

## ČESNEK

„*Necht' léky jsou tvým jídlem a jídlo necht' je tvým lékem.*“ To jsou slova slavného řeckého lékaře Hippokrata, který je nazýván Otcem západní medicíny. Tento slavný lékař využíval česnek k léčení různých zdravotních neduhů. A pozitivní vliv česneku na zdraví využíváme dodnes.

Česnek neboli *Allium sativum* lze považovat za jeden z největších darů přírodní medicíny. Má silné antibakteriální, protiplísňové a antivirové účinky a je považován za velmi účinný imunitní stimulant. Je tak vhodné jej užívat i v rámci prevence a při prvních příznacích nejrůznějších onemocnění.



Česnek je rostlina (cibulovitá) z řádu *Allium*. Jedná se o druh úzce související s cibulí, šalotkou a pórkem. Roste v mnoha částech světa a je populární přísadou při vaření díky své silné vůni a lahodné chuti. V historii byl česnek konzumován především pro své významné účinky na zdraví a léčivé vlastnosti. Jeho používání bylo dokumentováno ve všech hlavních civilizacích (včetně Egyptanů, Babyloňanů, Římanů a Číňanů).

„Hlava“ česneku se nazývá palice, přičemž každý dílek se nazývá stroužek. Jedna palice obsahuje 10-20 stroužků. Dnes je již známo, že většina zdravotních účinků je způsobena jednou ze sloučenin síry, která se tvoří, jakmile je stroužek česneku nasekaný, drcený či rozžvýkaný. Jedná se o sloučeninu zvanou **alicin**, která má značné zdravotní účinky a je rovněž zodpovědná za výraznou vůni česneku. Alicin se vstřebává do těla z trávicího traktu a dostává se do celého těla, kde má pozitivní účinky na celý organizmus. Ne nadarmo je proto alicin považován za **jedno z nejsilnějších přírodních antibiotik**.

Česnek má nízký obsah kalorií a je **velmi bohatý na vitamin C, vitamin B6 a mangan**. Obsahuje i stopová množství dalších důležitých živin, **dále vápník, měď, draslík, fosfor, železo a vitamin B1**.

### Léčivé účinky česneku:

- antibiotické účinky,
- protivirový, antivirový účinek,
- hubí plísně,
- proti chřipce,
- proti angíně,
- při nachlazení,
- při kašli,
- zánět průdušek – bronchitida (dobře působí v dýchacích cestách),
- zlepšuje trávení,
- pozitivní vliv na střevní mikroflóru,
- cukrovka a hyperglykémie snižuje obsah cukru v krvi a zároveň i zvyšuje tvorbu inzulínu,
- vysoký tlak krve, hypertenze - opravdu razantně snižuje vysoký krevní tlak,
- ateroskleróza, vápenatění cév,
- zlepšuje prokrvení tkání.

### Jak česnek používat, aby léčil

Ideálně v čerstvé formě. Lze jej ale také naložit do medu nebo přidat do čajové směsi s hřebíčkem. Výborná je i šťáva z čerstvého česneku či česnekový olej. Na trhu jsou pak k dostání nejrůznější česnekové tinktury či pilulky.

Pokud pomoci česneku chcete snížit hladinu cholesterolu, pak konzumujte pravidelně každý den 1-3 čerstvé stroužky česneku. Aby byl česnek chutnější, můžete ho smíchat s medem. Pokud česnek hůře trávíte, pak jej zapíjejte zázvorovým čajem.

V případě boje s vnitřními bakteriálními (včetně zánětů močového měchýře a ledvin), virovými nebo plísňovými infekcemi, případně parazity, vyzkoušejte čaj z čerstvého česneku nebo sirup s medem. Můžete také použít česnekovou tinkturu či tobolky, ale čerstvý česnek bude určitě účinnější.

Na bolesti v krku opět pomáhá česnekový čaj se lžičkou medu.

Jako prevenci nebo léčbu počátečních infekcí můžete použít chladné obklady z česnekového čaje či vnitřně česnekový sirup. Česnekový olej lze použít místo antibakteriální masti.

Česnek může pomoci i při léčbě bradavic. Plátek česneku je dobré aplikovat přímo na bradavici, okraje bradavice potřít olivovým olejem a vše překrýt obvazem nebo náplastí.

Česnekový sirup na vysoký tlak - celou paličku česneku oloupeme, nakrájíme nadrobno (nebo prolisujeme) a zalijeme lihem tak, aby byla hmota potopená. Necháme louhovat 8 dní, poté přecedíme. Uvaříme cukrový sirup - na 1/4 l vody přidáme 2 lžice cukru, povaříme do hustoty sirupu a na každý díl

tinktury vmícháme 2 díly sirupu. Uchováваме v lednici, užíváme při vysokém tlaku kávovou lžičku 2-3x denně.

Česnek s medem - paličku česneku oloupeme a podrtíme, smícháme s medem v poměru 1:1. Užíváme polévkovou lžící 4-6x denně při chřipce, angíně a nachlazení, zapíjíme vodou nebo bylinkovým čajem.

### **Aby z vás nebyl cítit**

Česnek má specifické aroma, které je hodně intenzivní (způsobuje ho silice aliin), a proto se hodí vědět, jak je potlačit. Po požití česneku vyzkoušejte následující triky: rozkousejte několik kávových zrn (pokud máte jen mletou kávu, dá se použít i ona, ale je to méně příjemné); rozžvýkejte čerstvou petrželovou nať; rozžvýkejte čerstvé listy máty; snězte jablko.

Česnek byl po tisíce let využíván pro své léčebné vlastnosti. Jeho pozitivní vliv na zdraví byl prokázán a ověřen řadou klinických studií. Rozhodně byste ho tedy měli pravidelně zařazovat do vašeho jídelníčku, pokud vám nevaří jeho výrazná chuť a zápach z úst. Pokud užíváte nějaké léky (například léky na ředění krve), poraďte se o užívání česneku ve větším množství nejprve s vaším lékařem.

## **KROUPY**



### **Co jsou kroupy zač?**

Vznikají broušením obalové vrstvy obilného zrna a **vyrábí se z ovsa, pšenice a také ječmene**. Čili samé zdravé prospěšné látky. Jsou dobře stravitelné a rychle zaplní žaludek. Chutnat Vám budou lehce po oříšku. Zrna mají jen neznatelně větší než třeba rýže. Vybrat si můžete ječné, pšeničné, ovesné či špaldové.

### **Kroupy a zdraví – co umí udělat?**

Ječmen, který je v nich obsažen preventivně působí proti srdečně-cévním chorobám, žaludečním a střevním potížím. Snižují hladinu cholesterolu a lipidů v krvi a jsou velmi účinné proti zácpě. Na rozdíl od ostatních obilovin mají **nižší podíl lepku**. Ječné a ovesné kroupy se melou v různých stupních hrubosti na velké, střední a malé, perličky a lámanku. Jejich konzumaci prospějete svému zdraví.

### **Jak je používat?**

Kroupy můžete používat všude tam, kde byste použili jinou přílohu. Tedy **do polévek na zahuštění, k zapékání nebo jako samostatnou přílohu**. Z kroupky můžete připravit třeba i **pomazánku nebo je smíchat se zeleninovým salátem** a doplnit kuřecím masem. Využití je velmi široké. Receptů na jídla z toho produktů existuje velké množství.

### **Obsah krup**

Díky zajímavému množství křemíku udržují vazivovou tkáň stabilní. Kromě křemíku pak v ječných kroupách najdeme **vitamíny skupiny B**, zejména **B5**, kterou řadíme mezi protizánětlivé látky, jež má zároveň pozitivní vliv na krásnou barvu našich vlasů, **vitamín E** - vitamín života, dále pak **vápník, fosfor, hořčík, draslík, měď, selen** - velmi silný antioxidant, **zinek, mangan**, ale také zajímavé množství **omega 3 a 6 nenasycených mastných kyselin**. Právě díky nim řadíme kroupy na seznam protizánětlivých potravin. Ječné kroupy lze použít všude tam, kde je potřeba podpořit trávení, peristaltiku střeva, zrychlení metabolismu, produkci žluče, vyladění vazivové tkáně, činnost jater a žaludku, zmírnění křečových žil, prohrátí organismu, stabilizaci hladiny krevního cukru, snížení cholesterolu, snížení váhy, remineralizaci organismu, detoxikaci.

Je možné vyrobit z nich knedlíky, karbenátky, ale také třeba moučníky. Díky obsahu ječmene je můžete kombinovat s jinými obilovinami, např. s rýží, s pohankou nebo s jáhly. Kroupy jsou výborné s kysaným zelím, s čočkou nebo hrachem.

A co je důležité? Pokud celý život holdujete živočišným potravinám, pak byste měli vědět, že ječmen z vás tento nahromaděný odpad vytáhne ven. Takže kroupy a zdraví se vzájemně podporují. ☺