

Cesnak medvedí (*Allium ursinum*)

Beňo, P., Gáľlová, L., Rek, P.

korešpondencia: pbeno@beriss.sk

Súhrn

Netreba dbať na protesty ľudí, zjesť denne jeden až dva strúčiky cesnaku je zdraviu prospešné. Prostriedku proti počarovaniu, najúčinnnejšej ochrane pred upírmí – cesnaku sa vždy pripisovali nadprirodzené účinky. Ľudia už dávno zistili, že má zázračné antibakteriálne účinky, znižuje tlak, podporuje chuť do jedla či lieči tráviace ústrojenstvo.

Za dobré liečebné účinky cesnaku sú zodpovedné sírne zlúčeniny, najmä alicín, ktoré zároveň zapríčiňujú typický cesnakový zápach. Práve tieto zlúčeniny preslávili cesnak antibakteriálnym a antivírusovým pôsobením. Antibiotický účinok sa pripisuje tiosulfínatom, látkam, ktoré vznikajú pôsobením enzýmov. Predpokladá sa, že sú účinné aj v prevencii proti rakovine. Antivírusové pôsobenie cesnaku sa ocení najmä v období chrípok, pri prechladnutí či pri iných chorobách dýchacích ciest.

Kľúčové slová: cesnak medvedí, antibakteriálne a antivírusové účinky, alicín, detoxikácia

Abstract

There's no need to pay attention to the protests of people. Eating one or two cloves of garlic per day is beneficial to health. Garlic, as the most effective protection against vampires and witchcraft has always been attributed to have supernatural effects. People have found out long time ago that garlic has miraculous antibacterial effects, reduces blood pressure, promotes appetite or treats digestive tract.

Sulfur compounds, mainly allicin are responsible for positive therapeutic effects of garlic and also cause the typical garlic odor. These compounds are responsible for famous antibacterial and antiviral properties of garlic. Antibiotic effect is attributed to thiosulfinates, which are substances formed by the enzyme activity. It is assumed, that they are also effective in preventing cancer. Antiviral attributes of garlic are especially appreciated in cases of flu, cold or other respiratory diseases.

Key words: ramsons, wild garlic, antibacterial and antiviral effects, allicin, detoxification

Jar v prírode je spojený s prebudením obrovského množstva energie utlmenej v rastlinách počas zimného spánku. Medzi prvých jarných poslov jari patrí bylina s veľmi nenápadným názvom – cesnak medvedí (ľudovo medvedí lenek).

Tak ako názov byliny ani jej vzhľad nie je ničím extra výnimočným. Podobá sa na konvalinku a jej kopijovité lesklé listy vyrastajú priamo z cibulky obalenej priehľadnými šupinami. Jej stonka je jasnozelenej farby s bielymi kvetmi a dorastá do výšky cca 30 cm.

Rastie na vlhkých lúkach a v lesoch veľmi krátko, od apríla do mája. Charakteristickú vôňu – vôňu cesnaku si nemožno s ničím pomýliť. V oblasti, kde je výskyt cesnaku medvedieho veľký, väčšinou vo vlhkých lužných lesoch, možno jeho vôňu začuť až na niekoľko sto metrov. Za svoj názov vďačí rozprávaniu o jeho zázračnom pôsobení na organizmus; údajne ho po zimnom spánku vyhladávať medvede na detoxikáciu organizmu.

Pretože cesnak medvedí má blízku príbuznosť s cesnakom, jeho využitie je možné v dvoch podobách: ako vysoko účinný prostriedok na jarnú detoxikáciu organizmu alebo na spustenie gastronómie.

Z knižky Márie Treben „Zdravie z Božej lekárne“ uvádzame spôsob zberu, použitia a uchovania cesnaku medvedieho a taktiež jeho liečivé účinky na ľudský organizmus.

Spôsob zberu

Mladé listy sa zbierajú v apríli a máji, teda ešte pred kvitnutím. Pretože listy v suchom stave strácajú účinky, na jarné prečisťovanie organizmu sa používajú čerstvé. Narežú sa nadrobno a dávajú sa na maslový chlieb, alebo jemne posekané ich denne pridávame ako koreninu (nevarenú) do polievok, knedlí a ostatných jedál, ktorých chuť inokedy vylepšujeme petržlenom. Listy možno upraviť aj ako špenát alebo šalát.

Spôsoby použitia a uchovania

Ako korenina: čerstvé listy cesnaku medvedieho sa nadrobno pokrájajú ako pažitka alebo petržlen.

Ako tinktúra: fľašu voľne až po hrdlo naplníme nadrobno nakrájanými listami alebo cibulami, zalejeme 38 – 40% ražným alebo dobrým ovocným liehom a postavíme na 14 dní na slnečné miesto alebo do blízkosti tepelného zdroja. Užívame denne 10 – 15 kvapiek s troškou vody.

Ako víno: plnú hrst nadrobno pokrájaných listov krátko povaríme v ¼ litra bieleho vína, osladíme podľa chuti medom alebo sirupom a denne pomaly, po dúškoch pijeme.

Liečivé účinky

Aby sme mohli po celý rok využívať liečivú silu cesnaku medvedieho, môžeme si pripraviť liehový výťažok (*pozri Spôsoby použitia*). Tieto kvapky vynikajúco podporujú pamäť, predchádzajú vápenataniu ciev a odstraňujú mnohé iné ťažkosti. Cesnak medvedí veľmi priaznivo pôsobí na žalúdok a na črevný systém. Je veľmi účinný nielen ako prostriedok proti prudko prebiehajúcim a chronickým hnačkám, ale aj hnačkám sprevádzanými plynatosťou a kolikami, rovnako pomáha pri zápchach, ktoré spôsobujú kŕče a ochabnutosť čriev. Keď sa táto bylina istý čas užíva, z tela vychádzajú aj hlísty a škrkavky. Keď sa zlepší črevný systém, stratia sa aj ťažkosti, ktoré často mávajú starší ľudia alebo tí, čo sa nadmieru prejedajú a majú ochabnuté alebo preplnené črevá.

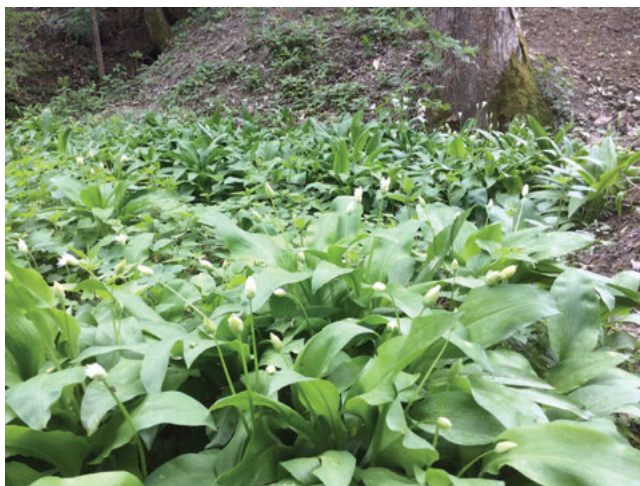
Cesnak medvedí odstraňuje aj srdcové poruchy, ktorých pôvodcom je žalúdok, nespavosť, ako aj všetky ťažkosti, ktorých príčinou je zväpenatenie ciev alebo vysoký tlak, ako sú závraty, tlak v hlave, skľúčenosť. Vysoký tlak postupne klesne. Víno z cesnaku medvedieho (*pozri Spôsoby použitia*) je zázračným liekom pre všetkých ľudí, ktorí majú trvale zahlienené pľúca a s tým spojené ťažkosti

pri dýchaní (dýchavičnosť). Najmä pri zastaranom kašli sa hlien uvoľňuje z pľúc a s ním zmizne aj dýchavičnosť. Tento liečivý prostriedok sa odporúča najmä pri tuberkulóze a vodnatelke, ktorými často trpia starí ľudia. Ak sa použijú čerstvé listy, čistia súčasne aj obličky a mechúr a uvoľňujú moč. Ak sa staré rany natierajú čerstvou šťavou, rýchlo sa zahoja. Zlepší sa aj ochorenie srdcových vencových tepien. Cesnak medvedí je neoceniteľný aj ako prostriedok prečisťujúci krv, najmä pri chronicky znečistenej koži.

Túto rastlinu si obzvlášť pochvaľoval švajčiarsky liečiteľ a zelinkár kňaz Kunzle: „Prečisťuje celé telo, odstraňuje choré, usadené látky, ozdravuje a zneškodňuje jedovaté látky. Večne chorľavejúci ľudia s lišajmi, múčnatou tvárou, škrofulózou a reumatizmom mali by si cesnak medvedí ceniť nad zlato. Ani jedna bylina na zemi nie je taká účinná na čistenie žalúdka, čriev a krvi. Mladí ľudia budú prekvikat ako ružové kríky a rozvíjať sa ako jedľové šišky na slnku!“ Kunzle ďalej uvádza, že pozná rodiny, ktorých členovia predtým chorľaveli, po celý rok chodili po lekároch, mali plno vyrážok a lišajov, po celom tele škrofulózu, tvár olovnatosivú, akoby už boli jednou nohou v hrobe a len-len ušli hrobárovi z lopaty, no po dlhšom užívaní tohto skvelého božieho daru celkom vyzdraveli a ožili.



Obr. 1 • Cesnak medvedí, vegetačné obdobie zberu



Obr. 2 • Cesnak medvedí, obdobie kvetu

Literatúra

1. Maria Treben: Zdravie z Božej lekárne. IKAR Bratislava, 5. vydanie; 2010: 94 s.