Läs om hur man odlar vitlök

Vitlök
(Allium sativum)
Egenskaper: Klassisk läkeört med en mängd välgörande effekter. Eterisk allicinolja tillskrivs de flesta av vitlökens hälsoeffekter och är komponerad av olika aromiska sulfidföreningar vilka snabbt uppstår som nedbrytningsprodukter i färskpressad vitlökssaft. De mest verksamma substanserna är direkt kopplade till den berömda lukten. Luktfria preparat är mindre verksamma. Lyckas man ta bort lukten, t.ex. genom värmebehandling, förlorar man mycket av de medicinska effekterna.
Vitlök sänker höga blodfettshalter (kolesterol, triglycerider) samtidigt som halten av det "goda kolesterolet" höjs och minskar blodproppsbildande tendenser i blodet, vilket sammantaget minskar risken för hjärtinfarkt och andra störningar i blodcirkulationen. Vidare sänker vitlök högt blodtryck samt sänker blodsockerhalten vid diabetes (sockersjuka).
Vitlöken är kanske bäst känd för att hindra infektioner och är särskilt effektiv mot svampinfektioner som är känsligare än bakterier för vitlökens antibiotiska effekt vilket gör den lämpad för behandling av exempelvis slidkatarrer där Candida albicans är inblandad. Vitlökens hormoninnehåll av androgen och östrogen typ kan lindra klimakteriebesvär. Vitlök stimulerar immunsystemet, vilket bland annat motverkar cancer, samt sänker fysiologisk stress vilket ökar prestationsförmågan. Allicin är slemlösande och gynnar rensning av luftrören. I övrigt stimulerar vitlök utsöndring från spottkörtlar, mag. och tarmkörtlar, bukspottkörtel, lever och galla vilket är aptitretande och befrämjer dålig matsmältning. Allicin är avslappande och motverkar bakteriell jäsning och gasbildning i tarmen, samt avskräcker tarmparasiter. Flavonglykosider är urindrivande och avslappande på tarmmuskulaturen samt stärker kapillärerna i blodkärlssystemet. De välgörande substanserna är direkt kopplade till den berömda vitlökslukten. Lyckas man ta bort lukten har man också tagit bort de flesta medicinska effekterna. Luktlösa preparat och värmebehandlad vitlök har färre verksamma substanser än färsk, rå lök. Vanlig gul lök innehåller samma ämnen som vitlök, men i lägre halter.
Dosering: En färsk vitlöksklyfta intages dagligen som förebyggande hälsokur. En färsk vitlöksklyfta krossas eller pressas och bereds som macerat i ett glas kallt vatten några timmar, och tre glas om dagen intages vid pågående sjukdom. 2.4 ml juice kan också användas. Vid specifik infektion stoppas oljad vitlök in i berörd kroppsöppning över natten (eller dagen). Vid allmän infektion stoppas vitlök i samtliga kroppsöppningar, men måste alltid penslas med vegetabilisk olja för att lindra den direkta effekten på slemhinnan.
Varning: Överdosering och långtidsbruk är skadligt på grund av eterisk allicinolja, särskilt hos spädbarn och gravida kvinnor.