

## Jeden ząbek - wiele zalet

**Autor:** Arleta Wojtczak

**Data:** 11 września 2015

**Czosnek jest bardzo zdrowy. Już jeden ząbek dziennie wystarczy, by nasz organizm zaczął lepiej funkcjonować. Warto o nim pamiętać, szczególnie że zbliża się czas większej zachorowalności na grypę i przeziębienie.**

Właściwości lecznicze czosnku znano już w starożytności. Dziś dowiedzione jest, że skutecznie **zapobiega on infekcjom wirusowym układu oddechowego**, a w przypadku zachorowania doskonale je zwalcza. W połączeniu z ciepłym mlekiem ułatwia odksztuszanie, rozgrzewa, wzmacnia potliwość i obniża gorączkę, co czyni czosnek **efektywną bronią w walce z przeziębieniem i grypą**. Jednak to nie wszystko. Podobnie jak aspiryna ma właściwości przeciwzakrzepowe, a regularnie spożywany ułatwia przepływ krwi. Systematycznie przyjmowany może także **zmniejszyć ciśnienie krwi o nawet 10%**, co ma niebagatelny wpływ na obniżenie ryzyka zawału serca.

### Dodatek kulinarny

Gospodynie powinny jak najczęściej dodawać go nie tylko **do dań mięsnych, ale i tłustych oraz ciężkostrawnych**, gdyż czosnek ułatwia pracę jelit, a tym samym jest w stanie ustrzec nas przed tak nieprzyjemną dolegliwością, jaką są wzdęcia.

Czosnek jednak nie jest dla wszystkich. Może bowiem okazać się **niebezpieczny dla osób z niskim ciśnieniem krwi lub przyjmujących insulinę**. Powinny na niego również uważać kobiety w ciąży oraz karmiące piersią.

### Cenny czosnek

Mimo wszystko trudno jest przecenić zbawienne dla organizmu właściwości czosnku. Najlepsze jest w nim to, że mamy go praktycznie na wyciągnięcie ręki. Jak dowodzą badania, **najzdrowszy jest czosnek pochodzący z naszych rodzimych upraw**, a nie z dalekich Chin.

Na koniec dodajmy, że w bardzo prosty sposób można sporządzić **masło czosnkowe**. Wystarczy 1-3 ząbków czosnku utrzeć na miazgę, dodać natkę pietruszki lub selera, a następnie wymieszać z masłem.