



CZOSNEK

naturalny antybiotyk

Wyróżnia się charakterystycznym smakiem i zapachem. Jedni go uwielbiają, inni nie znoszą. Nie wszyscy mogą go jeść. Jesienią i zimą traktujemy go jak szczepionkę przeciw grypie. Czy słusznie?

Od wieków jest chętnie wykorzystywany zarówno w kuchni, jak i w medycynie. Najwięcej dobroczynnych właściwości posiada jedzony na surowo.

Gotowany, pieczony czy duszony traci część swoich zalet bakteriobójczych, choć nadal dobrze działa przeciwgrzybicznie i jako antyoksydant. Kiedy go pokroimy lub rozgnieciemy, jeden z jego cenniejszych składników – allina (związek siarki) przekształca się w allicynę, ujawniając przy okazji charakterystyczny, intensywny zapach.

Wiele osób właśnie z tego powodu omija czosnek z daleka. Jest na to sposób. Z jego dobroczynnego działania można korzystać sięgając po suplementy: tabletki i kapsułki albo postać sproszkowaną lub suszoną. A naprawdę warto: czosnek zawiera flawonoidy, flawony i witaminy z grupy B oraz A i C, selen, potas, wapń, fosfor, żelazo, magnez, ale także związki bakteriobójcze, olejki eteryczne czy błonnik.

Uniwersalne lekarstwo

Należy do tych roślin, które w naturalny sposób wzmacniają układ immunologiczny. Polega to na aktywizacji białych krwinek (leukocytów) do obrony przed zarazkami.

Dlatego, gdy pojawiają się pierwsze symptomy przeziębienia lub kaszel, dobrze wspomóc się właśnie czosnkiem, bo wykazuje działanie antyseptyczne, wykrztuśne i napotne. Działa jak naturalny antybiotyk: zwalcza bakterie chorobotwórcze w układzie oddechowym, ale także pokarmowym.

Warto też wymienić jego korzystne działanie polegające na wspomaganiu metabolizmu tłuszczów, działaniu żółciopędnym i regulującym trawienie. Bywa pomocy przy różnego rodzaju nieżytach żołądka, zwłaszcza związanych z upośledzeniem wytwarzania żółci.

Dodatkowo czosnek przeciwdziała pasożytom przewodu pokarmowego i oczyszcza drogi moczowe. Dzieje się tak, bo potrafi niszczyć bakterie odporne na antybiotyki.

Stosowany jest również w przypadkach występowania owsików, zwłaszcza u dzieci. Najskuteczniejsze są wtedy lewatywy z sokiem lub wyciągiem z czosnku.

Pogromca złego cholesterolu

Szczególnie ceniony jest jednak za obniżanie złego poziomu cholesterolu (LDL) we krwi, przy jednoczesnym podwyższaniu poziomu tego dobrego (HDL). Ten zły cholesterol jest produkowany w nadmiarze w wątrobie, na skutek zaburzeń trawienia i niezdrowej diety i jest odpowiedzialny za tworzenie się złożeń, które czopują naczynia krwionośne, tworzą płytki miażdżycowe i mogą prowadzić do choroby niedokrwiennej serca.

Systematycznie spożywany czosnek, może według różnych szacunków badaczy, obniżyć poziom cholesterolu o ok. 10 proc. Czosnek korzystnie wpływa zatem na serce, ale także na cały układ krwionośny. Poprawia krążenie krwi i sprzyja rozszerzeniu naczyń krwionośnych, a więc obniża ciśnienie krwi.

Ma również wpływ na niższy poziom trójglicerydów, których zbyt duże stężenie we krwi zwiększa ryzyko zawału serca. Naukowcy twierdzą, że za te wszystkie dobroczynne właściwości odpowiedzialna jest allina.

To związek siarki, który podczas miażdżenia ząbków czosnku, przekształca się w allicynę, która ochrania serce i działa jak antybiotyk.

Czosnek może działać podobnie jak aspiryna i hamować proces tworzenia się zakrzepów. Z obserwacji wynika, że w krajach, gdzie odnotowano wysokie spożycie czosnku, występuje mniej problemów z chorobami serca.

Na co jeszcze jest dobry?

Warto wymienić też ochronę organizmu przed działaniem szkodliwych substancji, jakimi są wolne rodniki, czyli produkty uboczne procesu utleniania. To właśnie one w znacznym stopniu są odpowiedzialne za szybsze starzenie się komórek naszego ciała.

Pojawiają się także prace sugerujące, że czosnek potrafi hamować zmiany komórkowe prowadzące do rozwoju nowotworu lub nawet niszczyć wykształcone komórki rakowe. Jego zastosowanie badane jest również w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów.

Chyba rzadziej niż kiedyś, stosuje się czosnek także zewnętrznie, w takich przypadkach, jak leczenie trudno gojących się ran czy wystąpienia grzybicy stóp.

Ile ząbków na ząb?

W celach zdrowotnych zaleca się spożywać jeden duży ząbek czosnku dziennie. Można go wtedy traktować jako aromatyczną przyprawę, która poprawia i zaostrza smak potraw. Wystarczy go posiekać i dodać do kanapek, rozetrzeć jako składnik sosu do sałaty, udusić czy upiec razem z mięsem.



Można też przyrządzić napój ze zmiażdżonego ząbka czosnku, mleka oraz miodu. A dla tych, którzy z trudem tolerują jego aromat, dobra rada - aby zneutralizować nieprzyjemny zapach, można dodać do jedzenia świeżą natkę pietruszki, tymianek czy miętę. Inne sprawdzone sposoby, to jedzenie czosnku lub łykanie go pod postacią olejowego wyciągu w kapsułkach tuż przed snem.

Profilaktycznie polecana dzienna dawka wynosi: 350 mg dla dzieci i 500 mg dla dorosłych. Ale kiedy dorośli przyjmują czosnek podczas kuracji, dawka wzrasta do 1000-5000 mg.

Nie dla każdego

Pamiętajmy jednak, że rośliny mogą również bardzo silnie działać. I nawet wówczas, gdy wykazują działania prozdrowotne i lecznicze, mogą też uczulać, wchodzić w złe interakcje z innymi farmaceutykami czy podrażniać.

Czosnek odznacza się właśnie takim silnym smakiem i działaniem. Dlatego nie powinny go jeść osoby cierpiące na ostre nieżyty żołądka i jelit, z niskim ciśnieniem krwi (obniża ciśnienie krwi) oraz kobiety karmiące piersią. Trzeba także pamiętać, że czosnek może nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych.

Do znanych właściwości czosnku należy również obniżanie stężenia cukru we krwi. Z tego powodu jego spożywanie powinny kontrolować osoby ze skłonnością do hipoglikemii (czyli niedocukrzenia, gdy poziom glukozy we krwi spada poniżej 55 mg/dl).



U nas kupisz do swoich zapraw
świeży

CZOSNEK

polskiej odm. Harnaś.

wyhodowany bez użycia środków ochrony roślin.