

CZOSNEK – NATURALNY ANTYBIOTYK

Na przełomie ostatnich 100 lat powstało wiele leków, które pomogły ludzkości w zwalczaniu chorób. Wiele z nich otrzymano z roślin, które są bogactwem dobroczynnych substancji dla człowieka. Najbardziej znaną z tych roślin jest czosnek, często nazywany naturalnym antybiotykiem. Zatem co skrywa przed nami ta roślina?



POCHODZENIE

Już w starożytności znano właściwości lecznicze czosnku, a pierwszymi narodami, które uprawiały tę roślinę były Chiny oraz Indie. Do Polski przybył późno,

bo dopiero na przełomie XII – XIII wieku i został u nas już do dzisiaj. Na świecie występuje on pod wieloma nazwami, jak czosnek francuski, włoski, hiszpański. Jednak należy tutaj zaznaczyć, że

największym producentem tej rośliny na świecie są Chiny.

Czosnek to roślina należąca do rodziny amarylkowatych, do której zalicza się

około 700 gatunków, rosnących w strefie umiarkowanej. Największe znaczenie w kulinariach i medycynie mają czosnek, cebula, por czy szczypior. W Polsce mamy wiele odmian czosnku jak: zielonawy, niedźwiedzi, syberyjski, skalny, kątowy czy czosnek cebula i dziki.

CZY CZOSNEK JEST ZDROWY?

Na to pytanie można odpowiedzieć tylko dwoma słowami „Zdecydowanie Tak!”. Czosnek jest bogatym źródłem wielu mikro i makroskładników. Dla wielu jest to remedium na problemy zdrowotne, a Światowa Organizacja Zdrowia zatwierdziła czosnek jako lek. Ludzie, szczególnie w okresach zimo-wo – jesiennych, spożywają czosnek jako naturalny lek na przeziębienie i inne schorzenia. Czy warto? Oczywiście, że tak! Zatem co czyni go tak dobrym naturalnym środkiem leczniczym?

UNIKATOWY SKŁAD CZOSNKU, NATURALNY ANTYBIOTYK?

W tej roślinie zawarte jest wiele (ponad 100) drogocennych składników, które są kluczowe w zachowaniu dobrego zdrowia i zwalczaniu chorób. Duże bogactwo mikro i makroskładników czynią go „bombą zdrowotną”. Pierwszym ważnym pierwiastkiem, który występuje w czosnku jest mangan, odpowiedzialny za metabolizm aminokwasów, cholesterolu, węglowodanów oraz bierze udział w prawidłowym krzepnięciu krwi i tworzeniu kośćca. W 100g czosnku występuje aż 80% dziennego zapotrzebowania organizmu na mangan.

Drugim pierwiastkiem, który występuje w znacznej ilości w czosnku jest siarka. Związki tego pierwiastka odgrywają w tej roślinie kluczową rolę. Wchłaniają się z przewodu pokarmowego i mają duże właściwości biologiczne, a dokładniej

wykazują silnie działanie bakteriobójcze na gram dodatnie oraz gram ujemne bakterie. Jednym z takich związków siarki jest allicyna, która dopiero po rozgnieceniu lub rozdrobnieniu czosnku przechodzi w aktywną formę, dając specyficzny zapach oraz bardzo silne działanie bakteriobójcze. Z tego powodu czosnek jest nazywany naturalnym antybiotykiem, który znany jest ludzkości od tysiącleci.

Inne ważne elementy zawarte w czosnku to aminokwasy, witaminy z grupy B, A, C, saponiny, śluz, flawonoidy, selen, potas czy magnez.

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE

Czosnek posiada silne właściwości w walce z infekcjami. Lotne związki siarki działają także w infekcjach wirusowych i zakażeniach górnych dróg oddechowych, dlatego powstały preparaty na bazie czosnku i tranu, które są bardzo pomocne we wspomaganiu >>

REKLAMA



Inteligentne leczenie zatkanego nosa*

- ✓ nie splywa do gardła**
- ✓ największa dokładność dawkowania**



*Lek poprawia drożność nosa w objawach ANN.

**Kotodziejczyk MK, Nachajski MJ, Kołodziejaska J i wsp. Ocena technologiczno-farmaceutyczna zawiesin donosowych z furoinianem mometazonu. Terapia 2016; 12:3-10

Opracowano na podstawie ChPL z dnia 14.05.2020. Pronasal Control, 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawiesina. Każde naciśnięcie pompki (0,1 ml) dostarcza odmierzoną dawkę 50 mikrogramów mometazonu furoinianu (w postaci mometazonu furoinianu jednowodnego). Całkowita masa jednej dawki wynosi 100 mg. **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy Pronasal Control wskazany jest do stosowania u osób dorosłych (w wieku powyżej 18 lat) w leczeniu objawów sezonowego, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa po wcześniejszym zdiagnozowaniu przez lekarza. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną mometazonu furoinian lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Produktu leczniczego Pronasal Control nie należy stosować w przypadku obecności nieleczonych miejscowych zakażeń obejmujących błonę śluzową nosa, takich jak opryszczka pospolita. Nie należy stosować produktu leczniczego Pronasal Control u pacjentów, którzy niedawno przebyli zabiegi chirurgiczne nosa lub urazy nosa, aż do czasu zagojenia się ran, ze względu na hamujące działanie kortykosteroidów na proces gojenia ran. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Teva B.V. Swensweg 5 2031 GA Haarlem Holandia. **Kategoria dostępności:** OTC- Produkt dostępny bez przepisu lekarza. **Informacji o leku udziela:** Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Osmańska 12, 02-823 Warszawa tel.: +48-22-345-93-00, fax: +48-22-345-93-01, www.teva.pl. PRN-PL-00091-12-21



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Z ALLEGRA, BEZ ALERGII¹



BEZ ALERGII¹
BEZ CZEKANIA²
BEZ PRZERWY 24H³

WEŹ NA PIERWSZE OBJAWY ALERGII

1. Leczenie objawowe sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. ChPL 06/2021. Allegra jest stosowana w leczeniu objawów kataru siennego, takich jak: kichanie, swędzenie nosa, katar lub uczucie zatkanego nosa oraz swędzenie, zaczerwienienie i łzawienie oczu. Ulotka dołączona do opakowania: informacja dla użytkownika, 07/2021. 2. Działanie przeciwhistaminowe leku rozpoczyna się w ciągu godziny. ChPL Allegra 06/2021. 3. Badania kliniczne przeprowadzone u pacjentów z sezonowym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa wykazały, że dawka 120mg jest wystarczająca do zapewnienia skutecznego działania przez 24 godziny. ChPL Allegra 06/2021, MAT-PL-2102896-1.0-01.2022

Allegra, 120 mg, tabletki powlekane. Każda tabletkę zawiera 120 mg fexofenadyny chlorowodoru (Fexofenadini hydrochloridum), co odpowiada 112 mg fexofenadyny. Wskazania do stosowania: Leczenie objawowe sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Podmiot odpowiedzialny: Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Niemcy. (ChPL 06/2021)

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

systemu odpornościowego w okresie jesienno – zimowym.

Czosnek wpływa również pozytywnie na gospodarkę lipidową organizmu. Związki w nim zawarte przyczyniają się do obniżenia całkowitego poziomu cholesterolu oraz frakcji LDL. Dlatego czosnek często jest łączony z preparatami zawierającymi kwasy omega-3, które pozytywnie wpływają na gospodarkę lipidową organizmu.

Regularne spożywanie tej rośliny wpływa na stopniową poprawę wartości ciśnienia krwi. Dlatego czosnek jest zalecany w diecie u osób z nadciśnieniem.

Układ trawienny również potrzebuje czosnku do zwalczania wielu dolegliwości. Regularne spożywanie tej rośliny pobudza trawienie poprzez zwiększenie wydzielania żółci oraz innych soków trawiennych, przyczyniając się do poprawy trawienia i przemiany materii. Dodatkowo czosnek wpływa pozytyw-

nie w walce z pasożytami jak tasiemiec czy owsiki.

Udowodniono także działanie czosnku w profilaktyce nowotworów, ponieważ zawiera cenne przeciwutleniacze, niszcząc wolne rodniki, których nadmiar może prowadzić do rozwojów nowotworów. Wolne rodniki przyspieszają starzenie się komórek, dlatego przeciwutleniacze chronią organizm przed zbyt szybkim starzeniem się organizmu. Działanie antyoksydacyjne wpływa również korzystnie na wygląd naszej skóry.

DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

Roślina ta jest zaliczana do bezpiecznych, jednak są osoby, które nie powinny przyjmować czosnku. Zbyt duża jego ilość może doprowadzić do zaburzeń żołądkowo – jelitowych. Dlatego pacjenci z ostrymi nieżytami żołądkowo – jelitowymi oraz chorobami wątroby nie powinny go zażywać. Pacjenci z niedociśnieniem nie powinny go przyjmować ze względu na działanie

hipotensyjne. Natomiast osoby, które przyjmują niesteroidowe leki przeciwzapalne, powinni ograniczyć w swojej diecie czosnek, ze względu na możliwość zaostrzenia działania przeciwzakrzepowego.

W JAKIEJ POSTACI PRZYJMOWAĆ CZOSNEK

Obróbka cieplna czosnku jest szkodliwa na jego właściwości zdrowotne, ze względu na rozpad termiczny wielu związków. Dlatego najlepiej spożywać czosnek surowy i rozdrobniony. Minusem jedzenia tej rośliny jest charakterystyczny ostry zapach oraz smak. Można oczywiście przyjmować sproszkowany czosnek w preparatach, ale należy pamiętać, że ilość allicyny jest tutaj znacznie mniejsza niż w czosnku surowym. Warto przed zakupem medykamentu, zapoznać się z zawartością allicyny w kapsułce, ponieważ jest ona niezbędna do wzmocnienia odporności.

KAROLINA PIERZGAŁA

Pracownik Apteki

Imuno TF[®] Complex

Suplement diety

Jedyny o tak bogatym składzie!

Zawiera:

- **czynniki transferowe**
- spirulinę
- wyciąg z kory czepoty puszystej
- astaksantynę
- witaminę D3 w wysokiej dawce!
- kwas ferulowy
- resweratrol

Zawiera także **witaminę C, selen i cynk**, które przyczyniają się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym i do prawidłowego funkcjonowania układu **odpornościowego**.

Żyjemy w świecie, w którym z każdym dniem wzrasta ryzyko narażenia na kontakt z czynnikami zagrażającymi naszemu zdrowiu.

Dlatego też prawidłowe działanie układu odpornościowego jest szczególnie ważne.



Imuno TF[®] Complex

Skład Zalecanej Porcji Diennej

	3 kapsułki	%RWS*
Sproszkowana spirulina (<i>Spirulina platensis</i>)	400 mg	-
Suchy ekstrakt z kory czepoty puszystej (<i>Uncaria tomentosa</i>), w tym alkaloidów	300 mg	-
N-acetylocysteina	9 mg	-
Glukozaminy siarczan chlorek potasu	280 mg	-
Kwas ferulowy	250 mg	-
Witamina C	240 mg	-
Izolowane czynniki transferowe (polipeptydy izolowane ze śledziona wieprzowej)	150 mg	187%
Resweratrol (z <i>Polygonum cuspidatum</i>)	50 mg	-
Cynk	7 mg	70%
Astaksantyna (z <i>Haematococcus pluvialis</i>)	2 mg	-
Drożdże selenowe, w tym selen	24 mg	-
Witamina D	48 µg	87%
	37,5 µg (1,500 I.U.)	250%

* RWS = referencyjna wartość spożycia. I.U. = Jednostki międzynarodowe.

Fagron
personalizing
medicine

Dzienna wartość spożycia (DWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniach poszczególnych preparatów. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.