

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Siła dwóch CC

Miłośnicy czosnku z kolei byli o jedną czwartą mniej narażeni raka okrężnicy, niż pacjenci, których dieta go nie uwzględniała. Oba warzywa obniżały także ryzyko raka jamy ustnej, gardła, nerek i jajników. Naukowcy nie znają mechanizmu przeciwrakowego działania cebuli i czosnku, ale podejrzewają, że potencjalne działanie przeciwnowotworowe mogą mieć np. obecne w nich flawonoidy czy związki siarki. Co ciekawe, wyniki te mają odzwierciedlenie we wcześniejszych badaniach na zwierzętach i hodowlach komórek raka, które wykazały, że pewne składniki zawarte w cebuli i czosnku mogą hamować wzrost nowotworów. Najbardziej cenione jest działanie bakteriobójcze **cebuli**, wywierane tak przez składniki lotne (fitoncydy), uwalnianie się podczas krojenia lub miażdżenia cebuli, jak i przez związki nielotne, znajdujące się w miąższu. Od dawna wykorzystywana jest również do pobudzania wydalania moczu i w ogóle do odprowadzania nadmiaru wody z organizmu. Ponadto cebula łagodnie obniża podwyższone ciśnienie krwi. Miazga ze świeżej cebuli, podana w formie okładów, rozszerza podskórne naczynia krwionośne i powoduje uczucie palenia i miejscowe zaczerwienienie skóry. Działa także bakteriobójczo. Natomiast miazga z cebuli ugotowanej lub pieczonej nie wywołuje przekrwienia skóry, zachowuje jednak w znacznym stopniu swoje działanie bakteriobójcze i odmiękczające.

Już w starożytności **czosnek** zdobył dużą popularność. Uprawiali go Rzymianie, Asyryjczycy,

Egipcjanie, Grecy, Hebrajczycy i Arabowie. Rzymianie wierzyli, że zwiększa sprawność bojową żołnierzy. Hipokrates polecał go jako lekarstwo w schorzeniach układu pokarmowego i oddechowego, a już 4500 lat p.n.e. Egipcjanie poznali się na właściwościach bakteriobójczych czosnku. Dopiero jednak w 1944 r. rozszyfrowano skład czosnku i poznano dokładnie substancje lecznicze. W swoim składzie chemicznym czosnek zawiera lotne związki siarkowe i bakteriobójcze, olejki eteryczne, błonnik, cukry, organiczne związki siarki, takie jak alliina i skordynina A i B. Rozpadowi enzymatycznemu alliiny do allicyny, jaki następuje po przekrojeniu lub roznieceniu czosnku, zawdzięcza on swój intensywny i charakterystyczny zapach. Ponadto czosnek zawiera flawonoidy, flawony i witaminy z grupy B, związki śluzowe i sole mineralne, a wśród nich związki selenu, wapnia, fosforu, żelaza i magnezu oraz niewielkie ilości uranu. Liście czosnku zawierają prowitaminę A, witaminy B1, PP i C. Czosnek działa jako silny przeciwutleniacz chroniąc organizm przed działaniem wolnych rodników. Wykazuje także działanie naturalnego antybiotyku niszczącego bakterie chorobotwórcze w układzie pokarmowym i oddechowym. Wspomaga metabolizm tłuszczów, obniżając poziom cholesterolu we krwi. Podwyższa proporcje „dobrego” cholesterolu HDL w stosunku do „złego” LDL, obniża poziom trójglicerydów. Ma działanie żółciotwórcze, żółciopędne, rozkurczowe, przeciwpasożytnicze, przeciwmiażdżycowe, regulujące trawienie obniżające ciśnienie krwi, immunochronne oraz w określonym zakresie antynowotworowe. Może być wykorzystany w leczeniu przewlekłych nieżytów żołądka z niedokwaśnością soku żołądkowego oraz w stanach upośledzonego wytwarzania żółci. Czosnek niszczy pasożyty przewodu pokarmowego, a stosowany do lewatyw może być używany do walki z owsikami u dzieci, dezynfekuje także drogi moczowe i niszczy bakterie odporne na antybiotyki. Związki czynne czosnku znoszą bóle głowy i ułatwiają zasypianie. Stosowany zewnętrznie może być pomocny w leczeniu trudno gojących się ran, ropni, czyraków. Najbardziej aktywny jest świeży rozdrobniony. Poddany obróbce termicznej traci swoje właściwości bakteriobójcze, zachowuje jednak aktywność przeciwgrzybiczą i działa jako antyutleniacz, przeciwdziałający arteriosklerozie, starzeniu się.

*Magdalena Lech*

<https://laboratoria.net/home/10463.html>

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

**Partnerzy**