

Krepi odpornost, zmanjšuje tveganja za srčnožilna obolenja, raka ...

Česen je vrhunsko živilo

Česen je vrhunsko živilo: krepi odpornost, zmanjšuje tveganja za srčnožilna obolenja, raka in druge najresnejše bolezni sodobnega časa. V njem je alicin, ki deluje proti bakterijam in mikroorganizmom, zavira glivične okužbe. Najučinkovitejši česnov pripravek je staran česnov izvleček; dokazano deluje na zdravje srca in ožilja.

Ko česen stremo ali razrežemo, se sprožijo kemične reakcije, ki vzpodbudijo česnov snovi, da delujejo proti bakterijskim in glivičnim okužbam, preprečujejo krvne strdke, redčijo kri, znižujejo previsok krvni tlak ... Nedavne raziskave na Univerzi v Alabami v ZDA so razkrile mehanizme v česnu, ki pomagajo srcu. Proučevali so, kako strt česen vpliva na rdeče krvničke. Celice so pretvorile iz česna pridobljene organske polisulfide v vodikov sulfid, molekulo, ki ščiti krvne žile z zmanjšanjem vnetja in sproščanjem sten žil.

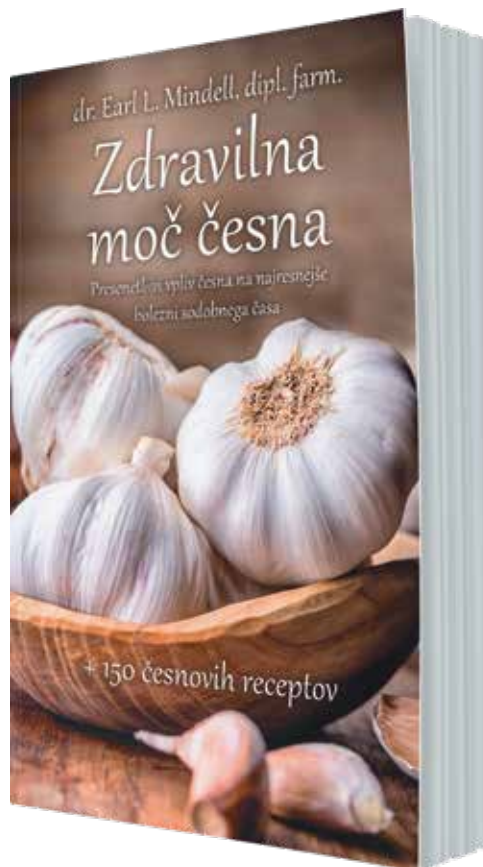
VSE JE V PRIPRAVI

Če vodikov sulfid pomaga k prožnim in zdravim žilam in če česen pomaga telesu tvoriti vodikov sulfid, zakaj študije niso potrdile, da bi česen veliko pomagal srcu?

»Vse je v pripravi,« pravi dr. David Kraus, vodilni ameriški raziskovalec na Univerzi v Alabami. »Če česna ne pripravimo pravilno, so njegovi blagodejni učinki zanemarljivi ali izgubljeni. Ni dovolj, da česen le stremo ali nasekljamo. Na zraku ga moramo pustiti še kake četrt ure, da v kemičnem dogajanju na zraku razvije svoj polni učinek. Šele potem ga uporabimo v jedeh oziroma ga surovega zaužijemo.«

Prerezani česen sprosti vsaj sto žveplovih spojin, povezanih z njegovimi blagodejnimi učinki.

Nedotaknjena glavica česna ima omejeno količino medicinsko dejavnih sestavin. V njej so encimi, peptidi in aminokisljine, vključno z alliinom, žveplovo aminokisljino, ki je brez vonja. Ko pa česen



Za knjigo o česnu s 150 česnovimi recepti obiščite Misteriji.si ali pokličite 051/307 777.

razrežemo ali stremo, sprožene kemične reakcije spremenijo alliin v alicin.

Rezanje torej sproži zaporedje nastajanja mnogih snovi, ki so dokaj reaktivne in spletene v kompleksen preplet kemičnih reakcij. V tej verigi nastane osupljivo število različnih spojin. Prerezani česen sprosti vsaj sto žveplovih spojin, povezanih z njegovimi blagodejnimi učinki. Postopek izdelave česnovega pripravka odloča o tem, katere žveplove snovi bodo v končnem izdelku ohranjene, da bo zagotavljal največje medicinske koristi.

Alicin je namreč izredno nestabilen in se v zaporedju neobvladljivih kemičnih reakcij hitro razgradi in tvori kopico v oljih topnih organskih žveplovih spojin. Ker so te kemične reakcije neobvladljive, se vsebnost žveplovih spojin med česnovimi pripravki močno razlikuje.

STARAN ČESNOV IZVLEČEK

Čeprav ima česen dokazano delovanje zoper resna bolezenska stanja, tudi bolezni srca in raka, se ga veliko ljudi izogiba zaradi značilnega zadaha ali zaradi težav v želodcu in črevesju. Raje jedo česen v drugih oblikah. Toda, ali obdelan in v kapsulah ponujen česen učinkuje tako kot surov strt česen?

Zadnje raziskave potrjujejo, da ni nujno, da česen uživamo le svež, surov, da bi nam pomagal pri zdravju.

Ameriški raziskovalci z Državne univerze v Pensilvaniji so potrdili, da staran česnov izvleček – česnovih strokov v koncentrirani obliki in brez vonja – zmanjšuje raven holesterola pri moških udeležencih raziskave. Vsak dan pet mesecev so moški dobivali 800 miligramov starane-

Staran česnov izvleček – česnovih strokov v koncentrirani obliki in brez vonja – zmanjšuje raven holesterola.

ga česnovoga izdelka ali pa placebo. Na koncu študije so imeli moški, ki so uživali staran česnov izvleček, za sedem odstotkov nižjo skupno raven holesterola, njihova raven »škodljivega« LDL-holesterola

PREBRALI SMO

Tlak je stvar izbire

Prag 140/90 za hipertenzijo velja za samovoljno postavljenega. Koristno je, če imate krvni tlak celo nižji od »normalnega« razpona. Zato tudi ljudem, ki začnejo s tako imenovanim normalnim krvnim tlakom 120/80, koristi, če ga znižajo na 110/70. Toda ali je to mogoče narediti? Poglejte Kenijce – ne samo da je mogoče, zdi se, da je to *značilno* za ljudi, ki živijo zdravo, na rastlinski prehrani zasnovano življenje.

V obdobju dveh let je bilo v podeželsko bolnišnico v Keniji sprejetih 1800 pacientov. Koliko primerov povišanega krvnega tlaka so odkrili? Nobenega. Prav tako niso našli niti enega primera ateroskleroze, ameriškega (tudi slovenskega) ubijalca številka ena.

Zatorej se zdi, da je visok krvni tlak stvar izbire. Lahko še naprej uživajte zahodnjaško prehrano, zaradi katere se mašijo in pokajo žile, ali pa se odločite zmanjšati pritisk. Resnica je, da bi bilo glavni dejavnik tveganja za smrt mogoče preprosto odpraviti. Brez zdravil. Brez skalpela. Samo z vitaminami.

(iz knjige *Kako ozdravimo s hrano*, dr. Michael Greger; Misteriji.si)

STARAN ČESNOV IZVLEČEK – KYOLIC

Prehransko dopolnilo »Kyolic« je narejeno iz izvlečka staranega česna v tabletah. Vsebuje sestavine v vodotopni obliki. Prijazno je do želodca in brez neprijetnega vonja. Kyolic je edini česnov pripravek brez neprijetnega vonja – tako v izdihanem zraku kot tudi pri potenju – tudi pri dolgotrajnejšem uživanju.

Izvleček česna Kyolic pridobivajo s hladnim dvajsetmesečnim staranjem zrelih, ekološko pridelanih česnovih glavic. V tem času se razvijejo edinstvene aktivne spojine, ki jih ni mogoče najti v drugih oblikah česna. Žveplove sestavine, ki dajejo česnu značilen oster vonj in lahko dražijo želodec (alliin in alicin), se med procesom staranja spremenijo v blage in stabilne žveplove spojine (S-alil cistein in S-alil merkapto-cistein), ki so brez vonja in večinoma topne v vodi.

Priporočen dnevni odmerek je ena tableta, najbolje med obrokom. Ena tableta vsebuje 1000 miligramov staranega česnovga izvlečka. Dosegljiv je na Misteriji.si, cena je 16,90 €.



la pa se je znižala za deset odstotkov. Pri moških v placebo skupini sprememb ni bilo. Po raziskavah lahko staran česnov izdelek pomaga splošni populaciji, da vzdržuje raven holesterola 5,2 mmol/l ali manj.

V drugi ameriški dvojno slepi randomizirani študiji na devetnajstih udeležencih na Univerzi v Kaliforniji v Los Angelesu, ki so eno leto uživali staran česnov izvleček ali pa placebo, je elektronska tomografija po dvanajstih mesecih pokazala, da so udeležencem v placebo skupini plaki napredovali za 22,2 odstotka, v skupini, ki je prejela staran česnov izvleček, pa le za 7,5 odstotka. V skupini, ki je jemala česen, so krvni testi pokazali tudi izboljšave v »dobrem« HDL-holesterolu in homocisteinu. Ti rezultati so izjemno spodbudni v boju proti aterosklerozi in srčnim boleznim. Priporočen dnevni odmerek kakovostnega staranega česnovga izvlečka je ena 1000-miligramska tableta enkrat do dvakrat na dan.

HLADNO STARANJE

Pri hladnem staranju, ki ga uporabljajo za pridobivanje staranega česnovga izvlečka, surovi česen razrežejo in polo-

žijo v ekstrakcijsko tekočino v velike tanke iz nerjavečega jekla, kjer jih pustijo do dvajset mesecev brez uporabe toplote. V tem času se alicin razgradi in določene sestavine se biopretvorijo. Ti kombinirani učinki privedejo do nastanka več v oljih topnih organskih žveplovih spojin in množice vodotopnih organskih žveplovih spojin, ki so varne in stabilne, rezultat pa je učinkovit izdelek brez vonja.

Ko se postopek staranja začne, narezani česnovi stroki tvorijo malo alicina, ki se polagoma spremeni v različne v oljih topne žveplove spojine. Vendar je to le del staranja. Pomembna razlika je, da naravna biopretvorba med staranjem povzroči najboljšo možno pretvorbo sestavin surovega česna v številne učinkovine, varne in stabilne vodotopne organske žveplove spojine, vključno s S-alil cisteinom.

Edini obliki staranega česnovga izdelka, ki imata zanesljivo dokazano klinično delovanje na arterije, sta japonski Kyolic in nemški Kwai.

S česnom pa je treba biti previden pri antikoagulacijski terapiji, ker lahko nekatere njegove lastnosti povečajo tveganje za krvavenje, enako kot ingver.

Ana Švigelj 