzakrzepowymi, inhibitorami płytek i inhibitorami**

MAO, chociaż w badaniach nie wykazano zagrożenia, że względu na zwartość aminy, może nasilać ich działanie i powodować krwotoki




Kozieradka
Przyprawy bez chemii


TRS
METHI SEEDS
FENUGREEK
100g
3.5oz




Piątnica
Naturą zachwycu!
KOZIERADKA
ZIARNO
1000 g
www.piatnica.net


KOZIERADKA
ZIARNO



Źródła:
http://pl.wikipedia.org/[I]
Fenugreek Seed for Increasing Milk Supply[II]

Zdjęcie w nagłówku:
www.idaliablog.com