

Czosnek pospolity

Czosnek pospolity zawiera tioglikozydy, alliacynę, alinę, saponiny, kwasy fenolowe, sole mineralne. Wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwwirusowe, niszczy bakterie przewodu pokarmowego, *Helicobacter pylori*, wzmacnia działanie układu immunologicznego, jest przeciwutleniaczem.

Czosnek – niszczy bakterie Gram + i Gram –, a także chorobotwórcze pierwotniaki, obniża stężenie cholesterolu, zapobiega zakrzepicy, wzmacnia przenikanie składników pokarmowych z jelit do krwi, zwiększa strawność i przyswajalność tłuszczów