

## GRŠKO SENO

Grško seno ali sabljasti triplat predstavlja eno izmed najstarejših rastlin, ki se uporablja tudi v medicini, zdravilno pa so jo najprej začeli uporabljati v Indiji in na Kitajskem. Na Kitajskem so jo uporabljali predvsem za zdravljenje in izboljšanje kožnih in drugih bolezni, v Indiji pa ima ta rastlina velik pomen v kulinariki. Izvlečki grškega sena se že več let uporabljajo v raznih proizvodih, kot so mila, kozmetični izdelki, čaji, mešanice začimb ipd. V grškem senu najdemo ogromno esencialnih hranil, zaradi katerih je grško seno **močan antioksidant**. Nekateri izmed teh hranil vključujejo holin, biotin, vitamine A, B in D ter železo.



### Grško seno in njegovi zdravilni učinki

Grško seno ima širok spekter uporabe za zdravljenje različnih obolenj. Koristi se pri težavah z dihanjem, prebavnih težavah, izgubi apetita, gastritisu, sladkorni bolezni, nizkemu testosteronu, bolečih menstruacijah, artritisu, visokemu krvnemu pritisku, povišani telesni teži, migreni in glavobolih, bolečinah v mišicah itd. Pred leti so opravili tudi študijo na živalih, le-ta pa je dokazala, da so štiri spojine v grškem senu imele **antidiabetične** lastnosti, in sicer zmanjšajo črevesno absorpcijo glukoze, upočasnijo praznjenje želodca ter izboljšajo občutljivost in

delovanje insulina. Uporaba grškega sena se priporoča pri težavah, ki se pojavijo, ko se ženske nahajajo v obdobju **menopavze**.

**Spodbujanje tvorbe mleka pri materah:** Materino mleko predstavlja najbolj idealno prehrano za novorojenčke, saj le-ta vpliva na razvoj otroka. Pri marsikateri materi pride do težav, ko dojijo, kar posledično pomeni nezadostna proizvodnja mleka za otroka. Marsikateri raziskave nakazujejo na to, da uporaba grškega sena predstavlja brezskrben in naraven način, kako spodbuditi nastajanje mleka v mlečnih žlezah. To pozitivno vpliva na pridobivanje telesne teže pri otroku.

**Povečanje ravni testosterona pri moških:** Ogromno moških uporablja prehranska dopolnila, ki vsebujejo grško seno, saj to pozitivno vpliva na količino testosterona v telesu. Poleg tega je bilo v preteklih raziskavah dokazano, da grško seno dobro vpliva tudi na libido.

**Vpliv na nivo sladkorja v krvi:** Uživanje grškega semena pomaga pri uravnavanju sladkorja v krvi, glede na ostale raziskave pa je bilo dokazano, da pomaga bolnikom, ki imajo sladkorno bolezen tipa 1 in 2. Z opravljenimi študiji so ugotovili, da na raven sladkorja v krvi vpliva visoka količina vlaknin, ki se nahaja v grškem senu.