

16. 06. 2012 10:00

Cesnakový všeliek: Čo všetko dokáže prírodná medicína?



Jedni ho milujú, druhí pre neprekonateľnú arómu odmietajú. Ak je na svete nejaká rastlina, ktorá by sa dala nazvať všeliekom, potom je to určite cesnak.



Sila cesnaku je overená storočiami.

Autor: Shutterstock

Allium sativum, teda cesnak kuchynský, je už po stáročia uznávaný ako ochranca nielen pred upírmi, zlými duchmi a temnými silami, ale najmä pred rôznymi chorobami. Je zrejme jednou z najcennejších potravín na Zemi, je až neuveriteľné, čo dokáže!

Sila známa 5–tisíc rokov

Starí Číňania, Gréci a Rimania dôverne poznali jeho zázračné účinky a prví opísali problémy, ktoré sa dajú liečiť cesnakom. Sú to bolesti hlavy, gynekologické ťažkosti, ekzémy či srdcové choroby. Aj otroci, ktorí stavali egyptské pyramídy, sa búrili, keď im dozorcovia obmedzili prídel cesnaku. Pomáhal im totiž dlhšie si uchovať vytrvalosť a silu. Medzi fanúšikov cesnaku patril aj Hippokrates, ktorý odporúčal cesnak proti črevným parazitom, ale aj ako významný zdroj životnej energie. V polovici 19. storočia skúmal jeho antibakteriálne účinky Louis Pasteur a jeho úžasným vlastnostiam sa vedci venujú dodnes.

Uznávajú ho bylinkári aj vedci

Nielen ľudoví liečitelia, ale aj lekári potvrdzujú, že táto liečivá rastlina má takmer zázračné účinky. Izraelskí vedci pri pokusoch so zvieratami zistili, že látka alicín, ktorú cesnak obsahuje, ničí rakovinové bunky bez toho, aby poškodila zdravé tkanivo.

Stredisko pre výskum rakoviny v New Yorku potvrdilo, že niektoré zložky obsiahnuté v cesnaku potláčajú rast určitých nádorov. Americký Národný inštitút pre boj s rakovinou ho umiestnil na jedno z popredných miest v zozname prostriedkov so silnými preventívnymi účinkami proti tejto chorobe!

Čo všetko dokáže

- Redukovať krvnú zrážanlivosť, znižovať vysokú hladinu cholesterolu, ale tiež tuku v krvi a zároveň rozširovať cievy, čím znižuje krvný tlak.
- Zmierňovať zápaly, ničiť vírusy, baktérie, huby, hlavne kvasinky rodu Candida.
- Účinná látka alicín potláča rast a bujnenie niektorých baktérií. Poradí si napríklad so stafylokokmi alebo salmonelou.
- Je účinný aj pri liečbe mykotických ochorení nôh a zvukovodov.
- Cesnak je doslova bomba proti vírusom chrípky a nádchy.
- Vydenzifikuje vás znútra. Zlepšuje totiž stav črevnej mikroflóry.
- Jeho účinky môžete využiť pri detoxikácii, a to predovšetkým pri otrave ťažkými kovmi alebo pri chronickej otrave nikotínom.

Môže za to alicín

Je to účinná látka, ktorá vzniká až pri narušení dužiny cesnakového struku napríklad nožom. V tomto momente reaguje aliín, neúčinná látka bez zápachu, s enzýmom aliináza a vzniká alicín. Sám alicín je toxický, no má mnoho pozitívnych účinkov na organizmus. Ničí takmer všetky mikroorganizmy, znižuje cholesterol a krvný tlak a pôsobí preventívne proti artérioskleróze. Okrem toho je zodpovedný za chuť a typickú intenzívnu arómu cesnaku.

Lieči aj kožu

Je možné použiť ho nielen vnútorne, ale aj zvonka, najmä pri kožných ochoreniach. Látky, ktoré cesnak obsahuje, priaznivo ovplyvňujú hojenie drobných poranení, plesňové ochorenia kože, nechtového lôžka a účinne liečia aj opary. Výborne tiež pôsobia na afty, bradavice, pri bodnutí hmyzom, bezbolestne odstraňuje molusky.

Nechcete smrdieť? Dajte si ho moderne!

Ak nemáte čas olúpať každý deň niekoľko strúčikov cesnaku, môžete si ho kúpiť vo forme tabletiiek, kapsulí, tinktúr, sprejov alebo krémov. Aj v prípade, že u vás surový cesnak vyvoláva tráviace ťažkosti, pálenie záhy či iné problémy, nemusíte o jeho blahodarné účinky prísť. Vyberajte si také prípravky, ktoré sa vyrábajú zo vzácnej odrody pôvodom slovenského cesnaku značky Mojmir. Aby ste „nevoňali“, kloktajte odvarom z petržlenu a klinčekov, žuvajte čerstvú petržlenovú vňať alebo anízové zrníčka.

Tipy a triky na zjedenie

- Aby sme využili čo najviac prospešných látok, ktoré v cesnaku sú, treba ho nakrájať nadrobno a nechať 10 minút na vzduchu – prospešné látky sa v reakcii so vzduchom aktivujú.
- Keď takýto oddýchnutý cesnak potom varíme, zostane v ňom viac prospešných látok, ako keby sme ho nakrájaný zjedli hneď za surova.
- Nikdy neužívajte surový cesnak nalačno a nejedzte ho spolu s probiotikami, nie sú potom účinné.
- Ráno si nasekajte nadrobno strúčik cesnaku, dajte na lyžičku, zalejte troškou medu a prehltnite bez hryzenia. Takto ho zjedia aj malé deti a vyhnete sa cesnakovému dychu.

Aspoň jeden strúčik denne

Účinok 12 strúčikov cesnaku denne na zdravotný stav srdca je zjavný po niekoľkých týždňoch. Na zníženie krvného tlaku, cholesterolu a pravdepodobnosti tvorby krvných zrazenín sa odporúča 3 až 10 čerstvých strúčikov denne. Pre dospelých, s výnimkou dojčiacich mamičiek, ľudí s problematickou zrážanlivosťou krvi alebo ľudí užívajúcich antikoagulant, je v bežne odporúčaných dávkach bezpečný. Pokiaľ vám však cesnak spôsobí mierne zažívacie ťažkosti, znížte dávku.

Čínsky cesnak? Žiadna sláva!

Aj vy si hádzate v obchode do košíka cesnak a nezamýšľate sa, odkiaľ pochádza? Nuž, väčšinou je na pultoch iba ten čínsky, lebo je výrazne lacnejší ako slovenský alebo český, aj keď sa im z hľadiska chuťových kvalít nemôže vyrovnáť. Vraj ste si nevšimli rozdiel? Skutoční labužníci ho veľmi dobre cítia. Kým v prípade domáceho cesnaku stačí do jedla pridať pár strúčikov, z toho čínskeho potrebujete na dosiahnutie rovnako výraznej chuti celú hlávku. Českí pestovatelia dokonca tvrdia, že jeden strúčik českého cesnaku plne nahradí celú hlávku cesnaku čínskeho. Dôvod? Čínsky cesnak sa do obchodov dostáva až rok po zbere, a aby prežil dlhú cestu, musí byť chemicky ošetrený. Okrem toho, čínski roľníci, na rozdiel od svojich európskych kolegov, nemusia dodržiavať prísne ekologické predpisy.

Autor: Eva Hrdinová, Nový Čas pre ženy