



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 11. 4. 2019 | Klára Marešová

Vitalitu, regeneraci a sílu najdete v medvědí česneku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vitalitu,-regeneraci-a-silu-najdete-v-medvedim-cesneku__s10010x19218.html

Medvědí česnek, je jedna z prvních bylinek jara. Podle legendy si získala svůj název pro její oblibu u medvědů, kteří ji v lesích severní Evropy objevili hned po probuzení ze zimního spánku. Lidé tuto vytrvalou léčivku nenechali dlouho bez povšimnutí a ihned v ní objevili ukrývající se zdroj ozdravné síly. Jaké jsou přínosy medvědího česneku? Existují nějaká omezení, na která je třeba dát pozor?



Natě medvědího česneku se sbírají od konce února přibližně až do května. Jakmile rostlina vykveté drobnými bílými květy, listy spolu s česnekovou vůní ztrácejí i většinu zdravotních benefitů a pro sběr již vhodné nejsou.

Jaká síla se v medvědí česneku ukrývá?



Mladá nať je bohatá na minerální látky a vitamíny. Najdeme v ní především **B1 a B2, vitamín C, E a K, ale i důležitou kyselinu listovou, biotin a z minerálních látek silně zastoupený draslík, selen a měď.**

Medvědí česnek obsahuje důležité aminokyseliny a také sloučeninu síry allicin, která má na svědomí kromě typické česnekové vůně a chutě především **antimykotické, antivirové a antibakteriální účinky.** Na jaře se proto přímo nabízí k pravidelnějšímu zařazení do jídelníčku, abychom snáze propluli chřipkovým obdobím i jarní únavou.

Antioxidační účinky medvědího česneku totiž **povzbuzují regeneraci celého organismu** a významně posilují jeho obranyschopnost.

Obsažený inulin svými probiotickými účinky prospívá k osídlení střev pozitivními bakteriemi, harmonizuje procesy trávicího traktu, podporuje správné vyměšování, a i tím se zvyšuje celková imunita. Za zmínku stojí **detoxikační účinky**, které dokáží pročistit nejen močový měchýř, ledviny a játra, ale i krev. Mezi další přednost medvědího česneku patří jeho **blahý vliv na kardiovaskulární systém**, udržování dobrého stavu cév a snižování krevního tlaku.

Kdy se mu vyvarovat?

Zajímalo nás, kdo a proč by si měl na konzumaci této bylinky dát pozor.

„Příliš velká porce může vyvolat nevolnost zejména u toho, koho trápí potíže se žaludkem nebo žlučníkem. Není příliš vhodný pro pacienty, kteří si musí hlídat příjem vitamínu K a užívají některé léky na ředění krve (například warfarin). S opatrností je možné konzumovat jen malé množství a méně často. Kdo mívá kolísavý nebo nízký tlak, měl by konzumovat střídme porce,“ říká nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Čím čerstvější - tím zdravější

Pamatujte na to, že dlouhým skladováním, stejně jako sušením i relativně krátkým tepelným upravováním, ztrácí obsah některých vitamínů, především B1 a B2, i dalších přítomných účinných látek.

Čerstvou natí můžete **dochutit domácí pomazánky, přidat ji do salátu, nebo jen posypat na chleba či kterýkoli jiný pokrm.** Medvědí česnek je skvělý pro přípravu **pesta.**

Výborná je z něj i **lehká polévka**, kdy osmahneme cibuli a kořenovou zeleninu, přidáme brambor, uděláme si vývar, a nakonec přidáme medvědí česnek, trochu smetany a celé promixujeme. Pokud ho chceme skladovat, je ideální ho ihned po natrhání zamrazit, nebo z něj připravit tinkturu.

Copyright © 2024

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