

## Zázračný cesnak :-)



### Trochu z histórie

V prírode platí zásada, že všetko čo má ostrú chuť a intenzívny pach je zdravé a plné účinných látok. Už v 15. storočí pred Kristom sa v egyptskom papyruse uvádza okrem iných liečiteľských rád aj 22 receptov s cesnakom na odstránenie bolesti a proti únave. Hippokrates odporúčal jesť cesnak proti zápche, na odvodnenie či dokonca na nádory maternice a ďalších 61 neduhov.

### Zdravotné benefity

Cesnak je príbuzný cibuli a póru a spolu patria do čeľade ľaliovitých rastlín. Po konzumácii sa intenzívna zmes účinných látok rýchlo dostáva do krvi, čiastočne sa vydechuje a odparuje cez pokožku. **Najúčinnejšia látka je silica alicín ktorý ničí huby, plesne, baktérie, hlavne v tráviacom trakte, v čreve, upravuje hladinu cholesterolu a tukov v krvi, čiže pomáha v prevencii aterosklerózy.** Pri metabolizme alicínu vznikajú ďalšie účinné látky sulfidy, ajoén, ktoré zlepšujú prekrvenie organizmu, **posilňujú srdce a krvný obeh**, sú účinné **proti zvýšenému zrážaniu krvi**, čo je nevyhnutné v prevencii infarktu či mozgovej príhody, **znižuje krvný tlak, spomaľuje proces starnutia**. Cesnak sa používa aj ako prírodné liečivo pri hemoroidoch, reumatických ochoreniach, astme, pri nadúvaní či zápche.

### Pozor!

Pri extrémne častej konzumácii cesnaku sa môžu u citlivých ľudí dostaviť žalúdočné problémy, neprimerané zníženie krvného tlaku a výnimočne aj problémy s pečeňou. **Preto konzumujte cesnak s mierou a pozitívny efekt účinných látok sa určite dostaví.**



MUDr. A. Béderová, CSc.



REGIONÁLNY ÚRAD  
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA  
BRATISLAVA hl.m.  
so sídlom v Bratislave

[www.facebook.com/ruvzba.sk](https://www.facebook.com/ruvzba.sk)

