

ČESNEK MEDVĚDÍ

Allium ursinum

Cesnak medvedí



ÚČINKY A OBSAHOVÉ

LÁTKY

Vitamíny, antioxidanty, chlorofyl, sirné látky. Ovlivňuje metabolismus cholesterolu a má pozitivní vliv na stav cév a krevní tlak. Antiagregační účinek. Očista těla, prevence civilizačních chorob. Tradičně proti střevním parazitům, na zlepšení trávení, snížení krevního tlaku a pro své antibiotické a protiplísňové účinky.

DALŠÍ ZAJÍMAVOSTI

Účinné látky jsou méně tepelně stabilní, než u klasického česneku, proto je vždy vhodnější použití tepelně neupraveného medvědího česneku.

BEZPEČNOST

Pozor na záměnu s jedovatou konvalinkou (roste později a nevoní po česneku). Může vyvolat alergickou reakci. Pro použití v těhotenství a při kojení nemáme dostatek údajů, ale předpokládá se, že je bezpečný v běžných potravních dávkách.

Zdroje:

SOBOLEWSKA, Danuta; PODOLAK, Irma; MAKOWSKA-WĄS, Justyna. Allium ursinum: botanical, phytochemical and pharmacological overview. Phytochemistry reviews, 2015, 14: 81-97.

SENDL, A., et al. Comparative pharmacological investigations of Allium ursinum and Allium sativum. Planta medica, 1992, 58.01: 1-7.

HIYASAT, Bahi, et al. Antiplatelet activity of *Allium ursinum* and *Allium sativum*. *Pharmacology*, 2009, 83.4: 197-204.