



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 přízemní 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 rodu *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 nejen 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.

Kardiovaskulární neboli srdečně-cévní onemocnění jsou v dnešní uspěchané době nejčastější příčinou předčasného úmrtí. Projevují se srdečními infarkty, srdeční zástavou, cévními mozkovými příhodami, ischemickou chorobou srdeční, ischemickou chorobou dolních končetin, vysokým krevním tlakem, chronickým srdečním selháním nebo anginou pectoris. Při většině těchto onemocnění srdce, mozku nebo jiných orgánů jsou nedostatečně prokrveny tkáně, což je důsledkem částečného nebo úplného ucpání cév.

Srdce je dutý, vazivově-svalový orgán ve tvaru obrácené pyramidy a velikosti podobné Vaší pěsti. Tento životně důležitý orgán funguje v lidském organismu jako pumpa. Funkčně je rozděleno na dva oddíly. Do pravé poloviny se sbírá krev z celého těla, která je vypuzována do plic, kde se okysličuje. Levá polovina sbírá krev z plic a svými pravidelnými stahy vhání okysličenou krev do celého těla. Srdce je napojeno na cévní systém tepen a žil, které v našem organismu plní nepostradatelnou funkci při transportu krve. Za

jeden den zdravé srdce přečerpá v průměru 12 000 litrů krve.

Vyzkoušejte náš doplněk stravy pro harmonizaci nejen kardiovaskulárního systému. Je ve formě **mikrofiltrátové tinktury**, která 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.