

Το παρεξηγημένο σκόρδο: 12 γνωστά και άγνωστα οφέλη του

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι

περισσότεροι το αποφεύγουμε για τη δυσάρεστη μυρωδιά του. Το σκόρδο, όμως, αν και διώχνει τους ανθρώπους από κοντά μας, έχει την ιδιότητα να διώχνει ή να κρατά μακριά και πολλές παθήσεις.

Το σκόρδο είναι ένα πολυετές φυτό. Ο βολβός του αποτελείται από πολλές σκελίδες, ενώ τα φύλλα του είναι σκληρά και επίπεδα, μέχρι 1 εκατοστό πλάτος και 15 εκατοστά μήκος. Κομμένο, παράγει ένα αιθέριο έλαιο με έντονη μυρωδιά. Έχει αντιβιοτική δράση και είναι ευεργετικό για το γαστρεντερικό σύστημα.

Το έλαιο του σκόρδου μεταφέρεται σ' όλο το ανθρώπινο σώμα και εκκρίνεται από τους πνεύμονες και το δέρμα. Αυτός είναι και ο λόγος που μυρίζουμε τόσο έντονα όταν το καταναλώνουμε.

Διαφήμιση

Γνωστό για την έντονη μυρωδιά του, που σε κάποιους είναι αποκρουστική, το σκόρδο έχει αποθεωθεί αρκετές φορές για τις ευεργετικές του επιδράσεις στην υγεία μας. Δες πώς να εκμεταλλευτείς μερικές από τις όχι και τόσο γνωστές ιδιότητές του "θαυματουργού" βολβού, όπως τις έχει καταγράψει τόσο η επιστήμη όσο και ο σοφός λαός.

Τι προσφέρει το σκόρδο σύμφωνα με τη λαϊκή σοφία

1. Νικά στη μάχη με την τριχόπτωση

Αν μετράς με απόγνωση της τρίχες που αποχαιρετούν το κεφάλι σου όλο και συχνότερα, το σκόρδο μπορεί να είναι η λύση που αναζητούσες. Τα υψηλά επίπεδα αλλισίνης, μίας ένωσης του θείου, που βρίσκονται συγκεντρωμένα στον βολβό του, έχει βρεθεί ότι παίζουν ρόλο στη θεραπεία της τριχόπτωσης. Πλην της κατανάλωσης του βολβού, κάποιοι προτείνουν μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής με λάδι εμπλουτισμένο με σκόρδο, ως μέθοδο αντιμετώπισης της απώλειας μαλλιών.

2. Αντιμετωπίζει τα σπυράκια

Μπορεί να μην είναι από τα κύρια συστατικά που θα διαβάσεις στο πίσω μέρος της φαρμακευτικής αγωγής για την αντιμετώπιση της ακμής. Το σκόρδο, ωστόσο, είναι μια φυσική λύση που μπορεί να σε βοηθήσει να ξεφορτωθείς τα αντιαισθητικά σημάδια από το πρόσωπό σου. Το σχετικό "γιατροσόφι" λέει πως όταν το επόμενο ενοχλητικό σπυράκι κάνει την εμφάνισή του, αρκεί να τρίψεις πάνω του μία κομμένη σκελίδα σκόρδου. Τα αντιοξειδωτικά που περιέχει σκοτώνουν τα βακτήρια και το καθιστούν μία αποτελεσματική τοπική θεραπεία.

3. Διώχνει το κρυολόγημα

Αν ένα κρυολόγημα σε επισκεφθεί, υπάρχει λύση: Μούλιασε ψιλοκομμένο ή αλεσμένο σκόρδο σε βραστό νερό για αρκετά λεπτά και στη συνέχεια, σούρωσε και

πιες το σπιτικό τσάι σκόρδου που μόλις ετοιμάσες! Αναλόγως γούστου, μπορείς να προσθέσεις μέλι ή πιπερόριζα.

4. Αφαιρεί τις επίμονες σκλήθρες

Τώρα το καλοκαίρι, λογικά θα περπατάς περισσότερο ξυπόλητος στις παραλίες και ένα λάθος βήμα μπορεί να είναι αρκετό για να υποφέρεις εξαιτίας μίας δυσάρεστης “συνάντησης” με σκλήθρα στο πόδι. Αν και κάποιες φορές αφαιρείται σχετικά εύκολα με ένα τσιμπιδάκι, τι γίνεται όταν δεν βγαίνει με τίποτα; Σύμφωνα με την παράδοση, αν τοποθετήσετε ένα κομμάτι σκόρδου πάνω από την επίμονη σκλήθρα και το καλύψετε με επίδεσμο ή κολλητική ταινία, όταν το αφαιρέσετε, λίγες ώρες αργότερα, θα την τραβήξει μαζί του. Οι αντιφλεγμονώδεις ενώσεις του σκόρδου εμποδίζουν, ακόμη, την μόλυνση της περιοχής.

5. Ανακουφίζει από το “πόδι του αθλητή”

Όχι, δεν εννοούμε το καλά γυμνασμένο πόδι, αλλά τη μυκητίαση των ποδιών που έχει γίνει γνωστή με αυτό τον όρο, επειδή πλήττει περισσότερο τους αθλητές. Μη σε ξεγελά, όμως, η ονομασία. Ο καθένας μπορεί να υποφέρει από αυτήν τη μόλυνση, που προκαλεί έντονη φαγούρα, φουσκάλες και ξεφλούδισμα. Το σκόρδο έχει, εκτός των άλλων και αντιμυκητιασική δράση και ίσως μπορεί να ανακουφίσει τα μολυσμένα πόδια σου, αν τα βυθίσεις σε ζεστό νερό με θρυμματισμένο σκόρδο και τα αφήσεις να μουλιάσουν.

6. Κρατά μακριά τα κουνούπια

Στα πλαίσια μελέτης στην Ινδία, διαπιστώθηκε ότι τα κουνούπια δεν πλησίαζαν όσους αλείφονταν με ένα παρασκεύασμα με σκόρδο, το οποίο μάλλον κρατά μακριά τόσο τους ανθρώπους όσο και τα αιμοδιψή έντομα. Φτιάξε, λοιπόν, ένα φυσικό απωθητικό διάλυμα με έλαιο σκόρδου, βαζελίνη και κερί μέλισσας ή απλά κρέμασε σκελίδες σκόρδου στο χώρο σου, για να γλιτώσεις.

7. Απαλλάσσει από τον έρπητα

Οι έρπητες, συνήθως, επιλέγουν να κάνουν την εμφάνισή τους τις πιο ακατάλληλες στιγμές, όπως πριν από ένα σημαντικό ραντεβού. Αν δεν έχεις κοντά σου μια ειδική κρέμα, μπορείς και πάλι να στραφείς στο σκόρδο. Κόψε μια σκελίδα στη μέση και τοποθέτησέ την κατευθείαν στον έρπητα, για 10 λεπτά. Επαναλάβε αρκετές φορές μέσα στη μέρα. Αν και η οξύτητα του σκόρδου μπορεί να σε τσούξει αρχικά, τα φυσικά αντιφλεγμονώδη που περιέχει μπορεί να μειώσουν τον πόνο και το πρήξιμο.

8. Πιάνει... λαβράκι

Αυτό το καλοκαίρι, ψάρεψε περισσότερα ψάρια από ποτέ, απλά εκμεταλλευόμενος την αδυναμία που έχουν στο σκόρδο και εντυπωσίασε την παρέα με ένα πλούσιο τραπέζι θαλασσινών. Ναι, καλά διάβασες. Η έντονη μυρωδιά του σκόρδου προσελκύει πολλά είδη θαλάσσιων ειδών, όπως γατόψαρα, κυπρίνους, πέστροφες, πέρκες και λαβράκια. Πολλοί ψαράδες λένε ότι αν επικαλύψεις με σκόνη σκόρδου ζαχαρωτά ή μπάλες από ζύμη, θα έχεις ένα δόλωμα ικανό να προσελκύσει στο καλάμι σου τα πιο γευστικά από τα ψάρια της Μεσογείου.

9. Ανεβάζει τη λίμπιντο

Το σκόρδο χρησιμοποιούνταν ως αφροδισιακό από πολλούς αρχαίους λαούς. Η διεγερτική του ιδιότητα αναγράφεται σε αρχαία Ινδικά κείμενα, ενώ στην εβραϊκή συλλογή νόμων Ταλμούδ προτείνεται στους άνδρες να το τρώνε πριν να κάνουν έρωτα με τις γυναίκες τους. Ακόμα και ο Αριστοτέλης έκανε σχετικές αναφορές. Γιατί; Το σκόρδο βοηθά στην κυκλοφορία του αίματος και έτσι, μπορεί να υποκινήσει έντονη σεξουαλική επιθυμία. Εάν σχεδιάζεις ένα ρομαντικό ραντεβού, βάλε στο μενού λίγο σκόρδο. Τόσο ώστε να ξυπνήσουν τα πάθη, χωρίς η μυρωδιά του να ενοχλεί.

Τι λένε οι έρευνες

1. Ελέγχει το βάρος σου

Το σκόρδο μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμος σύμμαχος στην προσπάθειά σου να χάσεις εκείνα τα επίμονα κιλά που δεν λένε να φύγουν με τίποτα. Μελέτη στην Κορέα έδειξε ότι όταν η δίαιτα ποντικίων εμπλουτίστηκε με σκόρδο, μειώθηκαν τα αποθέματα λίπους αλλά και το συνολικό βάρος τους. Συμπερίλαβε, λοιπόν, το σκόρδο στις συνταγές σου και δες, ενδεχομένως, τα εκατοστά να φεύγουν από την περιφέρειά σου.

2. Προλαμβάνει τον καρκίνο

Η κατανάλωση ωμού σκόρδου δύο φορές την εβδομάδα μειώνει σχεδόν στο μισό (κατά 44%) τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα, όπως υποστηρίζει μελέτη που διεξήχθη από επιστήμονες του Κέντρου Ελέγχου & Προλήψεως Ασθενειών της Επαρχίας Γιάνγκσου, στην Κίνα. Μάλιστα, ο κίνδυνος μειώνεται κατά 30% ακόμα και στους καπνιστές, εφόσον καταναλώνουν τακτικά σκόρδο. Επιπλέον, σύμφωνα με άλλες μελέτες, όσοι καταναλώνουν πάνω από 6 σκελίδες σκόρδο την εβδομάδα, αντιμετωπίζουν 30% λιγότερες πιθανότητες να νοσήσουν από καρκίνο του παχέος

εντέρου.

3. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σου

Στο πλαίσιο παλαιότερης έρευνας, Βρετανοί επιστήμονες διαπίστωσαν ότι όσοι λάμβαναν καθημερινά συμπλήρωμα σκόρδου υπέφεραν σπανιότερα από κρυολογήματα. Οι ειδικοί πιστεύουν ότι η προστατευτική δράση του σκόρδου εναντίον του κρυολογήματος οφείλεται στην αλλισίνη. Μπορείς να συμβάλεις στη θωράκιση του οργανισμού σου, φροντίζοντας να προσθέτεις σκόρδο στις καθημερινές σου συνταγές.

Γενικότερα, το σκόρδο είναι γεμάτο αντιοξειδωτικές ουσίες, θεωρείται αποχρεμπτικό και αντιπυρετικό, χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της αρτηριοσκλήρωσης, των ρευματικών πόνων, της αρτηριοσκλήρωσης, της φαρυγγίτιδας, της λαρυγγίτιδας και του άσθματος, ενώ πιστεύεται ότι συμβάλλει στη μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Χρήσιμα tips:

Αν δεν αντέχεις τη δυσάρεστη μυρωδιά του, μπορείς να καταναλώσεις το σκόρδο καλά κομμένο ή τριμμένο σε ένα ποτήρι γάλα.

Τα φαγητά μπορούν να γίνουν εξίσου νόστιμα αν αντί για αλάτι, χρησιμοποιείς σκόρδο, το οποίο μπορεί να βελτιώσουν τη γεύση των τροφών χωρίς να επιβαρύνει την υγεία σου.

Για να καταπολεμήσεις τη δυσάρεστη μυρωδιά του, μάσα αμέσως μετά την κατανάλωσή σκόρδου λίγους σπόρους μάραθου ή μαϊντανό.

Σύνθλιψε τον φρέσκο βολβό του και άφησέ τον σε θερμοκρασία δωματίου για 10 λεπτά, πριν τον μαγειρέψεις. Έτσι, διατηρεί περισσότερα θρεπτικά συστατικά.

Πηγή: pathfinder.gr