

# Érlelt fekete fokhagyma és annak előnyei a szem egészségére

Az érlelt fekete fokhagyma számos egészségügyi előnnyel rendelkezik, különösen a szembetegségek, például a zöldhályog (glaukóma) és a diabéteszes retinopátia esetében. Egyedülálló tulajdonságainak köszönhetően kiegészítő támogatást nyújthat különféle szembetegségek kezelésében és a szem egészségének megőrzésében.

## 1. Bevezetés az érlelt fekete fokhagymába

Az érlelt fekete fokhagyma a fokhagyma fermentált formája, amely fokozott biológiai aktivitásáról és kedvező egészségügyi hatásairól ismert.

Gazdag antioxidánsokban, többek között flavonoidokban és polifenolokban, valamint magas S-allil-cisztein-tartalommal rendelkezik, amely támogatja a szív- és érrendszer egészségét.

## 2. Egészségügyi előnyök

### Szív- és érrendszeri egészség

Az érlelt fekete fokhagyma hozzájárulhat a szív- és érrendszer egészségének támogatásához az alábbi módokon:

- Javíthatja a vérkeringést.
- Csökkentheti a szemnyomást (IOP).
- Növelheti a HDL („jó”) koleszterin szintjét.
- Hozzájárulhat a szívbetegségek kockázatának csökkentéséhez.

Tanulmányok szerint a rendszeres fogyasztást követő 12 héten belül jelentős javulás figyelhető meg a szív- és érrendszeri kockázati tényezők, valamint a koleszterinszint tekintetében.

### Glaukóma és a retina egészsége

Az érlelt fekete fokhagyma jótékony hatással lehet a látórendszer működésére:

- Javíthatja a látóideg vérellátását.
- Csökkentheti a szemnyomást (IOP).
- Hozzájárulhat a látásélesség javításához.

A diabéteszes makulaödéma kezelésében is szerepet játszhat azáltal, hogy csökkentheti a makula központi vastagságát és hozzájárulhat a neurális retina védelméhez.

### Makuladegeneráció

Az érlelt fekete fokhagyma a makuladegeneráció esetében is hasznos lehet, elsősorban erős antioxidáns tulajdonságainak köszönhetően.

### 3. Az érlelt fekete fokhagyma felhasználása

Az érlelt fekete fokhagyma többféle módon is fogyasztható:

- Közvetlenül önmagában.
- Levesekhez adva.
- Saláták összetevőjeként.
- Turmixokban.
- Szószokban.
- Egyéb ételek ízesítőjeként.

A termék többféle formában is elérhető:

- Egész gerezdek formájában.
- Por alakban.
- Kapszulás kiszerezésben.

Ezek a formák egyszerűen beilleszthetők a mindennapi étrendbe.

### 4. Az érlelt fekete fokhagyma készítése

Az érlelt fekete fokhagyma Kelet-Ázsiából származik.

Előállításakor a friss, nyers fokhagymát 21–90 napon keresztül 140–190 °F (kb. 60–88 °C) közötti hőmérsékleten fermentálják, amelynek eredményeként sötétbarna színű, lágy állagú és összetett ízvilágú fokhagyma jön létre.

Otthoni körülmények között is elkészíthető:

- lassú főzőben,
- aszalógépben,
- vagy rizsfőzőben.

### 5. Kiegészítés és figyelmeztetések

Dr. Grossman azt javasolja, hogy mindenki konzultáljon egészségügyi szakemberrel, mielőtt jelentős változtatásokat hajtana végre étrendjében vagy táplálékkiegészítő-rendszerében.

Érlelt, bio fekete fokhagyma tinktúra a Nutri-Wellness kínálatában is elérhető.

### Forrás

Dr. Marc Grossman O.D., L.Ac., látnoki szemész és a *Natural Eye Care: Your Guide to Healthy Vision and Healing (Természetes szemápolás – Útmutató az egészséges látáshoz és gyógyuláshoz)* című könyv szerzője.