9 Μαρτίου 2016

Το μυρωδικό που μειώνει στο μισό τις πιθανότητες κρυολογήματος

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η διατροφή έχει προστατευτικό ρόλο και στην εμφάνιση του κοινού κρυολογήματος.

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα των επιστημόνων στην Αγγλία, οι άνθρωποι που καταναλώνουν ένα διαδεδομένο μυρωδικό, έχουν μειωμένες πιθανότητες να νοσήσουν.

Οι επιστήμονες μελέτησαν 146 άτομα που έλαβαν μέρος εθελοντικά στην έρευνα. Στους μισούς από αυτούς χορηγήθηκε αλικίνη, ενώ στους υπόλοιπους placebo (αδρανές παρασκεύασμα), και διαπιστώθηκε ότι η πρώτη κατηγορία προστατευόταν αποτελεσματικότερα στην εμφάνιση κρυολογήματος.

Η έρευνα έδειξε ότι η αλικίνη μειώνει κατά 50% τις πιθανότητες εμφάνισης του κοινού κρυολογήματος.

Η αλικίνη βρίσκεται σε μεγάλη ποσότητα στο σκόρδο.

Το σκόρδο παραδοσιακά χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπιση των

συμπτωμάτων του κρυολογήματος, αλλά για πρώτη φορά αναφέρεται ότι έχει και προληπτική δράση.

Το κοινό κρυολόγημα επηρεάζει σχεδόν όλους τους ανθρώπους για μεγάλη χρονική περίοδο και η πρόληψή του έχει πολλά θετικά αποτελέσματα, ακόμα και στις εθνικές οικονομίες.

Που αλλού βοηθά
Καθαρίζει το ουροποιητικό

Μια δίαιτα πλούσια σε σκόρδο βοηθάει στον καθαρισμό του συστήματος λόγω των φυσικών αντιμικροβιακών ιδιοτήτων του βολβού.
Αντικαρκινικές ιδιότητες

Έρευνες έχουν δείξει πως αν ψιλοκόβετε το σκόρδο 10 λεπτά πριν το τσιγαρίσετε, πολλαπλασιάζει τις αντικαρκινικές του ιδιότητες, από το να το μαγειρεύατε κατευθείαν.
Προστατεύει τα φυτά σας

Φυτέψτε σκόρδο δίπλα στις τριανταφυλλιές σας και προστατέψτε τις με φυσικό τρόπο από τα επιβλαβή παράσιτα.

Πηγή: onmed.gr