

ČESNEK SETÝ/CESNAK KUCHYNSKÝ



Co obsahuje

- Sloučeniny s organicky vázanou sírou (alliin, alylcystein, alyldisulfid, alicin), enzymy, aminokyseliny, saponiny, fytosteroly a malé množství vitamínů (C,E), betakarotenu a minerálů (chrom, železo, selen).

Jaké má účinky

- Má silné antioxidační a protizánětlivé, antibakteriální, antimykotické a antiparazitické účinky.
- Podporuje imunitu.
- Zabraňuje shlukování krevních destiček a ucpávání cév (antitrombotické účinky).
- Snižuje nahromadění cholesterolu a zmenšuje již existující aterosklerotický plát.
- Dlouhodobé užívání mírně snižuje hladinu celkového cholesterolu, snižuje cukr v krvi.
- Mírně až středně účinně snižuje vysoký krevní tlak.
- Zlepšuje prokrvení v menších cévách. Má ochranný účinek na játra.

Kde pomáhá

- Při zvýšeném cholesterolu, při zvýšeném krevním tlaku, zvýšené hladině krevního cukru.
- Zlepšuje prokrvení.
- Podporuje imunitu.
- Při plísňových onemocněních.
- Zkoumá se pozitivní vliv na některé typy rakoviny.

Co z něj

- čerstvě pokrájený či nadrcený česnek
- sušený prášek
- česnekový olej/mast
- tinktura
- čaj

Na co pozor

- Při vyšších dávkách česneku (více než 7 g) se může zvýšit protisrážlivý efekt léků (kyselina acetylsalicylová, warfarin, apod). Neměl by se užívat před plánovaným chirurgickým zákrokem.
- S opatrností u lidí trpícími na krvácivé stavy.
- Při užívání léků na vysoký krevní tlak mohou vysoké dávky česneku umocňovat snížení tlaku, dále existuje i interakce mezi lékem na odvodnění a česnekem, tato kombinace musí být pod dohledem lékaře.
- V těhotenství se nedoporučuje příjem vyšší než běžný příjem v jídle. Při kojení lze užívat.