

## Slovenský koutek: Cesnak

---



**Známe přírodní antibiotikum** môže sa svoje antibakteriálne účinky ďakovať najmä sírnym zlúčeninám. Tie okrem liečivých účinkov spôsobujú aj charakteristickú „vôňu.“ Obsahuje **aj vitamíny B1, B2 a C** a množstvo ďalších dôležitých látok, napríklad **jód, draslík, sodík, vápnik, železo i kyselinu kremičitú, sacharidy** a malé množstvo bielkovín. Vďaka nim **dokáže cesnak potlačiť aj tvorbu cholesterolu pečeni a zároveň znížiť jeho škodlivú hladinu v krvi.** Potvrdilo sa, že cesnak znižuje tvorbu „zlého“ cholesterolu, ktorý prispieva k ateroskleróze a podporuje „dobrý“ cholesterol, ktorý napomáha vylučovanie nežiaducich tukových látok. **Cesnak rospieva aj srdcu, znižuje krvný tlak a pôsobí preventívne i liečebne pri usadzovaní tukových častíc v tepnách a pri strate ich pružnosti. Podporuje vylučovanie škodlivých látok z tela, znižuje zrážanlivosť krvi a urýchľuje rozpúšťanie krvných zrazenín** preto tým, ktorí ho konzumujú pravidelne, hrozí menšie riziko upchatia ciev. Aromatické strúčiky však prečisťujú nielen krv, ale aj myseľ! Zlepšujú totiž prekrvenie mozgu, a tým aj proces myslenia a pamäti.

### Zopár tipov pre zdravie:

Keď máte **upchatý nos**, zhlboka sa **nadýchnete arómy cesnaku**, problém ustúpi. Ak máte **problematickú pleť**, **potierajte si ju cesnakom**. Červené a bolestivé miesta spôsobuje infekcia, ale surový cesnak dokáže baktérie redukovať či úplne zničiť.

### Cesnaková kúra

Na problémy s cholesterolem. Štavu zo štyroch citrónov prevarte s litrom vody a nechajte vychladnúť.

Pretlačte 8 strúčikov cesnaku a všetko spolu premiešate. Zmes nechajte týždeň odležať a potom pite každé ráno a večer za štamperlík medecíny.

## **Víno s cesnakom kuchynským**

Do 500 ml vína na nerezovom strúhadle postrúhame, alebo dreveným tlčíkom rozotrieme 5-6 strúčikov cesnaku. V tmavej uzavretej fľaši necháme pri izbovej teplote lúhovať asi týždeň. Potom znovu pridáme asi 500 ml bieleho vína a na studenom mieste necháme stáť ešte týždeň. Víno scedíme cez zloženú gázu a dáme do dobre uzatvárateľnej fľaše. Pri liečbe vysokého tlaku krvi užívame po malej lyžičke 3 x denne.

## **Tinktúra z cesnaku kuchynského**

Do asi 350 ml 40-50 % liehu dáme 250 g očisteného cesnaku, ktorý nadrobno rozdrvíme dreveným tlčíkom. V tme za občasného premiešania necháme vylúhovať 10-14 dní. Potom tinktúru zlejeme, cesnak cez viackrát zloženú gázu pretlačíme. Po usadení prefiltrujeme do menšej fľaštičky s dobrým uzáverom. Užívame najviac 15 kvapiek vo vode, alebo vo vlažnejšom mlieku pred raňajkami. Po 14 dňoch urobíme 14 dennú prestávku a znovu užívame. Cesnaková tinktúra je veľmi účinná pri vysokom tlaku a skleróze.