



CZOSNEK

Główne działania czosnku:

- ◆ przeciwbakteryjne, ◆ przeciwzakrzepowe, ◆ przeciwmiażdżycowe,
- ◆ obniżające poziom cukru we krwi, ◆ przeciwkatarne,
- ◆ wzmacniające odporność organizmu, ◆ przeciwzapalne,
- ◆ przeciwnowotworowe, ◆ obniżające poziom cholesterolu,
- ◆ przeciwinfekcyjne, ◆ zmniejszające ciśnienie krwi.

Czosnek (*Allium sativum*) stosowany jest od wieków. Surowcem farmaceutycznym są świeże wysuszone ząbki czosnku oraz olejek czosnkowy. Aktywne związki czosnku to: allicyna, alliina, tiosulfinaty, gammaglutamylcysteiny, steroidy i adenozyne, flawonoidy, saponiny, garlicyna, witamina A, B1, B2, PP, C, potas, wapń, magnez, kobalt, nikiel i chrom.

Działanie przeciwbakteryjne

W badaniach porównano właściwości czosnku z właściwościami powszechnie stosowanych antybiotyków w tym penicyliny, erytromycyny czy tetracykliny. Potwierdzały one dobrze znane właściwości czosnku i jednocześnie wykazały jego skuteczność w hamowaniu niektórych bakterii odpornych na jeden lub więcej antybiotyków. Czosnek to skuteczny środek antybiotyczny przeciw wielu bakteriom w tym *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus*, *Escherichia coli* i *Klebsiella pneumoniae*. Czosnek też wykazuje właściwości przeciwgrzybicze, z perspektywy zdrowotnej najistotniejsze jest hamowanie przez czosnek rozwoju *Candida albicans*.

Poprzez tak szerokie spektrum działania czosnek doskonale reguluje skład flory bakteryjnej jelit.

Działanie antywirusowe

In Vitro świeży czosnek, allicyna i inne związki siarkowe niszczyły wirusa opryszczki, grypy rzekomej, pęcherzykowego zapalenia jamy ustnej, nieżytu nosa typu 2. Wyciąg ze świeżego czosnku działał wirusobójczo na wszystkie badane wirusy. Najsilniejsze działanie miały produkty o najwyższym poziomie allicyny i tiosulfinatów.

Wzmocnienie odporności organizmu

Czosnek zwiększa właściwości obronne organizmu wzmacniając i regulując jego reakcje humoralne i komórkowe układu immunologicznego. Istnieje odwrotna zależność pomiędzy częstotliwością występowania nowotworów, a spożyciem czosnku np. z obserwacji populacji wynika, że nowotwory występują rzadziej tam gdzie jest duże spożycie czosnku. Badania na ludziach pokazują, że czosnek hamuje powstanie nitrozamin (silnych związków kancerogennych) powstających podczas trawienia.

Wpływ na poziom cholesterolu

Według wielu wyników badań przeprowadzonych na pacjentach z początkowym poziomem cholesterolu wynoszącym 200 mg/dl spożywanie czosnku zawierającego co najmniej 1000 μg allicyny może obniżyć poziom cholesterolu o około 10-12%. Cholesterol HDL (dobry) podwyższa się o około 10%. Ponadto cholesterol LDL (zły) obniża się o około 15%, a poziom trójglicerydów obniża się zazwyczaj o 15%. Obniżony poziom złego cholesterolu (LDL), a podwyższony poziom dobrego cholesterolu (HDL) to zasadniczy cel w zapobieganiu chorobom serca i udarom.

Obniżanie ciśnienia krwi

Czosnek wykazuje działanie hipotensyjne. Takie działanie przeciwnadciśnieniowe czosnku wydaje się być powiązane z zawartością związków siarkowych i obniżaniem poziomu lipidów.

Hamowanie agregacji płytek

Nadmierne łączenie i zlepianie się płytek krwi jest ściśle powiązane z miażdżycą tętnic, chorobami serca i udarami. W jednym z badań u pacjentów przyjmujących 900 mg czosnku o standaryzowanej zawartości allicyny lub placebo stwierdzono wzrost mikrokążenia podstawowego o 47,6%, lepkość krwi zmniejszyła się o 3,2%, ciśnienie rozkurczowe zmniejszyło się średnio z 74 do 67 mm Hg.

Inne właściwości

Stwierdzono, że allicyna ma istotne działanie hipoglikemiczne. Działanie to wynika ze wzmocnienia metabolizmu wątrobowego i stymulacji wydzielania insuliny lub działania oszczędzającego insulinę. Czosnek jest jednym z niewielu produktów zawierających german, który zwiększa odporność organizmu poprzez pobudzenie systemu immunologicznego. Jednocześnie ma właściwości niszczące wolne rodniki, które między innymi przyspieszają proces starzenia się. Czosnek działa moczopędnie, napotnie, wspomaga trawienie, a w medycynie ludowej jest uznanym afrodyzjakiem.

Suplementacja

Mamy do wyboru dwa sposoby suplementacji: w postaci czystego olejku czosnkowego lub sproszkowanego czosnku koniecznie o standaryzowanej zawartości allicyny. Olejek wykazuje silniejsze działanie bakteriobójcze. Dzienna porcja olejku czosnkowego to 1 mg (czystego olejku). Uwaga! Macerat czosnkowy zawiera tylko ok. 0,1-0,36% czystego olejku. Natomiast najkorzystniej działająca dzienna ilość sproszkowanego czosnku powinna dostarczać 500-1000 mg czosnku i gwarantować obecność w niej minimum 1000-2000 μg allicyny. Najskuteczniej działające preparaty czosnkowe zawierają nawet cztery wystandaryzowane, aktywne składniki czosnku.

Piśmiennictwo:

1. M.T. Murry „Encyclopedia of Nutritional Supplements”, Prima Publishing 1996.
2. Wiadomości Zielarskie 11/2000, Wydawnictwo Hortpress, Warszawa.
3. M.T. Murry „The Healing Power of Herbs”, Prima Publishing 1998.