ΣΚΟΡΔΟ - ΩΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Δημοσιεύθηκε από kris - 28/01/2010 04:38

Το σκόρδο και οι θεραπευτικές του ιδιότητες

Ημερομηνία δημοσίευσης: 4 Αυγούστου 2008

Γράφει: Καρασούλη Κωνσταντίνα MSc, Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Για πάρα πολλά χρόνια το σκόρδο χρησιμοποιείται ως μέσο θεραπείας διαφόρων ασθενειών, ενώ πρόσφατα διαπιστώθηκε ότι μειώνει την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και νεοπλασμάτων, και έχει ισχυρή αντιμικροβιακή δράση. Οι ενώσεις θείου και συγκεκριμένα η ουσία αλλισίνη, φαίνεται ότι είναι τα ενεργά συστατικά του σκόρδου. Τα διαθέσιμα στοιχεία αποκαλύπτουν ότι το σκόρδο χρησιμοποιείται για περίπου 5.000 χρόνια, ενώ για 3.000 χρόνια χρησιμοποιείται στην Κίνα στον τομέα της ιατρικής. Ιστορικά, το σκόρδο έχει χρησιμοποιηθεί σε όλο τον κόσμο για να αντιμετωπίσει μια πλειάδα παθήσεων, συμπεριλαμβανομένης της υπέρτασης, των μολύνσεων και των δηλητηριωδών δαγκωμάτων από τα φίδια.

Θεραπευτική δράση

Ο βολβός του σκόρδου χρησιμοποιείται για φαρμακευτικούς σκοπούς. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί φρέσκο, αφυδατωμένο, ή ως εκχύλισμα. Το σκόρδο έχει υψηλή συγκέντρωση σε ενώσεις θείου, οι οποίες αποτελούν τις ενεργές ουσίες. Οι κυρίες ουσίες που περιέχει το σκόρδο είναι η αλιίνη και η αλιινάση. Οι δύο αυτές ουσίες βρίσκονται στο σκόρδο ξεχωριστά και δεν είναι συνδεδεμένες μεταξύ τους. Όταν το σκέλος του σκόρδου σπάσει, οι δύο αυτές ουσίες ενώνονται και δημιουργείται η αλλισίνη.

Η αλλισίνη είναι η ουσία που προσδίδει στο σκόρδο την χαρακτηριστική οσμή και γεύση. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο το σκόρδο να συνθλίβεται πριν την προσθήκη του στο φαγητό, προκειμένου να απελευθερωθεί η δραστική αλλισίνη. Σύμφωνα με έρευνες, η αλλισίνη είναι τοξική για τα καρκινικά κύτταρα. Ωστόσο, τα οξέα του στομάχου και η θερμότητα εμποδίζουν την ενζυμική δράση της αλιινάσης, με αποτέλεσμα να σχηματίζεται μικρότερη ποσότητα αλλισίνης και κατά συνέπεια, το σκόρδο σε μαγειρεμένη μορφή να έχει λιγότερο ισχυρή θεραπευτική δράση.

Οι αντιμικροβιακές, αντιθρομβωτικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες του σκόρδου, καθώς και η ιδιότητά του να μειώνει τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα, έχουν αποδοθεί στην ουσία αλλισίνη. Οι αντινεοπλασματικές ιδιότητες είναι πιθανόν να οφείλονται στις ενώσεις θείου ή σε άλλα συστατικά αγνώστου χημικής σύστασης και δομής.

Χρήσεις και αποτελεσματικότητα

Οι ιδιότητες του σκόρδου έχουν μελετηθεί εκτενώς σε κλινικές δοκιμές σε ανθρώπους και ζώα, καθώς και σε επιδημιολογικές μελέτες. Τα αποτελέσματα στις δοκιμές με ανθρώπους παρουσίασαν διαφοροποιήσεις. Ορισμένα ερευνητικά πρωτόκολλα δεν οργανώθηκαν σωστά, εξαιτίας της μικρής διάρκειας της παρέμβασης, του μικρού δείγματος και της διαφορετικής μεθόδου επεξεργασίας του σκόρδου, που είχε ως αποτέλεσμα την απελευθέρωση των ενεργών συστατικών σε διαφορετική ποσότητα και ποιότητα.

Ικανότητα μείωσης των επιπέδων λιπιδίων στο αίμα

Πολλές τυχαίες κλινικές δοκιμές έχουν μελετήσει την αποτελεσματικότητα του σκόρδου στη μείωση των επιπέδων των λιπιδίων στο αίμα. Αποτελέσματα από δύο αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν το 1993 και το 1994, για την επίδραση του σκόρδου στη συνολική χοληστερόλη του αίματος, παρουσίασαν σημαντική μείωση του επιπέδου της ολικής χοληστερόλης (9 -12%), συγκρινόμενα με δείγμα placebo.

Ωστόσο, πρόσθετες δοκιμές, που πραγματοποιήθηκαν μετέπειτα και ήταν καλύτερα σχεδιασμένες, παρουσίασαν αντικρουόμενα αποτελέσματα.
Ανάλυση που πραγματοποιήθηκε το 2000 και επανεξέτασε αυτές τις δοκιμές, κατέληξε στο γεγονός ότι το σκόρδο μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης, σε ποσοστό μεγαλύτερο από τα placebo-σκευάσματα, αλλά η γενική επίδραση είναι μέτρια (4-6%). Μία πιο πρόσφατη ανάλυση δοκιμών που χρησιμοποίησε σκόνη σκόρδου σε τυποποιημένη μορφή, παρουσίασε σημαντική μείωση των επιπέδων της ολικής χοληστερόλης, της LDL χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων, σε 8 έως 12 εβδομάδες. Η απόκλιση στο ποσοστό της μείωσης, ενδεχομένως να οφείλεται στις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στις μελέτες. Μία Ευρωπαϊκή δοκιμή που συγκρίνει το σκόρδο με φάρμακο του εμπορίου, για τη μείωση του επιπέδου των λιποπρωτεινών στο αίμα, εντόπισε ότι είναι εξίσου αποτελεσματικό.

Αντιυπερτασική δράση

Η ικανότητα του σκόρδου να μειώνει τις τιμές της αρτηριακής πίεσης έχει μελετηθεί, αλλά παραμένει υπό αμφισβήτηση. Το 1994, διάφορες μελέτες αναλύθηκαν και αξιολογήθηκε η επίδραση του σκόρδου στην υπέρταση. Σε τρεις δοκιμές παρουσιάστηκε σημαντική μείωση της συστολικής πίεσης του αίματος (κατά 7.7mmHg), και σε τέσσερις δοκιμές παρουσιάστηκε μείωση της διαστολικής πίεσης του αίματος (κατά 5mmHg) με τη λήψη σκόρδου, έναντι φάρμακου placebo.

Σε μία πιο πρόσφατη ανάλυση, όμως, εξετάστηκαν 23 ελεγχόμενες δοκιμές με φάρμακο placebo. Μόνο τρεις δοκιμές παρουσίασαν στατιστικά σημαντική μείωση της διαστολικής πίεσης του αίματος (2-7%), και σε μία μελέτη παρουσιάστηκε μείωση της συστολικής πίεσης του αίματος (περίπου 3%) στους ασθενείς που κατανάλωσαν σκόρδο, έναντι placebo φαρμάκου.

Αντινεοπλασματική επίδραση

Τα επιδημιολογικά στοιχεία που προέκυψαν από ατομικούς ελέγχους και μερικές ομαδικές μελέτες, έχουν παρουσιάσει μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στο στομάχι και στο κόλον (παχύ έντερο) με αυξημένη κατανάλωση σκόρδου και άλλων λαχανικών με παρόμοια συστατικά (π.χ., κρεμμύδια, πράσα, φρέσκα κρεμμύδια). Ωστόσο, πολλές από αυτές τις μελέτες δεν ήταν καλά σχεδιασμένες. Σε μια ομαδική μελέτη, η λήψη συμπληρωμάτων σκόρδου δεν παρείχε το ίδιο όφελος. Ωστόσο, δεν υπάρχει καμία μελέτη που να αξιολογεί τη λήψη συμπληρωμάτων σκόρδου και την εμφάνιση καρκίνου.

Αντενδείξεις- Αλληλεπιδράσεις

Η κατανάλωση ενός έως δύο κομματιών ωμού σκόρδου ανά ημέρα θεωρείται ασφαλής για τους ενήλικες. Η πιο κοινή δυσάρεστη συνέπεια του σκόρδου είναι η μυρωδιά στην αναπνοή και στο σώμα. Η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας ωμού σκόρδου, ειδικά με άδειο στομάχι, μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές και αλλαγές στην εντερική κινητικότητα. Έχουν υπάρξει αναφορές αλλεργικής δερματίτιδας, εγκαυμάτων, και εξανθημάτων από την τοπική εφαρμογή ακατέργαστου σκόρδου.

Το σκόρδο φαίνεται να μην έχει καμία επίδραση στο μεταβολισμό των φαρμάκων, αν και πρόσφατες μελέτες σε υγιείς εθελοντές παρουσιάζουν αντικρουόμενα αποτελέσματα, σχετικά με την επίδραση

του σκόρδου στη δράση φαρμάκων με ανασταλτικούς παράγοντες των πρωτεασών. Έχει προταθεί ότι οι ασθενείς που λαμβάνουν αντιπηκτικά φάρμακα πρέπει να δείχνουν προσοχή κατά την κατανάλωση σκόρδου, καθώς εμφανίζει αντιθρομβωτικές ιδιότητες.

Συνιστώμενη δόση

Η αποτελεσματική δόση για το σκόρδο δεν έχει καθοριστεί. Οι δόσεις που συστήνονται γενικά στη βιβλιογραφία για τους ενήλικες είναι 4 γραμμάρια (1-2 κομμάτια) ωμό σκόρδο ανά ημέρα ή μια ταμπλέτα σκόνης σκόρδου 300mg, 2 έως 3 φορές ανά ημέρα, ή 7.2γραμ. εκχύλισμα σκόρδου ανά ημέρα.

Πηγές: www.nutrimed.gr

==========