



## Životabudič jménem medvědí česnek

**Medvědí česnek** (*Allium ursinum*) je vytrvalá, zdravá a chutná bylina s výraznou vůní a kořeněnou chutí. Roste brzy na jaře zejména ve střední a západní Evropě a v části Asie. Daří se jí ve vlhké a úrodné půdě v listnatých a lužních lesích.

Najít **medvědí česnek** v lese není složité. Tato zelená přizemní rostlina se vyskytuje v houfech a pokrývá velké plochy, které připomínají zelené koberce. Při sběru se zaměřte na mladé lístky, které jsou bohatší na vitamíny a jsou i chuťově výraznější, oproti starším a větším listům, které bývají hořké. A dávejte také dobrý pozor, abyste si bylinu nespletli s konvalinkou, která je jedovatá. Pokud si nejste jistí, medvědí česnek prozradí jeho typická česneková vůně, která se line celým lesem.

**Medvědí česnek** obsahuje biologicky aktivní látky, které mohou dodat nejen lidskému organismu bohatství vitamínů, minerálů, enzymů a jiných zdraví prospívajících látek. Bylina je totiž oblíbenou pochoutkou i u lesních zvířat. Podle legendy je **medvědí česnek** první rostlinou, kterou medvěd sežere po probuzení ze zimního spánku.

Celá rostlina, stejně jako běžný česnek nebo cibule, obsahuje alicin, který brzdí růst hub a plísní, účinkuje proti virům a některým bakteriím rodů *Bacillus*, *Enterococcus* a *Streptococcus*. Sloučeniny obsažené v rostlinách rodu *Allium* totiž reagují se sulfanylovými skupinami membránových proteinů buněk. Obecně obsahuje rostlina vysoké množství organosírových sloučenin, je také bohatá na **fenoly, železo, vitamín C, A, B1, B2, glykosidy a hořčiny** a stejně jako ostatní rostliny z rodu *Allium* má vysoký obsah **flavonoidů**.

**Medvědí česnek** je jedním z prvních poslů jara, který nám po zimě může pomoci s očistou organismu a obnovou vitality. Přispívá k normální činnosti kardiovaskulární, oběhové a střevní soustavy, pomáhá při vylučování těžkých kovů z organismu a podporuje metabolismus cholesterolu.

Vyzkoušejte náš doplněk stravy ve formě **mikrofiltrátové tinktury**, který není cítit z dechu ani potu uživatele. Doporučené dávkování je 2x denně 10 - 30 kapek nejlépe před jídlem, po dobu alespoň jednoho měsíce. Před použitím protřepat.