

Mocná síla česneku

seriál
**PŘÍRODA
VALAŠSKA**



Málo kdo z nás by si jistě dokázal představit kuchyni bez česneku. Jeho výrazná vůně a lahodná chuť dodávají říz řady jidlům. Ceníme si však také jeho dalších vlastností, pro které je po tisících letech pěstován?

Česnek kuchyňský (*Allium sativum*) pochází z jihozápadní a střední Asie, odkud se rozšířil do Číny a Egypta. Již staří Egyptané pojídali česnek ve velkém množství. Stavitelé pyramid dobře znali jeho léčivé účinky a používali jej téměř proti všem chorobám. Později se česnek dostal také do Evropy, kde si rovněž získal oblibu. Není náhodou, že se stal také nezbytnou výbavou námořních výprav jako cenný zdroj vitamínů a silný desinfekční prostředek, za druhé světové války zase zachránil množství zraněných před gangrénou. Prvním, kdo podrobil česnek vědeckému zkoumání byl v polovině 19. století Louis Pasteur, jehož poznatky jsou využívány dodnes.

Pro své léčivé účinky hrál



česnek silnou úlohu také v černé magii. Lidé věřili, že je ochrání před duchy, démony, vlkodlaky a upíry. Zavěšený svazek česneku pak v chalupě odháněl od domu veškeré zlo a měl pomáhat také proti uhranutí.

Využití česneku v léčitelství má silnou tradici. V dnešní době

jsou účinky česneku znovu objeveny a jeho pěstování se převzít dostává stále více do popředí. Většina těchto léčivých účinků pochází z více než stovky složek obsahujících síru. Nalezne v něm také vitamíny A, B a C, vápník, selen, jód a další látky, díky nimž posiluje organizmus,

podporuje jeho obranyschopnost, hojení ran, snižuje hladinu cholesterolu, stresu, krevního tlaku a riziko rakoviny. Účinkuje při nachlazení, chřipce a bolestech v krku, působí proti nadýmání, kornatění tepen, prospívá srdci a napomáhá při střevních a žaludečních potížích. Z česneku se dnes vyrábí dokonce i léčivé tablety a olej. Receptů, kterým vévodí česnek, nalezneme mezi lidmi nespočet. Vyzkoušejte například jednoduchý recept proti kašli – oloupeme hrst stroužků česneku, nasekáme na drobno a povaříme v litru mléka. Podle chuti osladíme medem a užíváme jednu čajovou lžičku každou hodinu.

Nejíte česnek, jelikož se obáváte nepříjemného oděru? Stačí, když po jídle rozžvýkáte čerstvou petrželku, napijete se mléka či černé kávy.

Vyzkoušejte léčivé účinky česneku také vy. Jak moudré přísloví našich předků praví: „Všechno je na něco, česnek je na všechno.“

*Mgr. Bohdana Šimčíková
Muzeum regionu Valašsko, p. o.
Obr.: Česnek kuchyňský (fotoarchív MRV)*