

Začína sa obdobie medvedieho cesnaku

Redaktorka: Jar sme už oficiálne privítali. Teplé a slnečné počasie pomaly prebúda prírodu, no a v nej nachádzame aj prvý medvedí cesnak. Ten patrí k prvým poslom jari a má množstvo liečivých účinkov, dokonca viac ako cesnak, ktorý mávame bežne v kuchyniach.

Bylinkárka: Je veľmi dôležitý na prečistenie a detoxikáciu celého organizmu. Tak ako si čistíme prírbytky, okná, umývame všetko možné na jar, musíme si aj vlastný organizmus očistiť a detoxikovať.

Redaktorka: Medvedí cesnak vďaka svojmu zloženiu prečisťuje krv, črevný či zažívací systém, znižuje krvný tlak, podporuje pamäť a dokonca je dobrý aj proti nachladnutiu.

Bylinkárka: Využívame ho napríklad aj na liečenie rôznych kožných ochorení. Keď si odšťavíme medvedí cesnak, tak *môžeme*¹ použiť napríklad pri liečení nejakých ekzémov, nielen vnútorne, ale aj na vonkajšok.

Redaktorka: Využitie medvedieho cesnaku je skutočne širokospektrálne a svoje miesto má aj v kuchyni. Aj keď je najúčinnjší čerstvý, je mnoho podôb jeho využitia: polievka, čerstvé šaláty, *pomazánky*² či pesto, ktoré je dobré do cestovín či prívarkov. Ak by ste sa rozhodli ísť nazbierať medvedí cesnak, ešte nejaký čas vydržte, nech dorastie do tej správnej veľkosti. A nezameňte si ho s konvalinkou, ktoré sú naoko takmer rovnaké.

Bylinkárka: Konvalinky sú v podstate toxické, tie nevyužívame. Musíme dať veľký pozor na to, aby sme si nepomýlili, ale už vôňa, (zo širo...) široko-d'aleko sa šíri. Miesto, kde to nájdeme, že cítime vôňu cesnaku.

Redaktorka: A rada na záver: Keď už medvedí cesnak nájdete, určite ho nesušte. Tak by stratil všetky účinné látky.

Vypni TV, 21. 3. 2019, minútáž: 01:48 min.
(Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=u1s1qnMjs4>)

¹ štandardne: *môžeme*

² hovorový výraz, štandardne: *nátierka*