Medvědí česnek čistí tělo



Medvědí česnek je vytrvalá, 15 až 30 cm vysoká bylina, jejíž listy jsou podobné konvalince. Květy jsou drobné a bílé. Medvědí česnek charakteristicky **voní i chutná po česneku** (trošku štiplavě, proto někomu připomíná také pažitku nebo jarní cibulku). **Je to první jarní zelenina, která umí naše tělo pročistit.** Dělají to tak i medvědi (odtud plyne její název) a dovedou za medvědím česnekem putovat i stovky kilometrů.

Najdeme ho v lese

Ne medvěda, ale česnek. **Ve vlhkých lesích tvoří obrovské koberce.** Je rozšířen od lužních lesů až do horských smíšených lesů.

Pěstování doma

Pěstování na balkóně nebo na zahrádce je jednoduché. Můžeme využít i místo, které leží ladem anebo jej **můžeme sázet přímo pod ovocný či okrasný listnatý strom** (kterému na podzim opadává listí). Česneku medvědímu se bude dařit i na severní straně domu.

Proč je medvědí česnek zdravý?

Hlavní obsahové látky česneku medvědího tvoří **sirné sloučeniny a kyselina L-askorbová (vitamin C)**. Dále zde najdeme **silice, vitamíny a minerální látky**. Známou složkou je zde **sloučenina zvaná aliin**, kterého je dokonce více než v česneku klasickém (setém) a zanedbatelné nejsou ani **látky snižující hladinu cukru v krvi**

. Obsahuje **značné množství jódu** a další sloučeniny, které společně vytvářejí komplex látek blahodárně působících na organismus.

Medvědí česnek se užívá jako **přírodní antibiotikum, močopudný prostředek, mírné projímadlo a nebo jako prostředek pro očištění a prokrvování. Ozdravuje střevní flóru, léčí infekční průjmy, rozšiřuje cévy, snižuje krevní tlak a prohlubuje práci srdečního svalu**. Pomáhá **při bolesti břicha, při nadýmání, při plicních a průduškových zánětech**.

Působí současně i žlučopudně, nezvyšuje riziko vzniku žlučníkových kamenů. **Někomu však může naopak žlučník podráždit!**

Pozor rovněž na předávkování! Může totiž **vyvolávat zvracení či průjmy a dokonce i záněty ledvin**.

Jak konzumovat medvědí česnek?

Listy česneku medvědího **umyjeme a konzumujeme v syrovém stavu** (například je pokládeme na chleba s máslem nebo posypeme přes vařené brambory). Rovněž z nich **můžeme připravit salát, polévku nebo přílohu** (postupujeme stejně jako v případě špenátu nebo kopřiv).

Z listů si můžeme vyrobit také tinkturu: Nadrobno nakrájené listy naplníme do láhve, přelijeme 40 %-ní režnou (či jinou kořalkou) a postavíme na 14 dní na slunečné a teplé místo. Poté zcedíme a používáme denně 10 až 15 kapek do vody. **Tyto kapky výborně podporují paměť, zabraňují zvápenatění cév (arterioskleróze) a zbavují nás mnoha jiných těžkostí.**

Recepty z medvědího česneku:

Recept na **pesto z medvědího česneku** se nachází ZDE

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

Recept na **vajíčkový salát s medvědím česnekem** máme ZDE

Recept na **těstoviny s pestem z medvědího česneku** naleznete ZDE