

# ANANAS

**Nazwa systematyczna:** *Ananas comosus* L. (*Ananas sativus* Schult F.)

**Rodzina:** Bromeliowate

**Część użytkowa:** Łodyga

**Zastosowanie:** Oczyszczanie organizmu, kontrola wagi, zwalczanie cellulitu



**Aspekty botaniczne i historyczne.** Łodyga ananasa ma charakterystyczną, rozszerzoną w części górnej strukturę, kształtem przypominającą buławę. Najwyższa część rośliny pokryta jest zielonymi liśćmi. Poniżej znajduje się odcinek liści suchych, natomiast w części podziemnej ma ona formę zaokrągloną, od której następnie wyrastają korzenie. Rdzeń ciągnie się poprzez całą łodygę oraz wzdłuż osi środkowej kwiatostanu zwieńczonego koroną liści. Rozrasta się głównie poprzez pędy boczne, wyrastające z pędu głównego oraz pąki rosnące od pnia. Liście mają kształt wklęsły, co pozwala roślinie zbierać wodę w tworzonych przez nie rozetach. Owoc ananasa powstaje w wyniku procesu kwitnienia rośliny, która w każdym kwiatostanie może mieć od 50 do 200 pojedynczych kwiatów. Nazwa „Ananas” oznacza w języku Guaran „wyśmienity owoc”. Ludy prekolumbijskie spożywały ten owoc ze względu na jego właściwości odżywcze i lecznicze, towarzyszył on nawet ich zmarłym w podróży do wieczności.

**Właściwości.** Owoce ananasa zawierają liczne substancje odżywcze, ale to jednak łodyga jest najbardziej aktywną częścią rośliny, bogatą w błonnik (celulozę, hemicelulozę i ligninę), który ma działanie sycące. Zawiera również kompleks enzymów proteolitycznych, z których najbardziej interesującym jest bromelaina. Ze względu na swój skład, łodyga ananasa przynosi również efekty oczyszczające (szczególnie po posiłku o wysokiej zawartości białka). Bromelaina natomiast przyczynia się do filtracji i uwalniania zgromadzonych w tkance cellulitowej komórek tłuszczowych.

**Zastosowanie.** Ze względu na wysoką zawartość błonnika, mającego właściwości sycące i łagodnie przeczyszczające, łodygę ananasa stosuje się tradycyjnie jako preparat pomocniczy w walce z nadwagą, w połączeniu z zrównoważoną dietą i zwiększoną aktywnością fizyczną. Stosuje się go również w celu poprawy trawienia oraz oczyszczenia organizmu.

**Dawkowanie.** ESCOP zaleca jako dawkę dzienną równoważność 200-800 jednostek FIP bromelainy, rozłożonych na 2 do 3 dawek, przez 8-10 dni, które można przedłużyć w razie potrzeby.

**Środki ostrożności i porady dotyczące użycia.** Spożywać najlepiej pół godziny przed posiłkiem. W niektórych wypadkach mogą nastąpić łagodne podrażnienia żołądkowe. Może wchodzić w interakcje z lekami przeciwzakrzepowymi i tetracykliną, intensyfikując ich działanie, przez co nie zaleca się spożywania osobom przyjmującym tego rodzaju leki.

