Česnek snižuje tlak i cholesterol

Odkud se vzal česnek?

Česnek pochází pravděpodobně **ze Střední Asie**. Číňané i Egypťané ho používali už před dávnými věky. Tak třeba už v 17. století před Kristem byla **na egyptském papyru popsána stávka dělníků, kteří pracovali na stavbě pyramidy a odmítali pokračovat, protože jim byl odepřen česnek**, který jedli, aby byli zdraví.

Česnek byl už tehdy známý jako **účinný lék při střevních potížích a při potížích dýchacích cest**. Ve starém**Řecku a Římě byl uznáván jako všelék** a hodně se přidával do jídla – **věřilo se, že kdo jí česnek, ten bude vtipný a bojovný**.

Na druhou stranu je ale pravda, že ne všichni měli česnek rádi – vadil jim jeho zápach. **Ve starověku byl proto jeho jedlíkům dokonce zakázán vstup do chrámu bohyně Afrodity**. Přesto byl česnek většinou oblíbenou poživatinou. Například **Židé vždy nosili na prsou stroužek jako ochranu před nemocí**. **Ve středověku** lidé dokonce **věřili, že je česnek ochrání i před morem**, proto se přidával i do pitné vody, protože vodou se často šířily různé nebezpečné nákazy. Také ve stájích visely palice česneku, aby ochránily dobytek.

Proč je česnek zdravý?

Čerstvý česnek obsahuje **vitamíny A, B1, B2, B3, C, brom, vápník, chlór, měď, železo, jód, magnesium, mangan, fosfor, draslík, sodík, zinek a selen** – v množství dostatečném pro potřeby organismu.

Dále česnek **obsahuje alicin** – původce charakteristického pachu. Podle některých vědců při jeho konzumaci dochází k okysličování, což z něj činí prospěšnou potravinu s mnoha aktivními složkami. **Nedovoluje ukládání vápníku a cholesterolu** na stěnách cév. **Účinkuje proti cizopasníkům** (roupům, tasemnicím a škrkavkám) a **napravuje střevní flóru**. **Podporuje jaterní funkce a vylučování žluče**, čímž posiluje trávení.

Jeho užívání **má blahodárné účinky na odkašlávání, způsobuje pocení**, což vede k postupnému snižování horečky. V olejovém nálevu **ulevuje od bolesti v uchu** a ve formě masti **působí hojivě na řezné rány, zapálené klouby, podvrtnutí, kousnutí hmyzem**.

Však se také česnek pro své vynikající desinfekční a baktericidní účinky hojně využíval **k léčení infikovaných ran během druhé světové války**. U některých ran, jež byly zachváceny snětí, česnek efektivně zastavil její postup.

Přestože **česnek někdy dráždí ledviny**, je užitečný při vylučování moče. **Povzbuzuje peristaltiku střev a tvorbu trávicích šťáv.** Česnek má tedy **příznivý vliv na lymfu a pomáhá při vylučování odpadových látek z těla**.

V česneku se hojně vyskytuje **selen a germanium**, což jsou dva prvky s významnými antioxidačními účinky, které **pomáhají v boji proti degenerativním nemocím, jako je rakovina**. Je známo, že **z asi 560 kmenů obávaného zlatého stafylokoka jich česnek více než 500 spolehlivě ničí**. Dovede si poradit i s obávanou plísní kandidou, která je doslova podhoubím rakoviny a jiných vážných nemocí.

Význam česneku při prevenci rakoviny potvrdila i **studie univerzity v Severní Karolíně**, která dokazuje, že **lidé pravidelně konzumující čerstvý nebo vařený česnek se v průměru vystavují zhruba polovičnímu riziku onemocnění rakovinou žaludku a dvoutřetinovému riziku rakoviny konečníku v porovnání s lidmi, kteří česneku jedí jen málo nebo žádný**.

Zajímavé je, že účinný se ukázal být jen česnek ve své přirozené formě, nikoliv ve formě podpůrných tablet s obsahem česneku. Autoři dedukují, proč tomu tak je. Jedním z důvodů může podle nich být ztráta účinných látek během zpracování nebo vliv dlouhého skladování tablet. Další možností, proč se neprokázala účinnost česnekových tablet, je okolnost, že k těmto prostředkům se uchylují lidé s již rozvinutým onemocněním. To mohlo též ovlivnit výsledky výzkumu.

O rostlině a jejím uchování

Divoký česnek se vyskytuje asi **v 300 druzích** rozšířených po celém světě. Vědecké pojmenování rodu allium má s největší pravděpodobností **původ v keltském slově al – pálivý**. Ne všechny druhy se však vyznačují pálivostí a česnekovým zápachem. Česneky tvoří velmi rozmanitou skupinu rostlin. Jsou mezi nimi druhy vysoké až 1,5 metru, ale i drobné, nedorůstající ani 20 centimetrů.

Většina z nás zná česnek spíše jako zeleninu. Mnohé druhy však nepostrádají **dekorativní vzhled**. Například na slunných vápencových stanovištích najdeme **česnek horský s fialovými květy**. Ve stinných hájích a lesích či na březích lesních potoků můžeme najít **česnek medvědí s výraznými bílými květy a širokými listy**. O medvědím česneku si můžete více přečíst náš článek ZDE

Česnek je trvalka, jejíž cibule je složena z podlouhlých pacibulek – stroužků. Snadno se pěstuje. **Po sklizni se nechá oschnout, zbaví se natě a pak se skladuje v chladu a suchu** v syrovém stavu buďto zavěšený, nebo vložený jako kytice do vázy (bez vody). Prodává se po celý rok v palicích, z nichž podle potřeby odloupneme jeden nebo dva stroužky.

Česnek lze dobře **uchovat naložený v soli**. Stroužky oloupeme, nastrouháme nebo pomeleme na masovém strojku a rozetřeme se solí na hustou kaši. Na 1 kilogram česneku postačí cca 11 gramů soli. Pastu potom napěchujeme do čisté sklenice se šroubovacím uzávěrem.

Nač použít česnek?

Česnek je vhodné užívat **syrový jako chuťové a vonné koření do polévek, omáček i nejrůznějších pomazánek**. Jeho konzumace může zvýšit tělesný pach na tak dlouho, než se z těla vyloučí odpadní látky.

Pach česneku se obyčejně nehodnotí jako parfém. **Můžeme ho zmírnit nebo vyrovnat syrovou petrželí, mátou či bylinami** podobného druhu. Vhodné prý je také **rozžvýkat několik zrnek kávy a zápach z úst zmizí**. Jíme je současně nebo bezprostředně po česneku. Někdo doporučuje **zapít česnek mlékem**. Ostatně velmi vhodné je podávat česnek v mléku, denní dávka přitom může činit až 12 g.

Lidé, kteří nemají česnek rádi, by neměli přistupovat k jeho konzumaci příliš rychle. **Větší náhlá dávka česneku by mohla vést k odloupnutí silnější vrstvy sklerotických usazenin a tím i k následné embolii. Nedoporučuje se podávání větších dávek v těhotenství, při kojení a malým dětem**, ovšem zevní aplikace nevadí ani kojencům.

Vyzkoušejte naše česnekové recepty:

Recept na **česnekovou pomazánku** jsme přichystali ZDE

Recept na **klasickou česnečku** naleznete ZDE

Recept na **krémovou česnečku z medvědího česneku** je ZDE

Recept na **pečené sardinky s česnekem a rozmarýnem** máme ZDE

Recept na **česnekové krevety na víně** jsme připravili ZDE

Recept na **česnekové kuře** se ukrývá ZDE

Recept na **česnekový pita chléb** najdete ZDE

Recept na **česnekovou bagetu** jsme dali ZDE

Recept na **česnekovou bramborovou kaši** je ZDE

Recept na **domácí česnekovou majonézu** naleznete ZDE

Recept na **česnekovou omáčku k masu** vyzkoušejte ZDE

Recept na **králíka na česneku** přinášíme ZDE