

## Σκόρδο, ένα φάρμακο της φύσης για την καρδιά, την υπέρταση, κατά των λοιμώξεων και του καρκίνου του παχέως εντέρου

/ Επ



Συντάκτης: Κλεοπάτρα Ζουμπουρλή, μορ. βιολόγος

Η φύση έχει εφοδιάσει τα προϊόντα της με πολύτιμες φυτοδραστικές ουσίες που προστατεύουν τον οργανισμό από την φθορά. Το πιο αποτελεσματικό από όλα όπως δείχνουν επιστημονικές μελέτες των τελευταίων 50 ετών είναι το σκόρδο. Τροφή και φάρμακο που οι γιατροί της αρχαιότητας συνιστούσαν για τη θεραπεία 61 παθήσεων.

Το σκόρδο ήταν δημοφιλές από την εποχή του Ομήρου. Οι αφροδισιακές και θεραπευτικές του ιδιότητες είχαν γίνει αντιληπτές στον άνθρωπο από τότε. Έτρωγαν σκόρδο κάθε μέρα με ψωμί και επίσης το πρόσθεταν σε σαλάτες.

Με βάση το σκόρδο κατασκεύαζαν μια πάστα που περιείχε επιπρόσθετα από το σκόρδο, τυρί, αυγά, μέλι και λάδι. Πιθανόν η γνωστή μας σκορδαλιά να προέρχεται από εκεί.

Όπως το σκόρδο έτσι και το κρεμμύδι, ήταν μέρος της καθημερινής διατροφής των αρχαίων Ελλήνων και θεωρείτο ιδιαίτερα ισχυρό αφροδισιακό. Οι αρχαίοι Έλληνες το παρείχαν στους αθλητές τους για να τους κάνουν ταχύτερους. Όσο για τους Κινέζους, αυτοί το θεωρούσαν γιατρικό για όλες σχεδόν τις παθολογικές καταστάσεις συμπεριλαμβανομένων της παχυσαρκίας και της ανικανότητας.

**Περιέχει:** Θειούχες ενώσεις, με πιο δραστική την αλισίνη, στην οποία οφείλει και τη χαρακτηριστική μυρωδιά του. Επίσης, φλαβονοειδή που διεγείρουν την παραγωγή γλουταθειάνης η οποία βοηθάει την αποβολή τοξινών και άλλων βλαβερών ουσιών που έχουν συσσωρευθεί. Είναι πλούσιο σε μαγγάνιο, βιταμίνη Β6 και βιταμίνη C, ενώ θεωρείται και καλή πηγή σεληνίου. [\(περισσότερα...\)](#)