

Cesnak nie je pre

Chríпка už klope na dvere, a preto mnohí siahajú po prírodných liekoch. No všetko s mierou. Viete, koľko strúčikov cesnaku je ešte pre žalúdok znesiteľných?

KATARÍNA ČULENOVÁ

Ako cesnak jest?

„Ak cesnak jete pravidelne, nemusíte sa obávať ani rakoviny žalúdka a hrubého čreva, pretože riziko týchto zhubných ochorení znižuje až o tretinu v porovnaní s tými, ktorí cesnak jedia minimálne alebo vôbec,“ poteší milovníkov aromatickej potraviny gastroenterologička. Ako však cesnak správne konzumovať, aby žalúdok nebolel?

- Ak nadrobno posekáte jeden alebo maximálne dva strúčiky cesnaku a necháte ich pár minút odstáť, nemali by ste mať problém.
- Dobré je zaliať pokrájaný cesnak extra panenským olivovým olejom, ktorý prekryje aj zápach, alebo zjesť ho s lyžičkou medu či s plátkom celozrnného chleba.
- Proti zápchu z úst pomôže aj šálka čerstvého mlieka alebo petržlenová vňať.



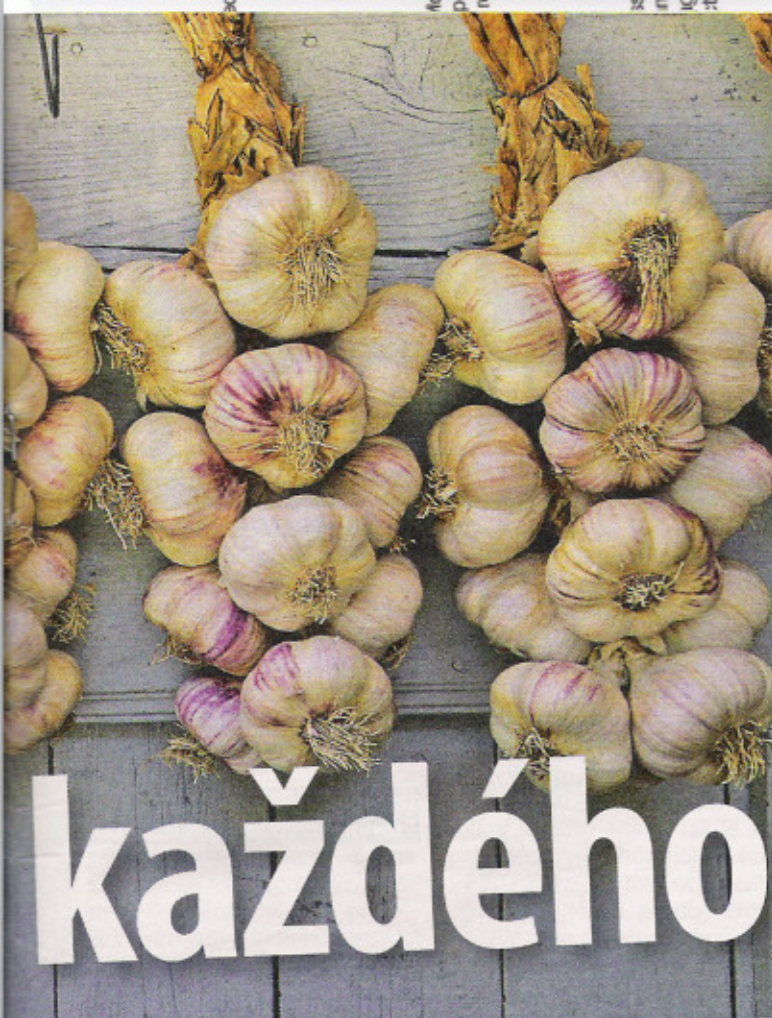
MUDr. Alexandra
Danningerová-
Molnárová

Koľko ho zjesť?

Koľko surového cesnaku môže denne zjesť priemerný dospelý človek a koľko ho môže zjesť naraz, aby si neublížil?

Podľa lekárky by sa denná dávka mala pohybovať okolo piatich až desiatich gramov, čo je jeden až dva strúčiky. Už pol strúčika denne napríklad zníži cholesterol o desať percent. Počas chrípkového obdobia si môžete dopriať aj tri až štyri strúčiky. „Názory sa však rôznia, sú autori, ktorí odporúčajú jesť viac ako desať strúčikov denne. Vtedy je vhodné cesnak konzumovať spolu s celozrnným chlebom. Ale dávku dvadsať strúčikov za dvadsaťštyri hodín by som neodporúčala prekročiť. Žalúdok aj tak začne protestovať,“ hovorí.





každého

Povzbudí črevá

Na to, či môže cesnak ublížiť tráviacemu traktu, sme sa opýtali gastroenterologičky MUDr. Mgr. Alexandry Danningerovej-Molnárovej. Podľa niektorých odborníkov môžu totiž veľké dávky cesnaku vyvolať dokonca zápal práve zničením prirodzenej črevnej flóry.

„Cesnak patrí k liečivám s karmínatívnym účinkom, to znamená, že je vhodný pri nafukovaní a plynatosti. Povzbudzuje črevnú peristaltiku a potláča

kvasné procesy v črevnej mikroflóre. Cesnak je aj zdrojom vitamínu U, ktorého nedostatok vedie k vzniku žalúdočných a dvanástnikových vredov. Každý organizmus je však iný, preto tí, ktorí sa liečia na závažné ochorenia zažívacieho traktu, by si nemali cesnak ordinovať sami, ale poradiť sa s odborníkom.“ Hoci teda cesnak stimuluje činnosť žalúdka, pomáha hrubému črevu a povzbudzuje vylučovanie žlče do dvanástnika, ľuďom s citlivejším trávením môže uškodiť.

Vyvolá alergiu?

Profesor Jey Henry z Oxfordskej univerzity, ktorý skúma pozitívny vplyv korenín a bylín na organizmus, tvrdí, že jedným veľkého množstva akejkoľvek potraviny si môžeme vyvolať alergiu. Týka sa to teda aj cesnaku. Čo si o tom myslí MUDr. Danningerová-Molnárová? „Alergiu alebo aj potravinovú intoleranciu si môžeme privodiť nielen veľkým, ale aj malým množstvom cesnaku. Alergia na cesnak je skôr odrazom nerovnováhy imunitného systému, keď telo začne na svoju obranu produkovať histamín a alergiu sa prejaví svrbením kože, nádchou, opuchmi. Skôr by som v prípade cesnaku hovorila o potravinovej intolerancii, keďže tá je reakciou tráviaceho systému na danú látku. Podráždi tráviacu sústavu, a preto nie sme schopní potravu dôkladne stráviť a rozložiť,“ vysvetľuje. Znamená to jediné – s čerstvým cesnakom opatrne. Pomôže, ale môže aj ublížiť.



NATUR
VITA

S cesnakom na ťažkosti

Cesnak obsahuje látky, ktoré sú pre organizmus nevyhnutné. Povzbudzujú obranyschopnosť a črevnú mikroflóru. Čerstvý cesnak nemôžete jesť stále, Allicor áno.

ALLICOR

Sušina cesnaku udrží aj tie látky, ktoré pri tepelnom spracovaní cesnaku unikajú. Nenadúva, nepáchne po ňom z úst.

Dávkovanie: 1–2 tablety denne

- odporúčaná cena 2,70 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



ALLICOR FORTE

Je sušina z kvalitného cesnaku s provitamiénom A, vitamínmi C a E. Účinky cesnaku proti parazitom sú známe od nepamäti.

- vitamíny a látky, ktoré obsahuje, prispievajú k udržaniu normálnej funkcie imunitného systému, krvných ciev a k normálnej tvorbe kolagénu

Dávkovanie: 1–2 tablety denne

- odporúčaná cena 3,30 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



ALLICOR ŠPECIÁL

Vhodný pre diabetikov

Sušina z kvalitného cesnaku, vitamínov a minerálov – C, A, E, chróm, selén, zinok, hesperidín.

- prispievajú k bezproblémovej činnosti krvných ciev
- k tvorbe kolagénu pre normálnu funkciu kože, ďasien a zubov

Dávkovanie: 1–2 tablety denne

- odporúčaná cena 3,50 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



Výživový doplnok

Viac informácií na www.happytrade.sk

Dostanete v lekárňach za priaznivé ceny

Doväža: HAPPY TRADE spol. s r.o.
M. M. Hodžu 10, 960 01 Zvolen, tel. 00421/907/686 880
Vyrába: NATURVITA a.s.
Veselá 227, 763 15 Slušovice, Česká republika