magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 20. 2. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Přírodní prevence onemocnění. Antibiotika z cibule a česneku

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prirodni-prevence-onemocneni.-Antibiotika-z-cibule-a-cesneku__s10012x19593.html

Když se objevují první příznaky nachlazení, můžete zkusit zasáhnout přírodními antibiotiky z cibule či česneku. Sirnatá sloučenina alicin pomáhá likvidovat bakterie, plísně i viry – její účinky ale netrvají dlouho. Česnek i cibule jsou i zdrojem inulinu, prebiotika podporujícího vhodné osídlení střeva.

V době nachlazení je prevence klíčová a když se zabránit vzniku nemoci nezadaří, při drobných potížích můžeme zpočátku zkusit s nemocí **bojovat prostřednictvím přírodních antibiotik**. Samozřejmě ale nemůžeme počítat s tím, že nás tato přírodní antibiotika dostanou ze všeho.

Přírodní antibiotika

Skvělým zdrojem přírodních antibiotik je například **česnek nebo cibule**. Účinnou látkou, která dokáže bojovat proti bakteriím, virům nebo i houbám je alicin. Zkoumají se i jeho další účinky (např. vliv na hladinu cholesterolu) a mimo jiné i schopnost **zabíjet bakterie rezistentní na některé druhy antibiotik**.

- Alicin je látka zodpovědná za štiplavou vůni cibule i česneku – obsahuje síru. V neporušené cibuli nebo stroužku česneku tato látka není, nachází se tam však alin spolu s enzymem alináza.
- K vzniku alicinu tak dojde až **při porušení buněčných struktur**. Účinky alicinu ale netrvají dlouho, poměrně rychle se rozpadá (v řádu minut) – proto má smysl jen rychlá konzumace. Uskladnit si jej na později zatím nedokážeme. Také tepelnou úpravou se však obsah této prospěšné látky snižuje, proto je potřeba **konzumovat česnek a cibuli syrové**.

Šťáva a sirup pomáhají při odkašlávání

Cibulovou šťávu nebo sirup můžete využít i **při podpoře odkašlávání** – nakrájené proužky cibule se prosypou cukrem nebo zalijí medem, uvolňující se šťáva se pak pravidelně slévá a užívá po lžičkách.

Rozhodně to ale nepřehánějte s množstvím – platí ono kouzelné „přiměřeně“, abyste si zejména česnekem nepodráždili jícen a žaludek (obecně se doporučuje cca 1-2 stroužky česneku za den, výjimečně max. 4 stroužky).

Spolu s alicinem v česneku i cibuli nalezneme celou řadu dalších pozitivních látek. Ale česnek a cibule se nehodí pro toho, kdo **má citlivé trávení a nebo musí dodržovat šetřící dietu**.

Inulin – podporuje správné osídlení střev

Prebiotika jsou obvykle složené sacharidy – nestravitelná vláknina, které náš

organismus sám o sobě neumí využít **jako zdroj živin nebo energie**. Tyto látky tak prochází tenkým střevem nezpracované a v tlustém střevě je zpracovávají střevní bakterie. Prebiotika jim slouží jako potrava, napomáhají podporovat osídlení našich střev pozitivně působícími bakteriemi.

Česnek a cibule tedy mají ještě další pozitivum. Obsahují inulin, oligosacharid který patří mezi **nejznámější a nejvýznamnější prebiotika**. Řadí se mezi fruktany (je složen z molekul fruktózy), bakterie v tlustém střevě fermentují (rozkládají jej díky enzymu amyláza) za vzniku mastných kyselin s krátkým řetězcem (které snižují pH ve střevě a mají vliv i na buněčnou stěnu střeva) a také bohužel i metanu a oxidu uhličitého.

Inulin najdeme hlavně v zelenině

Inulin obsahue i řada dalších druhů zeleniny – jako je **např. čekanka, artyčoky, pórek nebo topinambury**, ale také luštěniny nebo i ovoce jako například jablka či meruňky. Koupit jej můžeme i v podobě doplňku stravy.

Pestrá strava je ale zdrojem nejlepším, protože kromě inulinu přijmeme i řadu **dalších cenných aktivních látek** (antioxidantů, vitamínů, minerálních látek, aj.).

- Česnek je na inulin bohatší než cibule - obsahuje cca 9 – 16 g inulinu na 100 g porce, zatímco cibule „jen“ 1,1 – 7,5 g na 100 g porce. Zdaleka nejbohatším zdrojem je ale čekanka (35,7 – 47,6 g na 100 g kořene).

Na co si dát pozor

Potraviny bohaté na inulin jsou rozhodně **pozitivní pro náš trávicí trakt**

(prevence zácpy, snížení cholesterolu, podpora snížení hladiny cukru v krvi, zvýšení pocitu zasycení, aj.), ale mohou některým osobám způsobovat potíže s nadýmáním.

Při vyšším příjmu inulinu se mohou objevit kromě nadýmání také křeče nebo bolesti v podbřišku nebo dokonce průjem. Nedoporučuje se příjem vyšší než 0,5 g inulinu na porci. Koho trápí **potíže s trávením fruktózy** (a nebo obecně hůře toleruje fermentovatelné sacharidy – tzv. FODMAPs), měl by se tak česneku nebo cibuli ve větším množství raději vyhnout.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz