

Češnjak - otkrivena nova ljekovita svojstva

Organski spoj koji se naziva alicin daje glavna antioksidativna svojstva češnjaku, koji kao takav štiti organizam od slobodnih radikala

O češnjaku se često govori kao o prirodnom lijeku prepunom učinkovitih djelovanja na zdravlje. Predvodnik začina mnogih „kuhinja“ svijeta, češnjak je također i prirodni lijek. Danas se češnjak koristi u fitoterapiji - grani medicine koja koristi prirodne ekstrakte za poboljšanje zdravlja i boljitak življenja - i koristi se, između ostaloga, lokalno i u liječenju akni.

Valja napomenuti da što je češnjak tvrđi, sadrži više sumpora. A dugo je vladalo mišljenje da je upravo sumpor ključ djelotvornog učinka lijekova sastavljenih na bazi češnjaka.

Alicin - moćan organski spoj u češnjaku

Međutim, nove znanstvene studije su pokazale da je za slast i ljekovita svojstva češnjaka zaslužna jedna posebna kiselina. Naime, organski spoj koji se naziva alicin daje glavnu antioksidativnu ulogu češnjaku.

Nova istraživanja pokušavaju objasniti na koji način alicin djeluju na tijelo. Sredinom 2009., voditelj istraživanja o češnjaku, profesor kemije na Sveučilištu Queen's u Kingstonu, u Ontariu u Kanadi, Derek Pratt, započeo je složene analize utjecaja alicina na zdravlje. „Ako je alicin zaslužan za ljekovite učinke češnjaka, želimo znati zašto je to tako. Jer ne razumijemo kako to da češnjak može sadržavati djelotvoran antioksidans kada se u njemu ne nalazi nijedan tip uobičajenih sastojaka antioksidansa koje druge biljke imaju, kao na primjer flavonoidi koji su prisutni u zelenom čaju i u grožđu“

Tako je ekipa profesora Pratta otkrila da se alicin u češnjaku rastvara i na taj način stvara antioksidanse. Međutim, da bi se to sasvim potvrdilo, potrebna su još temeljitija istraživanja.

Sirovi češnjak ima učinkovita djelovanja, ali se on u takvom obliku mora koristiti u vrlo

maloj količini, jer neke su osobe alergične na češnjak - mogu patiti od nadutosti, glavobolje i čak povišene temperature. Te alergijske reakcije se mogu s vremenom i povećavati i tako oštetiti probavni trakt, što upućuje na oprez pri korištenju češnjaka.

Kako spriječiti zadah uzrokovan češnjakom?

Istina je da je češnjak poznat po blagotvornom djelovanju na zdravlje, ali je isto tako poznat i po stvaranju neugodnog zadaha kod osobe koja ga konzumira.

Ako želimo izbjeći taj jaki zadah koji ostavlja češnjak, možemo ga uzimati kao dodatak prehrani u obliku kapsula na bazi češnjaka, što, kao i svaki drugi dodatak prehrani, zahtijeva mišljenje obiteljskog liječnika ili specijalista. Češnjak je vrlo jak antibiotik i kao takav može se uzimati toliko dugo koliko nam je potrebno, bez nekih posebnih kontraindikacija .

Valja podsjetiti da antioksidansi štite organizam od slobodnih radikala koji štetno djeluju na stanice organizma. No, ova studija ne potvrđuje da češnjak čisti organizam od otrova, da skida krvni tlak, sprječava infekcije ili smanjuje nivo LDL-a (lošeg kolesterola).