

Chmiel - czy piwo może być zdrowe?



Coraz częściej lekarze pierwszego kontaktu oraz specjaliści zalecają stosowanie ziół i roślin podczas różnego typu zaburzeń, chorób czy jako preparatów wspomagających. Jednym z takich darów natury jest chmiel zwyczajny (*Humulus lupulus* L.). Już w czasach starożytnych zostały dostrzeżone jego właściwości smakowe oraz lecznicze. Ta roślina pnąca, występująca przede wszystkim w wilgotnych lasach Europy, Ameryki Północnej i Syberii stosowana jest w wielu przypadkach jako efektywny substytut preparatów chemicznych.

Do właściwości leczniczych wykorzystuje się przede wszystkim dojrzałe owocostany oraz otarte z powierzchni szyszek gruczoły wydzielnicze. Zawierają one w dużych ilościach olejki lotne (farneszan, myrcen, kumulen), a także mieszaninę żywić, pochodne purynowe czy flawonoidy. Wszystkie te składniki mają działanie uspokajające, moczopędne a za razem bakteriostatyczne. Przygotowany napar z chmielu zwyczajnego pomaga w skutecznym zasypianiu, łagodzi wszelkie objawy nadpobudliwości, a także usprawnia trawienie. Również w przypadku dolegliwości wrzodowych wyciąg z szyszek doskonale się nadaje do przyspieszenia gojenia ran.

Chmiel zwyczajny to także roślina, które jest wykorzystywana w kosmetologii. Dzięki zawartym związkom stosowana jest do preparatów opóźniających proces starzenia się skóry, a także jako składnik do kąpieli regeneracyjnych oraz produkcji szamponów. Chcąc osiągnąć efekty lecznicze najłatwiej jest przygotowanie naparu z szyszek chmielowych. Stosowanie tego typu herbat, raz, dwa razy dziennie pozytywnie wpłyną na samopoczucie i przyczynią się do zmniejszenia poziomu stresu. Potwierdzone działanie tej rośliny powoduje, iż w wielu przypadkach lekarze zalecają właśnie wyrób chmielu zwyczajnego zamiast podawania różnego typu preparatów chemicznych. W szczególności jako środka uspokajającego, tym bardziej iż ma znacznie lepsze działanie od waleriany.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - poradnik medyczny online](#)