**Jak donoszą naukowcy – nie odmawiaj sobie grzańca doprawionego aromatycznymi goździkami! Przyprawa ta posiada bowiem bardzo silne właściwości antyutleniające. Na tym jednak goździkowe działanie się nie kończy…**

**Historia i pochodzenie**

Goździki to nic innego jak ususzone w odpowiednich warunkach pąki kwiatów goździkowca korzennego. Drzewo to rośnie w klimatach tropikalnych i jest wiecznie zielone. Podobnie osoby, które rozsmakowały się w goździkach żyją dłużej i cieszą się przez długie lata młodością ducha i ciała. Pierwsi wykorzystali w lecznictwie goździki oczywiście Chińczycy. Już w III w.p. n. e. starożytni Chińczycy żuli przyprawę, by odświeżyć oddech i uśmierzyć ból zęba. Do Europy goździki trafiły dopiero w średniowieczu i do dnia dzisiejszego zaskakują szeroką gamą pozytywnego działania.



**Odtruwająca moc goździków**

Goździki są prawdziwą leczniczą bombą atakującą wolne rodniki. Liczne związki przeciw-utleniające bez wątpienia oczyszczają organizm z toksyn. Udowodniono, iż skutecznie eliminują z ustroju trucizny fenolowe i indolowe. Wymiatając wolne rodniki spowolniony zostaje proces starzenia się organizmu i zmniejsza się ryzyko powstawaniu nowotworów. Dzięki własnościom dezynfekującym goździki wzmacniają układ odpornościowy i likwidują szerzące się w organizmie infekcje.

**Wole rodniki przyczyną starzenia!**

Doprowadzają do niszczenia struktury kwasów nukleinowych i błon komórkowych. Prowadzi to do zakłócenia naturalnych procesów biologicznych. Efektem tego są nowotwory i przyspieszone starzenie się organizmu.

**Co sprzyja powstawaniu wolnych rodników?**

1. Stres.
2. Toksyny wywodzące się z zanieczyszczonego środowiska.
3. Infekcje.
4. Nadmierne opalanie.
5. Wysoko przetworzone produkty spożywcze.
6. Tytoń.
7. Nieodpowiednia dieta.

**Goździki – przepis na młodość**

* niszczą wolne rodniki, a więc są doskonałą profilaktyką licznych schorzeń,
* przedłużają młodość,
* ze względu na swoje silne działanie antyseptyczne likwidują infekcje i zapalenia,
* ponadto grzane wino z dodatkiem goździków koi zszargane nerwy, ułatwia zasypianie i reguluje funkcje układu nerwowego,
* wszystko to powoduje zmniejszenie ilości wolnych rodników w obrębie naszego organizmu.

**Goździki – skład:**

* eugenol: silne działanie przeciwbakteryjne, wykorzystywane w stomatologii, w leczeniu kanałowym zęba
* seskwiterpeny
* garbniki
* terpeny
* żywice
* woski

**Zastosowanie w lecznictwie**

**1.** Zaleca się żucie goździków przez kilka minut zwłaszcza w okresie przeziębień. Zapobiega to licznym infekcjom górnych dróg oddechowych, gardła, a także eliminuje ryzyko zachorowania na grypę, anginę czy katar.
**2.** Goździki pobudzają wydzielanie soków trawiennych, wzmagają apetyt.
**3.** Wykazują działanie wykrztuśne. Olejki eteryczne goździków rozrzedzają gęstą, zalegającą w drogach oddechowych wydzielinę i ułatwiają jej odkrztuszenie. Szczególnie poleca się więc je palaczom.
**4.** Działają silnie przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo.
**5.** Wymiatają wolne rodniki. Zapobiegają zbyt szybkiej śmierci komórek organizmu i są doskonałą profilaktyką chorób nowotworowych.

**Jesienno-zimowy przepis na grzańca**

*Składniki:*

* 1 l piwa,
* 3 łyżeczki cukru trzcinowego (brązowego),
* Łyżka miodu,
* Kilka goździków,
* 2 łyżki soku malinowego,
* Szczypta imbiru i cynamonu,

Do garnka wlej piwo, miód i sok malinowy. Wsyp cukier, goździki i inne przyprawy. Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki i podgrzewaj na małym ogniu(ważne aby nie zagotować) Pij jeszcze ciepłe.

Jest to doskonały sposób na rozgrzanie w zimne, długie wieczory i na poprawę humoru. Dodatkowo płyną z piwnej przyjemności dodatkowe korzyści zdrowotne. Jesień już zagląda do naszych okien. Zadbaj o odporność swojego organizmu i pamiętaj o silnych właściwościach oczyszczających jakie dają nam goździki.