

Czosnek

Jego popularność nie słabnie od tysięcy lat. Nawet we współczesnym świecie, pełnym spektakularnych osiągnięć w dziedzinie medycyny i farmakologii, wciąż uznawany jest za niezwykle cenny środek leczniczy i profilaktyczny. Czosnek przez całe średniowiecze, aż do wynalezienia pierwszych szczepionek, należał do podstawowych środków wspomagających leczenie rozmaitych chorób i dolegliwości.

Najstarsze wzmianki na temat stosowania tej niezwyklej rośliny pochodzą aż sprzed 4500 lat. Wspomina o niej Biblia, święte księgi hinduskie oraz literatura starożytna. Jej prozdrowotne właściwości dostrzegały już prymitywne ludy wędrownie i koczownicze. W papirusach Ebersa z XVI w. p.n.e. znaleziono kilkadziesiąt receptur preparatów leczniczych, z czego kilkadziesiąt było opartych na bazie czosnku. Kiedy robotnikom przy budowie egipskich piramid przestano dodawać czosnek do skąpego pożywienia, w buncie wzniesli strajk. Produkt ten bowiem chronił ich przed chorobami i dodawał sił. Wiedział o tym także Neron, który w 80. roku przed naszą erą nakazał rzymskim legionistom spożywać czosnek w celu podniesienia wydolności

i sprawności bojowej. Również współcześni wodzowie docenili jego niezwykle właściwości. Podczas wojny koreańskiej, amerykańscy eksperci zauważyli, że sprawność wysiłkowa żołnierzy spożywających czosnek zwiększyła się o kilkanaście procent. Roślina ta nie tylko dodaje sił i wigoru, ale w ekstremalnych warunkach potrafiła nawet ratować życie, o czym przekonał się na własnej skórze wielki podróżnik i misjonarz Jacques Marquette. Podczas niezwykle trudnej wyprawy do Wielkich Jezior, Jacques wraz z grupą towarzyszących mu ludzi zapewne umarłby z wycieńczenia, gdyby nie rozbił obozowiska na terenie, gdzie rosła dziwna, silnie pachnąca roślina. Był to dziko rosnący czosnek, który okazał się ostatnią deską ratunku

w obliczu głodu. Teren ten nosił indiańską nazwę, Cigaga-Wuuj, na którym obecnie leży miasto Chicago.

Czosnek, który powszechnie znamy i stosujemy w codziennej praktyce kulinarnej, to odmiana *Allium sativum* (czosnek pospolity), która wywodzi się od innej praodmiany tej rośliny pochodzącej z Azji Środkowej. Bez wątpienia prawdziwą ojczyzną czosnku jest Bliski Wschód, skąd zawędrował on na Bałkany, a następnie do całej Europy, w tym także Polski, prawdopodobnie za sprawą średniowiecznych karawan kupieckich.

Ukłon w stronę przeszłości

Obecnie jesteśmy świadkami odżywiania wielu starych metod w leczeniu chorób oraz odkrywania na nowo dawnych surowców zielarskich. To już nie tylko ciekawość i fascynacja, ale przede wszystkim zdrowy rozsądek nakłania ludzkość do ponownego zweryfikowania naturalnych metod leczenia, które na przestrzeni lat zostały porzucone na rzecz dynamicznie rozwijającej się farmakologii. Zgodnie ze współczesną medycyną i wiedzą naukową, wiele substancji zawartych w produktach roślinnych może odznaczać się zbliżoną skutecznością w zakresie leczenia wielu chorób, do niektórych leków syntetycznych. W przeciwieństwie do nich nie po-

wodują one jednak skutków ubocznych i nieprzewidywanych, negatywnych następstw dla zdrowia.

Czosnek to udowodnia

Lista zalet dobroczynnego działania czosnku wciąż się wydłuża. Obecnie nauka wciąż odkrywa jego nowe, niezwykle właściwości lecznicze i stawia na jednym z najwyższych miejsc wśród naturalnych produktów roślinnych o udokumentowanych właściwościach terapeutycznych. Jednak mimo wielu zebranych dowodów naukowych potwierdzających prozdrowotne właściwości czosnku, roślina ta nie wydaje się cieszyć aż taką popularnością. A to przede wszystkim za sprawą jej specyficznego smaku i kontrowersyjnego, korzennego zapachu. Za ostrą charakterystyczną woń czosnku, odpowiada substancja siarkowa – allina (10g/kg). Generalnie jest ona bezwonna. Charakterystyczny zapach wydobywa się dopiero wówczas, gdy świeża główka czosnku ulegnie zniszczeniu. Przy rozdrobnionej strukturze mięszu, aktywność swoją wzmacnia enzym allinaza, który rozkłada allinę na ajoen oraz różne wielosiarczki. To właśnie te ostatnie odpowiedzialne są za charakterystyczną woń czosnku. Ale i także za jego szczególne właściwości prozdrowotne i terapeutyczne. Na szczególną uwagę zasługuje jeden z produktów rozpadu alliny – allicyna – związek należący do najważniejszych biologicznie aktywnych substancji czosnku. Jak wykazują badania, allicyna skutecznie hamuje zlepianie się płytek krwi oraz obniża poziom tłuszczów w krwiobiegu. Allicyna może ulegać w dalszej przemianie rozpadowi do innych niezwykle cennych

Jak twierdzą niektórzy naukowcy, regularne stosowanie czosnku w codziennym menu jest w stanie opóźnić rozwój miażdżycy nawet o kilkanaście lat.

substancji siarkowych, takich jak ajoen czy winyloditiina – związków silnie zapobiegających tworzeniu się skrzepów krwi. Z tego tytułu czosnek może pełnić niezwykle cenną rolę profilaktyczną w chorobach serca i układu krążenia.

Wspomaga serce na wiele sposobów...

głównie za sprawą wymienionych produktów rozpadu alliny. Jak twierdzą niektórzy naukowcy, regularne stosowanie czosnku w codziennym menu jest w stanie opóźnić rozwój miażdżycy nawet o kilkanaście lat. Składniki tej rośliny obniżają poziom cholesterolu i triglicerydów, zmniejszają ciśnienie krwi, usprawniają jej przepływ, a także zabezpieczają przed niekorzystnymi reakcjami utleniania tłuszczów w krwiobiegu. Poprawiają także przepływ krwi przez naczynia mózgowie i ułatwiają zaopatrzenie mózgu w tlen i składniki odżywcze. Ponadto regulują metabolizm kwasu arachidonowego – związku decydującego o licznych czynnościach naczyń krwionośnych. Czosnek chroni więc nie tylko przed zawałem serca, ale także zabezpiecza przed udarem mózgu, arteriosklerozą oraz spadkiem kondycji

fizycznej i psychicznej w wieku podeszłym. Pomimo, że najistotniejszą rolę profilaktyczną i terapeutyczną w zakresie miażdżycy, odgrywają zawarte w czosnku związki siarkowe, to również pomocną rolę w tym procesie zdają się pełnić także inne cenne substancje. W czosnku wyodrębniono wiele saponin steroidowych, będących bardzo aktywnymi związkami obniżającymi ciśnienie krwi, a także flawonoidy, witaminę C, selen oraz witaminę E – składniki zabezpieczające przed niekorzystnymi reakcjami utleniania lipidów w krwiobiegu. Ponadto czosnek zawiera wiele innych cennych dla zdrowia składników jak: magnez, żelazo, cynk, mangan, miedź, molibden, chlor, jod, witamina



Czosnek chroni więc nie tylko przed zawałem serca, ale także zabezpiecza przed udarem mózgu, arteriosklerozą oraz spadkiem kondycji fizycznej i psychicznej w wieku podeszłym.

A, kwas nikotynowy, witaminy grupy B, aminokwasy oraz wiele substancji o silnym działaniu antibakteryjnym.

■ Bakterie nie cierpią czosnku

Nie potrafią się przed nim bronić owsiki i inne pasożyty przewodu pokarmowego. Związki aktywne czosnku niszczą drobnoustroje w drogach oddechowych, moczowych, płucach i jamie ustnej, wspomagają leczenie infekcji żołądkowych i jelitowych, a także hamują rozwój grzybów pleśniowych. Zawarte w czosnku fitoncyny zabijają nawet bakterie gruźlicy i dyfterytu. Szczególnie silne działanie bakteriobójcze wykazuje jedna z najbardziej biologicznie aktywnych substancji czosnku – allicyna. Jak się uważa, może ona skutecznie hamować rozwój bakterii *Helicobacter Pylori*. Z kolei produkt jej dalszych przemian – ajoen (wykryty w połowie lat osiemdziesiątych) - wykazuje silne działanie przeciwgrzybicze, stąd jego właściwości często wykorzystywane są w leczeniu powierzchniowych grzybic. Regularne wcieranie mikstury przyrządzonej z czosnku i miodu wspomaga likwidację plam skórnych i czyraków. Czosnek także skutecznie radzi sobie z wirusami, szczególnie grypy. Wypicie ciepłej mikstury przyrządzonej z kilku zmiażdżonych ząbków czosnku gotowanych na mleku hamuje rozprzestrzenianie się infekcji wirusowej, zaś wdychanie oparów wydobywających się podczas gotowania czosnku łagodzi nieprzyjemne przekrwienie.

■ REDAKCJA POLECA



■ Odtruwa i poprawia trawienie

Aminokwasy siarkowe zawarte w czosnku – cysteina i cystyna – pełnią ważną rolę w procesach detoksykacyjnych w wątrobie, wspierając aktywnie pracę tego narządu. Poprzez swoje działanie żółciopędne, składniki czosnku wspomagają procesy trawienne, zwiększają emulgację tłuszczów oraz ułatwiają pracę enzymom odpowiedzialnym za ich rozkład. Pobudzają także wydzielanie soku żołądkowego, zwiększają proces przyswajania pokarmów oraz wzmagają apetyt. Substancje aktywne czosnku usprawniają odkładanie cukru w komórkach wątrobowych i mięśniowych, ograniczając tym samym ich wykorzystanie przez tkankę tłuszczową. Wpływając na obniżenie poziomu glukozy w krwiobiegu, zmniejszają wydzielanie insuliny i zabiegają rozwojowi zmian cukrzycowych. Czosnek wspomaga pracę układu odpornościowego i nie dopuszcza do rozwoju komórek rakowych. W swoim składzie zawiera liczne substancje o silnym działaniu antynowotworowym.

■ Jest tylko jeden problem

Trudny do zniesienia zapach. Niestety, już nawet małe stężenia czosnku są bardzo wyczuwalne, przez co wiele osób świadomie rezygnuje z dobrodziejstw zdrowotnych tej rośliny. Powstające w organizmie z allicyny wielosiarczki pozostawiają



nieprzyjemny oddech na wiele godzin. Można go nieco zmniejszyć jedząc jednocześnie liście pietruszki, selera lub marchew, ale to niewiele pomaga. Producenci preparatów dietetycznych próbują więc ominąć tę barierę, wprowadzając na rynek bezwonne ekstrakty tej rośliny. Jednym z nich jest OLIMP GARLICIN® – suplement diety, który zawiera wszystkie najważniejsze substancje aktywne tej rośliny, nie powodując przy tym uciążliwego dla konsumenta dyskomfortu.

Dariusz Szukała

Specjalista ds. żywienia
Agencja Promocji Zdrowia
www.apz.pl

