

## **Πώς το σκόροδο εξοντώνει όλες τις αρρώστιες και**



Το

σκόροδο απλό και ανθεκτικό, με όλες τις απίθανες χημικές ενώσεις που περιέχει, δρα κατά πάντων και εξοντώνει ότι βρεθεί στον δρόμο του, ενώ για την [υγεία](#) μας είναι σχεδόν πανάκεια.

**Σκόροδο μια Υπερτροφή Δύναμης**

Αν θέλετε να ζήσετε μια μακρά ζωή γεμάτη ενεργητικότητα και υγεία, τροφοδοτήστε τα κύτταρα σας με σκόρδο - το πανάρχαιο βότανο με τις ιαματικές ιδιότητες- που χρησιμοποιείται πάνω από 10.000 χιλιάδες χρόνια ως τονωτικό και θεραπευτικό για όλες σχεδόν τις ασθένειες. Η επιστήμη μόλις τώρα αρχίζει να ανακαλύπτει γιατί συμβαίνει αυτό. Ο βολβός του σκόρδου περιέχει τουλάχιστον τετρακόσιες χημικές ουσίες μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται και πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες προσδίδουν στο σκόρδο τις εκπληκτικές, ισχυρές ιδιότητες του στην προφύλαξη των κυττάρων από τις οξειδωτικές βλάβες και στην προστασία ολοκλήρου του σώματος από την πρόωρη γήρανση.

### **Σκόρδο, ένα πανάρχαιο αντίδοτο, που δρα κατά πάντων**

Κατά της γήρανσης, του καρκίνου, του Αλτσχάιμερ, της κατάθλιψης, των αλλεργιών, του εμφράγματος, του κρυώματος, των ιών, των μικροβίων... τέλος δεν έχει η λίστα με τα οφέλη που μπορεί να αποκομίσει ο άνθρωπος από αυτό το μικρό θαυματουργό δώρο της φύσης. Καταναλώστε σκόρδο είτε με την φυσική του μορφή είτε σε μορφή δισκίων. Αν σας αρέσει, μπορείτε να το τρώτε ωμό η ελαφρά μαγειρεμένο, λιωμένο η κομμένο σε φέτες. Αν δεν σας αρέσει η γεύση του η δεν σας ενθουσιάζει η χαρακτηριστική οσμή που αφήνει στο στόμα, ή απορρίπτετε το φρέσκο σκόρδο για οποιοδήποτε άλλο λόγο, μπορείτε να παίρνετε συμπληρώματα σκόρδου. Είναι το ίδιο αποτελεσματικά, (κατά προσέγγιση) χωρίς οσμή.

Κάθε πρωί, μετά την πρωινή γυμναστική, γιόγκα, διαλογισμό, παίρνουμε μια σκελίδα σκόρδο, την ξεφλουδίζουμε και την καταπίνουμε ολόκληρη. Κατά προτίμηση την μασάμε γιατί με την ανάμειξη του σάλιου γίνονται ενώσεις υπέρ χρήσιμες. Μπορούμε αν επιλέξουμε, να πάρουμε δυο κάψουλες συμπληρώματος σκόρδου.

### **Πως Ενεργεί το Σκόρδο;**

Το σκόρδο περιέχει ένα απίστευτα σύνθετο μείγμα χημικών ενώσεων και οι επιστήμονες ακόμα προσπαθούν να ανακαλύψουν σε ποιες από αυτές τις ουσίες οφείλει τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Όμως είναι γνωστό ότι οι χημικές ενώσεις που περιέχονται στο σκόρδο έχουν ποικίλες δράσεις - ως αντιβιοτικές η αντί-ικές, ουσίες, παράγοντες μείωσης της αρτηριακής πίεσης, αναστολείς του καρκίνου, αποσυμφορητικές και αντιφλεγμονώδεις ουσίες και επιδεικνύουν προστατευτική δράση έναντι της γήρανσης στα κύτταρα του εγκεφάλου. Τα πειραματόζωα στα όποια χορηγήθηκε σκόρδο λειτουργούν καλύτερα σε προχωρημένη ηλικία και ζουν περισσότερο. Φυσικά τα πειραματόζωα ΔΕΝ πήγαιναν σε τσιπουράδικα ή σουβλακερί, και λοιπούς σκουπιδότοπους.

### **Πως Είναι Υπερτοφή το Σκόρδο?**

Αποκλείει και κατατροπώνει τον καρκίνο. Το σκόρδο μπορεί να βοηθήσει να αποφύγεις τον καρκίνο καθώς μεγαλώνεις. Οι άνθρωποι που καταναλώνουν σκόρδο έχουν λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από ορισμένες μορφές καρκίνου, όπως καρκίνο του στομάχου και του παχέος εντέρου. Όπως έδειξε μελέτη που πραγματοποιήθηκε από ερευνητές του πανεπιστήμιου της Μινεσότα και στη όποια πήραν μέρος 60 χιλιάδες ηλικιωμένες γυναίκες από την πολιτεία της Αιόβα, που έτρωγαν σκόρδο περισσότερο από μια φορά την εβδομάδα είχαν τις μισές πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο του εντέρου σε σχέση με αυτές που δεν έτρωγαν ποτέ σκόρδο. Παράλληλα μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στην Κίνα και την Ιταλία, έδειξαν ότι τα άτομα που καταναλώνουν σκόρδο και κρεμμύδια, στο πλαίσιο αυστηρά υγιεινής διατροφής, διατρέχουν λιγότερες από τις μισές πιθανότητες να προσβληθούν από καρκίνο του στομάχου.

Επιπλέον, Το σκόρδο μπορεί να δράση και ως χημικοθεραπευτικός παράγοντας, επιβραδύνοντας η και καταστέλλοντας την ανάπτυξη του καρκίνου στους καρκινοπαθείς. Νέα ερευνητικά δεδομένα από το Ογκολογικό κέντρο Μεμόριαλ Σλοαν Κέτερινγκ στη Νέα Υόρκη δείχνουν ότι τα συστατικά του σκόρδου στην πραγματικότητα περιορίζουν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων.

### **Μειώνει την χοληστερόλη**

Σύμφωνα με μια σημαντική επισκόπηση όλων των επιστημονικών δεδομένων που πραγματοποιήθηκε από τον Στηβεν Γουορσοφски στο ιατρικό κολέγιο της Νέας Υόρκης, η κατανάλωση μισής έως μιας σκελίδας σκόρδου, η ισοδύναμη ποσότητας σε συμπλήρωμα σκόρδου, είχε ως αποτέλεσμα τη μέση μείωση της υψηλής χοληστερόλης κατά 23 μονάδες, δηλαδή κατά 9% περίπου. Στην ανάλυση του χρησιμοποιήθηκαν και δοκιμάστηκαν καθημερινά 900mg ταμπλέτες σκόνης

σκόρδου kwai, σκόνη σκόρδου που είχε υποστεί ξήρανση με ψεκασμό και 1000 mg υδατικό εκχύλισμα Kyolic.

Έκπληξη προκαλεί το γεγονός ότι μια η δυο σκελίδες σκόρδου ημερησίως, η ισοδύναμη ποσότητα συμπληρώματος σκόρδου μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματικά όπως και τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την μείωση της χοληστερόλης, τα οποία θεωρούνται επιτυχή όταν επιφέρουν μείωση της χοληστερόλης κατά 15%.

Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί ότι προκειμένου να επωφεληθεί κάποιος από τα ευεργετικά αποτελέσματα του σκόρδου στη μείωση της χοληστερόλης, απαιτείται συνεχής λήψη σκόρδου, για χρονικό διάστημα ενός έτους, στα πλαίσια μιας ισορροπημένης υγιεινής διατροφής. Μια παρόμοια Βρετανική μετά-ανάλυση, η στατιστική ανάλυση των μέχρι σήμερα επιστημονικών δεδομένων, έδειξε ότι η λήψη συμπληρωμάτων σκόρδου είχε ως αποτέλεσμα την μέση μείωση της χοληστερόλης κατά 12%.

### **Επιπλέον, το σκόρδο μειώνει την αρτηριακή πίεση**

Μια διπλή τυφλή μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Γερμανία έδειξε ότι η κατανάλωση ποσότητας σκόρδου ισοδύναμης με δυο σκελίδες σκόρδου ημερησίως είχε ως αποτέλεσμα την μείωση της αρτηριακής πίεσης από 171/102 σε 152/89 έπειτα από τρεις μήνες, μέσα σε πρόγραμμα υγιεινής διατροφής, χωρίς κρεατοφαγία.

Καταπολεμά την δημιουργία θρόμβων, άλλος ένα σημαντικός τρόπος με τον οποίο το σκόρδο καταπολεμά τις καρδιακές νόσους είναι, με την αποτροπή του σχηματισμού επικινδύνων θρόμβων η αλλιώς διευκολύνοντας την ομαλή ροή του αίματος στις αρτηρίες.

Το σκόρδο εμποδίζει την συσσωμάτωση των αιμοπεταλίων και την προσκόλληση τους στα τοιχώματα των αρτηριών, γεγονός που αποτελεί το πρώτο στάδιο για την απόφραξη των αρτηριών. Ο Ερικ Μπλοκ, καθηγητής χημείας στο πολιτειακό πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης στο Ολμπανι, έχει απομονώσει ένα συστατικό του σκόρδου το ατζοένιο το οποίο έχει ισχυρότατες αντιπηκτικές ιδιότητες.

Το σκόρδο επίσης ενισχύει το ινωδολητικό σύστημα που έχει την ικανότητα να διασπά τους θρόμβους. Σε μια διπλή τυφλή μελέτη Ινδών φοιτητών της ιατρικής, η χορήγηση τριών σκελίδων σκόρδου ημερησίως βελτίωσε την θρομβολυτική δράση του ιδονολυτικού συστήματος κατά 20% περίπου. Το μαγειρεμένο σκόρδο δείχνει να έχει ακόμη μεγαλύτερες αντιθρομβωτικές ιδιότητες. Το σκόρδο καταπολεμά επίσης την γήρανση και την απόφραξη των περιφερικών αρτηριών, καθώς και των

αρτηριών της καρδιάς.

## **Αναζωογονεί τον εγκέφαλο και το ανοσοποιητικό σύστημα**

Εντυπωσιακές νέες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε πειραματόζωα στην Ιαπωνία αποκάλυψαν ότι η κατανάλωση σκόρδου μπορεί να αποκαταστήσει σε φυσιολογικά επίπεδα την λειτουργία του εγκέφαλου και του ανοσοποιητικού συστήματος σε ηλικιωμένους αρουραίους, αφού είναι γνωστό ότι η λειτουργία του εγκεφάλου και του ανοσοποιητικού συστήματος επιδεινώνονται με την αύξηση της ηλικίας.

Συμφώνα με τον Δρα Χιροσι Σαιτο καθηγητή φαρμακευτικών επιστήμων στο πανεπιστήμιο του Τόκιο οποίος έχει εξετάσει δεκάδες φυσικά και συνθετικά προϊόντα, αναζητώντας νέα φάρμακα για την γεροντική άνοια, το σκόρδο μπορεί ακόμη και να συμβάλει στην αποτροπή ή την αναστροφή της «άνοιας» τύπου Αλτσχαιμερ.

## **Επιμηκύνει την ζωή**

Ο Δρ Σαιτο, ένας από τους πιο διακεκριμένους ερευνητές της Ιαπωνίας στον τομέα της γήρανσης, παρατήρησε ότι το σκόρδο είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση του ορίου ζωής των ποντικιών που χρησιμοποίησε στο εργαστήριο του. Ομολογεί ότι άρχισε να δοκιμάζει το σκόρδο στα πειραματόζωα του, επειδή είναι πολύ γνωστό, πανάρχαιο Ιαπωνικό φάρμακο για την γεροντική άνοια. Το ωριμασμένο εκχύλισμα σκόρδου που χρησιμοποίησε στα πειράματα του είναι αυτό που πωλείται στις ΗΠΑ με την εμπορική ονομασία Kyolic.

Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι η αλλισίνη, ένα από τα κυριότερα συστατικά του σκόρδου, στο οποίο οφείλει τη χαρακτηριστική οσμή του, είχε επίσης ως αποτέλεσμα την αύξηση της ενδογενούς παράγωγης δυο ισχυρών αντιοξειδωτικών ενζύμων, της καταλασης και της περοξειδάσης της γλουταθειονης, που έχουν αποδειχτεί ότι παρατείνουν τη διάρκεια του βίου στις κατώτερες μορφές ζωής

## **Σκόρδα είναι το φυσικό αγχολυτικό**

«Το σκόρδο είναι αγχολυτικό, ηρεμιστικό, ενώ επιπλέον λειτουργεί και ως αντικαταθλιπτικό, όπως το Πρόζακ και με πολύ ηπιότερο τρόπο» αναφέρει ο Δρ Ζιλ Φιλιον του ινστιτούτου Παστέρ στη Γαλλία, «η κατανάλωση σκόρδου μπορεί απλά να σας κάνει να αισθανθείτε καλύτερα»

Ο Δρ Φιον έχει ανακαλύψει ότι το σκόρδο επηρεάζει την απελευθέρωση της σεροτινης- μιας χημικής ουσίας που υπάρχει σε μεγάλη συγκέντρωση στον

εγκέφαλο και συμμετέχει στη διαμόρφωση της ψυχολογικής διάθεσης και της συμπεριφοράς του ανθρώπου και κατά συνέπεια διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο άγχος,στην κατάθλιψη,στο άλγος,στην επιθετικότητα,στο στρες,στον ύπνο και στη μνήμη.

Τα υψηλά επίπεδα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο λειτουργούν ως ηρεμιστικό, κατευνάζουν και ηρεμούν, βοηθούν στον ύπνο και ανακουφίζουν από την κατάθλιψη. Ο Δρ Φιλιον πιστεύει ότι το σκόρδο συμβάλλει στη ρύθμιση του συστήματος της σεροτονίνης. Μια ιαπωνική μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε ποντικούς έδειξε ότι το εκχύλισμα σκόρδου είχε το 60% της αποτελεσματικότητας του βάλιουμ στην ανακούφιση από το στρες.

### **Τι γίνεται με τα δισκία σκόρδου?**

Στις περισσότερες περιπτώσεις (όχι όμως και σε όλες) τα συμπληρώματα σκόρδου περιέχουν τις ίδιες αντιγηραντικές χημικές ενώσεις όπως και το ωμό σκόρδο. Αυτού του είδους τα συμπληρώματα έχουν δοκιμαστεί εκτεταμένα σε ζώα και σε ανθρώπους, ιδιαίτερα στη Γερμανία,στην Ιαπωνία και στις ΗΠΑ και έχουν επιδείξει συγκεκριμένα αντικαρκινικά και καρδιαγγειακά οφέλη. Τα δισκία σκόρδου αποτελούν το πιο δημοφιλές συμπλήρωμα διατροφής, που έρχεται πρώτο σε πώλησης μεταξύ των συμπληρωμάτων και φαρμάκων που μπορεί να προμηθευτεί κανείς δίχως συνταγή γιατρού

### **Ποια ποσότητα σκόρδου είναι αρκετή;**

Δυο η τρεις σκελίδες σκόρδου ημερησίως είναι αρκετές για να δώσουν στα κύτταρα σας την τονωτική ένεση που θα διαφυλάξει τη νεότητα σας.

**Πηγές:**Φιλοσοφία και Έρευνα- [polispress.gr](http://polispress.gr)