

# Τα τέσσερα μυστικά του σκόρδου που δεν γνωρίζετε

/ [Γενικά](#)



Σίγουρα η μυρωδιά του είναι λίγο έντονη αλλά τα οφέλη του για την υγεία και τον οργανισμό είναι πολλά.

Ο λόγος για το σκόρδο που ανήκει στις υπερ-τροφές και διαθέτει μοναδικές ιδιότητες που πιθανόν πολλοί δεν γνωρίζουν.

Δείτε τέσσερις από αυτές...

## 1. Καταπολεμά την τριχόπτωση

Οι θειικές ενώσεις του σκόρδου περιέχουν κερατίνη, ένα απαραίτητο δομικό συστατικό των μαλλιών. Σύμφωνα με μελέτη η εφαρμογή τζελ από σκόρδο προωθεί

την ανάπτυξη νέας τρίχας σε άτομα με γυροειδή αλωπεκία.

## 2. Συμβάλλει στην υγεία των οστών

Κάτι που πολλοί δεν γνωρίζουν, επίσης, είναι ότι το σκόρδο περιέχει ψευδάργυρο, μαγγάνιο, βιταμίνη Β6 και βιταμίνη C, συστατικά απαραίτητα για τη δόμηση δυνατών οστών και τη σωστή απορρόφηση του ασβεστίου.

## 3. Ενισχύει την αντοχή κατά την άθληση

Σύμφωνα με τους ειδικούς, το σκόρδο ενισχύει τις σωματικές μας αντοχές και περιορίζει την κόπωση έπειτα από την άσκηση. Έρευνα έδειξε ότι η κατανάλωση ελαίου από σκόρδο για διάστημα έξι εβδομάδων βοηθά τους καρδιοπαθείς να περιορίσουν τις κρίσεις ταχυπαλμίας και κατ' επέκταση να παρατηρήσουν βελτίωση στις σωματικές τους αντοχές κατά τη διάρκεια τεστ σε διάδρομο γυμναστικής.

## 4. Είναι ασπίδα στο κρυολόγημα

Έρευνες έχουν δείξει πως το συμπλήρωμα σκόρδου μειώνει τη συχνότητα εμφάνισης κρυολογήματος κατά 63% και παράλληλα μειώνει τη διάρκεια των συμπτωμάτων του κρυολογήματος κατά 70%.

**Πηγή:** [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)