

ÄŒESNEKU, TY NÄ•Ä ZACHRÄ•NÄŒEE

Sobota, 01 leden 2022

Nejedno jÄ-dlo by bez Ä•esneku nebylo ono. KromÄ, nezamÄnitelnÄ© chuti je souÄasnÄ, nepostradatelnÄ½ i pro naÄje zdravÄ ÄŒesnek je jeden z nejbÄtÄjÄ-ch darÄ pÄ™Ä-rodnÄ- medicÄ-ny. Jako prevence nejrÄznÄjÄ-ch neduhÄ a onemocnÄnÄ-pouÄÄ-vÄj odpradÄjvna. To dobÄ™e vÄdÄly uÄ¾ naÄje babiÄky, kterÄ© Ä•esnekem lÄ©Äily nejednu nemoc. MÄj bohuÄ nepÄ™Ä-jemnou vlastnost: ten zÄj pach....VzpomÄnÄjm na svÄj vysokoÄj kolskÄj studia. Chodil s nÄjmi i jeden baleÄj k z NÄj rodnÄ-ho, kterÄ½ vylÄÄil, jak ho jednou poslali ze zkouÄjky domÄ.

VeÄer mÄl totiÄ¾ bramborÄjky, velice Ä•esnekovanÄ©, a jak se druhÄ½ den pÄ™i tanci potil, celÄ½ sÄj byl za chvÄli neobyvatelnÄ½!

V Ä•Ä-nskÄ© medicÄ-nÄ se Ä•esnek uÄ¾Ä-vÄj uÄ¾ 3 000 let. Tato rostlina totiÄ¾ obsahuje Alicin ä€ silnÄ© pÄ™Ä-rodnÄ- antibiotikum, kterÄ© lidskÄ©mu tÄlu pomÄjhÄj bojovat s vÄry a bakteriemi. A pokud je podÄjvÄjn bÄhem nachlazenÄ- a chÄ™ipek, vÄ½raznÄ sniÄ¾uje projevy a dÄlku onemocnÄnÄ-.

Je potvrzeno, Ä¾e Ä•esnek dokÄjÄ¾e snÄÄ¾it riziko aterosklerÄzy, a to tak, Ä¾e sniÄ¾uje lepavost krevnÄ-ch destiÄek, Ä™edÄ- krev, Ä•Ä-mÄ¾ minimalizuje tvorbu krevnÄ-ch sraÄ¾enin a sniÄ¾uje hladinu cholesterolu. DÄ-ky tomu odstraÄuje bolesti nohou spojenÄ© s kÄ™eÄovÄ½mi Ä¾ilami a lÄ©Ä- cÄvnÄ- zÄjnÄty.

Pokud budete dennÄ konzumovat Ä•esnek, rÄ½ma a nachlazenÄ- se vÄjm budou vyhÄbat. Jeho antibakteriÄlnÄ- vlastnosti umÄ- pomoci i pÄ™i bolavÄ©m krku a pÄ™i infekcÄ-ch hornÄ-ch dÄ½chacÄ-ch cest. Podporuje i vykaÄjÄjvÄnÄ-, takÄ¾e je nenahraditelnÄ½ i u chronickÄ© bronchitidy.

DÄ-ky tomu, Ä¾e ulevÄ- i pÄ™i nemocech plic, jako je astma, nebo pÄ™i jinÄ½ch potÄÄ¾Ä-ch s dÄ½chÄjnÄ-m, je Ä•esnek skuteÄnÄ: lÄ©kem k nezaplacenÄ-.

Pro jeho antibakteriÄlnÄ- vlastnosti se o nÄj zajÄmal uÄ¾ v roce 1858 i biolog a lÄ©kaÄ™ Louis Pasteur. Ve svÄ©m experimentu umÄ-stil strouÄ¾ky Ä•esneku do Petriho misky s bakteriemi a zjistil, Ä¾e v mÄ-stech obklopujÄ-cÄ-ch Ä•esnek byly bakterie zabity.

Proti plÄ-sÄovÄ½m infekcÄ-m pak Ä•esnek funguje jeÄtÄ: lÄ©pe neÄ¾ proti bakteriÄ-m. Extrakty z Ä•esneku majÄ- skuteÄnÄ vÄ½teÄnÄ½ antimykotickÄ½ Ä°Äinek a na rozdÄl od jinÄ½ch pÄ™Ä-pravkÄ- nemajÄ- Ä¾ÄjdnÄ© vedlejÄjÄ- Ä°Äinky. A teÄ-pÄjr receptÄ:

ÄŒesnekovÄ½ Ä•aj

UvaÄ™te litr vody, nechte mÄ-rnÄ, vychladnout a pÄ™idejte 4-5 najemno nasekanÄ½ch strouÄ¾kÄ Ä•esneku, Ä•erstvou citrÄnovou ÄjÄjvu a dle chuti med. Pijte 3-4 ÄjÄjly dennÄ, a to jak teplÄ©, tak studenÄ©. Nikdy ale Ä•aj znovu nepÄ™evaÄ™ujte, ztratil by Ä°Äinky.

ÄŒesnekovÄ½ sirup

PÄl aÄ¾ jeden strouÄ¾ek Ä•esneku rozdrÄte a pÄ™idejte lÄ¾Ä-ci medu. KaÄ¾dÄ½ch 4-6 hodin spolknÄte jednu lÄ¾Ä-ci tohoto sirupu.

ÄĚesnekovÄĭ tinktura

PlnÄĭ½

hrnek nasekanÄĭch strouÄĭkÄĭ ÄĚesneku vloÄĭte do uzavÄĭratelnÄĖ sklenice, pÄĭidejte dva Äĭilky vodky nebo octa a uzavÄĭmete vÄĭÄĭkem. KaÄĭdÄĭ½ den zatÄĭmeste sklenicÄĭ-, po dvou tÄĭdnech pÄĭeceÄĭte obsah, tinkturu nalijte do tmavÄĭch lahviÄĭek a uloÄĭte do chladu. IdeÄĭlnÄĭ- dÄĭvkovÄĭnÄĭ- tinktura je 5 kapek 4krÄĭt dennÄĭ.

ÄĚesnek v oleji

StrouÄĭky

ÄĚesneku oloupete, dÄĭte je do sklenice nebo kameninovÄĖ nÄĭdoby, posypete pepÄĭem, solÄĭ- a rozmarÄĭnem. Zalijete olejem tak, aby byly strouÄĭky ÄĚesneku pÄĭekryty o 1 ÄĖ 2 cm. DobÄĭte promÄĭchÄĭte a nÄĭdoby s naloÄĭenÄĭm ÄĚesnekem pÄĭikryjete nÄĭkolikrÄĭt pÄĭeloÄĭenou tkaninou.

VÄĭe dÄĭte asi na 2 tÄĭdny do temnÄĖho a suchÄĖho prostÄĭedÄĭ-. Takto naloÄĭenÄĭ ÄĚesnek uloÄĭenÄĭ v chladu mÄĭÄĭme spotÄĭebovat i nÄĭkolik mÄĭsÄĭcÄĭ-. ÄĚesnek si uchovÄĭ svou vÄĭni, ale zjemnÄĭ- ji a vzhledovÄĭ- zprÄĭsvitnÄĭ-.

Oukrop

VymÄĭkejte do talÄĭÄĭ dva strouÄĭky ÄĚesneku, pÄĭidejte sÄĭl, majorÄĭnku, trochu sÄĭdla a vejce. VÄĭe pak zalijte vaÄĭÄĭ- vodou. VÄĭsledkem je pÄĭekvapivÄĭ- dobrÄĭ- posilujÄĭ- a ostÄĭme vonÄĭÄĭ- ÄĚesnekovÄĭ polÄĖka.

ZÄĭVÄĖREM:

- V ÄĚesneku je zhruba 400 zdravÄĭ- prospÄĭÄĭch lÄĭtek. Mezi nÄĭ- patÄĭÄĭ- i tzv. sirnÄĖ slouÄĭeniny, kterÄĖ fungujÄĭ- jako pÄĭÄĭ-rodnÄĭ- antibiotikum, likvidujÄĭ- Äĭadu bakteriÄĭ- a plÄĭsnÄĭ-, ale takÄĖ virÄĭ-.

- DÄĭle ÄĚesnek obsahuje vitamin A, kterÄĭ je vÄĭbornÄĭ pro naÄĭe oÄĭi, vitamin B, kterÄĭ podporuje metabolismus a sniÄĭuje ÄĖnavu, a antioxidant vitamin C, kterÄĭ chrÄĭnÄĭ- buÄĭky a slouÄĭÄĭ- jako prevence pÄĭed nachlazenÄĭ-m.

- DÄĭky tÄĖto kombinaci tedy budete mÄĭt mnohem silnÄĭ- jÄĭ- imunitu, coÄĭ se hodÄĭ- vÄĭdy, obzvlÄĭÄĭ v dneÄĭnÄĭ- dobÄĭ-.

TakovÄĭ voÄĭavÄĭ
chleba,

namazanÄĭ sÄĭdlem
a pokladenÄĭ

pÄĭitky nakrÄĭjenÄĖho
ÄĚesnekuÄĖ!

D@NIELA