

Miért is együnk rendszeresen fokhagymát?



A fokhagymát vagy szeretik az emberek, vagy messzire elkerülik. Azonban jó, ha a fanyalgók is megkedvelik, mert bizony csodás hatása van az egészségünkre nézve. A fokhagyma nagyon hatékony lehet a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, így jól tesszük, ha rendszeresen beiktatjuk az étrendünkbe. A cikkben a pozitív hatásait soroljuk fel.

A fokhagyma csökkentheti a szívbetegségek és az érrelmeszesedés kialakulásának a kockázatát, ugyanis rendszeres fogyasztásával mérséklődhet az artériák falán lerakódott plakk mennyisége. Ez jelentős szerepet játszik az erek egészségének fenntartásában, mert így azok képesek lesznek továbbra is kellő mennyiségű vért pumpálni a szív felé. A fokhagyma tehát nemcsak az érrendszerre, hanem a szív egészségére is pozitív hatást gyakorol.

Jó hír, hogy ez a jellegzetes illatú és csípős ízű gyógynövény nemcsak a megelőzésben hasznos, hanem a már kialakult plakkok ellen is hatásos. A stressz jelentős szerepet játszik az artériák falán megjelenő plakkok kialakulásában, azonban a fokhagyma még ebben az esetben is eredményesen dolgozik.

Nagyon pozitív hatása még a fokhagymának az, hogy csökkenti a szervezetben a CRP-szintet, amely egy gyulladást jelző marker. Amennyiben a szervezetben magas ez az érték, valószínűleg krónikus gyulladás van a szervezetben, ennek talaján pedig komoly szív- és érrendszeri betegségek alakulhatnak ki. De nemcsak a CRP magas szintje mutatja ki a krónikus gyulladás meglétét és a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának magasabb kockázatát, hanem a homociszteinszint is. Amennyiben ez magas a szervezetben, nagyobb lehet a szívbetegségek kialakulásának az esélye.

Miért olyan hasznos még a fokhagyma? A rendszeres fokhagymafogyasztás nagyon jó hatással van az érrendszerre, hiszen javítja az erek falának rugalmasságát. Ezen kívül vérhígítóként is működik, hiszen megakadályozza, hogy a vérelemek összetapadjanak és vérrögök keletkezzenek. A fokhagyma tehát segíthet megakadályozni ennek a veszélyes helyzetnek a kialakulását. A vérrögök ugyanis akár halálos kimenetelűek is lehetnek, hiszen okozhatnak trombózist, tüdőembóliát, szívinfarktust, de a stroke kialakulásáért is felelőssé tehető.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/miert-is-egyunk-rendszeresen-fokhagymat/>
(Letöltés dátuma: 2021.03.02.)

Erőteljes az illata, de nagyon egészséges: fokhagyma



Ki ne ismerné a fokhagymát? Gyakran használjuk főzés és sütés során, fogyasztjuk pirítóssal, vagy éppen készítünk belőle olyan italt, amely jót tesz a vérkeringésnek és a szív egészségének. A fokhagymát még a pestis ellen is bevetették a középkorban, de már Egyiptomban is jó szerencsét társítottak ehhez a gyógynövényhez, ugyanis a halottakkal eltemettek néhány fej fokhagymát. A cikkben néhány pozitív tulajdonságáról lesz szó.

A fokhagyma nagyon sok hasznos tulajdonsággal rendelkezik. Egy allicin nevű vegyületben gazdag, amely biztosítja a jellegzetes illatát és ízét. Antibakteriális és gombaellenes tulajdonságokkal is bír. Ez a gyógynövény sokféle tápanyagot tartalmaz, például C-, B1-, B3-, illetve B6-vitamint, valamint folátot, kalciumot, vasat, magnéziumot, mangánt, káliumot, nátriumot és cinket.

A fokhagyma néminemű védelmet jelenthet a megfázás és az influenza ellen. Egy remek immunitásfokozó italt is készíthetünk a felhasználásával, ami a tél közeledtével nagyon hasznos lehet a szervezetünk számára. Forraljunk fel 4-5 dl vizet, adjunk hozzá 4-5 gerezd fokhagymát. Majd vegyük le a tűzhelyről és várjunk, amíg hűl egy kicsit. Adhatunk hozzá mézet vagy citromlevet, de ha megelőzésre szeretnénk használni, tehetünk hozzá egy kevés lereszelt gyömbért is.

A fokhagyma segíthet a szívbetegségek elkerülésében, hiszen arra is jó lehet, hogy kicsit megerősítsük a szívünket és az érrendszerünket. Ez a gyógynövény remekül szabályozza ugyanis a vérnyomást, és a vércukorszintet is kiegyensúlyozza. Amennyiben rendszeresen fogyasztjuk, úgy a koleszterinszintünk is csökkenhet, ami szintén pozitívan hat a szív egészségére.

A fokhagyma nemcsak antibakteriális, hanem parazitaellenes hatással is rendelkezik. De nagyon hasznos lehet még gomba okozta fertőzések leküzdésére, legfőképpen a candida gombával szemben veszi fel eredményesen a harcot.

A fokhagyma hozzájárul a rákos sejtek elpusztításához is. Számos tanulmány számolt be arról, hogy hasznos lehet egyes daganatos betegségek megelőzésében. A tanulmány leírta, hogy elsősorban gyomor- és vastagbélrák esetén lehet hatásos.

Ez a növény még a megjelenésünkre is pozitív befolyással lehet, hiszen hozzájárulhat a bőrünk fiatalosságához. Lehet, hogy sokan nem kedvelik az illatát, mégis ha rendszeresen fogyasztjuk, csökkentheti a kollagénvesztés mértékét, így a bőrünk tovább maradhat fiatalos és üde.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/eroteljes-az-illata-de-nagyon-egeszseges-fokhagyma/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)