



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 20. 4. 2023 | Mgr. Alena Vídeňská

Vyrazte na medvědí česnek i další jarní bylinky

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Vyrazte-na-medvedi-cesnek-i-dalsi-jarni-bylinky__s10010x20545.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/Vyrazte-na-medvedi-cesnek-i-dalsi-jarni-bylinky__s10010x20545.html)

Známe to všichni – jarní paprsky nás konečně lákají do přírody, ale my místo toho, abychom se těšili z delších dnů, stále zíváme a jsme k smrti unavení. Jarní únava určitě alespoň jednou za život přepadla každého z nás. Může za ní oslabený imunitní systém, málo slunečního svitu a venkovních aktivit, nízká konzumace čerstvých vitamínů. Jarní únava je přirozenou reakcí organismu na všechny tyto nedostatky. Vydejte se na medvědí česnek a další přírodní poklady a zatočte s jarní únavou jednou pro vždy!



Jaro je časem na nový start!

Právě v období začínajícího jara bychom měli našemu tělu poskytnout řádnou

péči a výživu.

- Zahrnout do našich jídelníčků dostatek zeleniny, především zelené naťové a „divoké“ (kopřivy, polníček, jitrocel, pampelišky, sedmikrásky).
- Celkově odlehčit stravu (omezit konzumaci tuků a masa).
- Vybírat si potraviny obsahující vitamín C a zinek.
- A hlavně - vyběhnout vstříc prvnímu sluníčku.

V mnohých případech se doporučuje i očista těla pomocí různých kúr, zařazením ovocných nebo zeleninových půstů, a saunování pro vyplavení všech toxinů z těla. Ovšem **není nad správný jídelníček**, který obsahuje veškeré makroživiny (bílkoviny, sacharidy, tuky) a zahrnuje zdravé a čisté (tedy ne průmyslově zpracované) potraviny.

Do přírody na bylinky

Tělu můžeme ulehčit i **pomocí prvních jarních bylinek**, které nám pomohou posílit imunitu, podpoří krevní a lymfatickou cirkulaci, díky které se vyplaví z těla škodlivé a nežádoucí látky. Patří mezi ně Sedmikráska obecná, Kopřiva dvoudomá



a Smetanka lékařská. Ze všech těchto bylinek můžeme popíjet **lahodný čaj** nebo je přidávat do salátů, nádivek, jako základ špenátu, případně jimi ozdobit pokrmy, které běžně konzumujeme. Postarají se zvláště o **očistu jater**, která jsou po zimě nejvíce zanešená právě díky konzumaci tučných a těžkých jídel.

Medvědí česnek - má skutečně medvědí sílu?

Dalším takovým jarním zázrakem je bezesporu i Česnek medvědí, známý také jako divoký, lesní, cikánský česnek nebo cibule čarodějnic. Patří mezi nejstarší a neúčinnější rostlinná léčiva, jeho příbuzné druhy se používaly už ve staré Číně, Mezopotámii a starém Egyptě.

A proč se mu říká „medvědí“? Tráduje se, že medvědi po svém dlouhém zimním spánku vyhledávají, jakožto jednu z prvních potravin, právě tuto rostlinku pro svůj zázračný obsah vitamínů. Podle jiných zdrojů název „medvědí“ vymysleli již staří Germáni, protože věřili, že jim dodá medvědí sílu.



Medvědímu česneku se nejlépe daří ve stinných lesích, hájích a vlhkých křovinách. První sběr listů vycházel „na Jozéfka“, tedy kolem 19. března a pro nejlepší účinky by měl sběr probíhat kolem čtrnácté hodiny. Bylinu je možné sbírat až do května, poté začíná kvést malými

drobnými kvítky a může tak připomínat konvalinky.

Medvědí česnek a naše zdraví

Medvědí česnek je doslova zásobárnou cenných látek a pokladem pro naše zdraví.

- užívá se jako přírodní antibiotikum
- je výborným prostředkem na snižování [krevního tlaku](#), lepší prokrvování, očistu těla i krve
- dobře se uplatňuje při vyrážkách, ekzémech, nečisté pleti
- lze ho použít při zažívacích problémech, závratích, [nespavosti](#), dýchacích obtížích způsobených dlouhodobým zahleněním průdušek
- čistí ledviny, močové cesty a jeho čerstvá šťáva se používá k potírání špatně hojících se ran
- zimou oslabenému organismu dodává první vitamíny a další zdraví prospěšné látky

Tento „všelék“ můžeme konzumovat nejen čerstvý, ale i ve formě tinktury. Sušením ztrácí svou léčebnou sílu. V kuchyni má však široké využití. Inspiraci můžete najít i v našich receptech. Připravíte si lahodnou [polévku z mladého špenátu a medvědího česneku](#) nebo dáte přednost [pestu z medvědího česneku](#)?

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Vlastní praxe autorky;

TREBEN, Maria. Zdraví z boží lékárny. 2014. České Budějovice. Nakladatelství Dona s. r. o.

[bylinky](#) [jarní jídelníček](#) [jarní očista](#) [jarní únava](#) [kopřiva](#) [medvědí česnek](#) [podpora](#)

[imunity](#)

Copyright © 2025

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