

Den vidunderlige hvitløken:

EN KRAFTBOMBE *for kroppen*

Selv om du lukter litt etter et hvitløksmåltid, er det verdt det, for hvitløken styrker immunforsvaret og beskytter mot hjerte- og karsykdommer. Ekstrakter er mest effektive, og flere av dem er luktfrie.

TEKST: SIW CH. TEIGLAND FOTO: NTB-SCANPIX OG PRIVAT

GODT FOR KROPPEN:
Tåler du det, kan du gjerne spise et par fedd hvitløk hver dag, ifølge lege Audun Myskja.

LAG KNUST HVITLØK

Elsker du hvitløk i maten, kan du lage denne blandingen som kan holde seg 2–3 uker i kjøleskapet. Så slipper du å hakke løk hver dag: Kjør en hel, rensset hvitløk i en blender med 1 ts havsalt til en grynede pasta. Oppbevar blandingen en beholder av glass eller rustfritt stål med lokk. Bli blandingen litt grønn- eller gulaktig, gjør det ingen ting.

Kilde: Køkkenrevolution på høje hæle/Pretty Ink

I over 5000 år har hvitløken vært kjent for sine helsemessige egenskaper, som mot forkjølelser og mageproblemer. Nyere forskning viser at det er hold i dette.

Hvitløken er gunstig for immunforsvaret, hjertet, blod-sirkulasjonen og huden. Den er et immunstimulerende og betennelsesdempende middel og inneholder stoffer som hemmer vekst av skadelige bakterier, sopp, virus og innvollsorm. Nyere forskning viser at kulturplanten bidrar til å bedre nervesystemet, er gunstig for hjernen, kan motvirke Alzheimer og muligens også beskytte mot utvikling av kreftceller, som i prostata, bryst, tykk- og endetarm.

Hvitløk inneholder ulike stoffer som virker sammen og forsterker effekten av hverandre. De viktigste virkestoffene i hvitløken er de svovelholdige forbindelsene alliin og allicin. Disse er ustabile og har sannsynligvis kort virketid i kroppen før de brytes ned.

Det finnes flere hvitløksprodukter på markedet. Ifølge forskning må hvitløkspreparater inneholde den vannløselige forbindelsen SAC for å kunne gi dokumenterte helsebringende effekter. SAC finnes i små mengder i fersk hvitløk og i mer konsentrerte mengder i mange hvitløkspreparater. I tillegg inneholder hvitløk blant annet prostaglandiner, pectin, essensielle oljer, vitamin B-1, B-2, B-6, C og E.

Hvitløkstilskudd fås som essensielle oljer, ekstrakter, oljeuttrekk og pulver. Fremstillingsmetodene kan endre den kjemiske sammensetningen og dermed den helsemessige effekten.

EKSTRAKT ER EFFEKTIVT

– Hvitløken er et fantastisk næringsmiddel, som blant annet inneholder et bredt spekter av vitaminer og mineraler. Forskning på forebyggende helse viser at hvitløk er blant de få naturlige kosttilskuddene som

kan hjelpe som støttetiltak ved mange ulike tilstander. Hvitløk kan påvirke nivået av det gode blodfettet og styrke hjerte-/karsirkulasjon, samt senke kolesterolet. Nyere studier antyder også at hvitløk kan bidra til å forebygge demens og andre lidelser i nervesystemet. Dette er spennende forskning som åpner framtidsperspektiver, spesielt når inntak av hvitløk kombineres med riktig kosthold, mosjon og sansestimulering, sier Audun Myskja, spesialist i allmennmedisin og faglig leder for Senter for Livshjelp i Ski.

Han anbefaler sine pasienter å innta hvitløk, både forebyggende og som kosttilskudd. Siden den rå hvitløken ikke inneholder de store mengdene av virkestoffet SAC, anbefaler Myskja å bruke hvitløksekstrakter hvor virkestoffene er trukket ut av hvitløken ved kaldlagring over tid.

– Rå hvitløk er den mest bioeffektive på mange måter. Spis gjerne et par fedd om dagen forebyggende, hvis du tåler det. For å unngå lukten og samtidig få virkningen av de ustabile svovelforbindelsene, som er noe av hemmeligheten bak hvitløkens virkning, kan du bruke et ekstrakt hvor virkningsstoffene gradvis er trukket ut. Jeg lager selv en tinktur etter en gammel oppskrift. Erfaringer over tid tyder på at slike tinkturer kan hjelpe mange, sier Myskja.

Under varmebehandling forsvinner en del av hvitløkens ustabile svovelforbindelser. Myskja anbefaler likevel å bruke hvitløk i mat; den har også andre næringsstoffer som kroppen kan nyttiggjøre seg. Tåler du ikke hvitløk, anbefaler han å bruke probiotika og aloe vera i tillegg for å styrke slimhinnene i tarmen.

NORMALT KOLESTEROL

Astrid Næss (65) fra Hinnøya i Nord-Norge er slank, veltrent og spiser ren mat med lite sukker og fett. For omtrent ti år siden fikk hun påvist forhøyet kolesterol.


GLAD I HVITLØK: Lege Audun Myskja anbefaler ofte sine pasienter å ta hvitløk, både forebyggende og som kosttilskudd.



– Jeg fikk flere typer kolesterolsenkende medisiner av fastlegen, men også en masse bivirkninger som svimmelhet, kvalme og influensaverk i kroppen, så jeg kuttet dem ut, forteller Astrid.

Hun kom over en artikkel om en dame som opplevde det samme, men som fikk god effekt av et hvitløksekstrakt.

– Jeg forsøkte det samme produktet – Kyolic – da jeg sluttet med medisiner. Halvannen måned etter var jeg kvitt plagene fra medisinene – og på kontroll hos legen rett etterpå var kolesterolet helt perfekt, sier Astrid, som har brukt hvitløksekstraktet i snart fire år.

Også ektemannen hennes har brukt kolesterolmedisiner, men fikk smerter i knærne da han tok dem. Legen mente kneledene var utslitte og burde skiftes ut. Men etter at mannen droppet kolesterolsenkende og startet med hvitløksekstraktet for et år siden, er kolesterolet blitt normalt, og smertene i knærne er borte. 

Kilder: Audun Myskja ved Senter for Livshjelp, Medicanord.no/Dr. Matthew Budoff, Harbor-UCLA Medical School

NB! Konferer alltid med legen din før du slutter med medisiner!



FLERE EKSTRAKTER

- Kyolic AGE Garlic Extract finnes også tilsatt Q10 og tilsatt vitamin D3. Produktene er luktfrie og inneholder virkestoffet SAC. Ett gram inneholder 1000 mg av virkestoffet SAC, i motsetning til ett gram fersk hvitløk som inneholder 50 mg SAC.
- Neolic 9000 er et hvitløksekstrakt som inneholder lukt- og smaksfrie svovelforbindelser, utvunnet av japansk hvitløk.
- Kwai Once-A-Day er høykonsentrerte hvitløkstabletter.
- Weissin hvitløkscapsler med 100 % Allicin.



KVITT PLAGENE: – Jeg har hatt svært god nytte av hvitløksekstrakt, sier Astrid Næss.