

► ➡ ⬇ ⬆ ⬅ ● ; ★ ◆ ⓘ m<sup>2</sup> m<sup>3</sup> Ⓞ

<https://prosvet.cz/nikdy-nechapala-proc-nechava-moje-babicka-cesnek-naklicit-kdyz-zjistila-pravy-duvod-nechavam-i-ja-kazdy-den-jeden-strouzek-naklicit/>

**ⓘ...Nikdy jsem nechápala, proč nechává moje babička česnek naklíčit. Když jsem zjistila pravý důvod, nechávám i já každý den jeden stroužek naklíčit!**



## ČESNEKOVÉ KLÍČKY

Pokud si pořídíme česnek a doma zjistíme, že z některých stroužků vykukují zelené klíčky, okamžitě ho jdeme spotřebovat, protože máme pocit, že za chvíli nebude dobrý. Proč však máme v hlavách zakořeněnou tuto mylnou informaci? Všechno je to totiž přesně naopak.

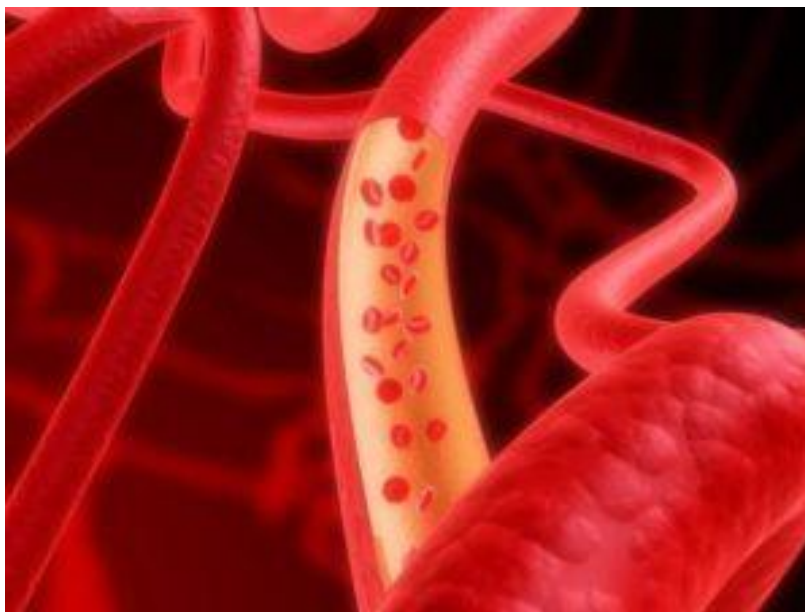
Pokud vyhazujete naklíčený česnek, děláte neodpustitelnou chybu.

V klíčícím česneku se nacházejí takové živiny, jaké v běžném stroužku nikdy nenajdete. Jde o soubor důležitých antioxidantů, které jsou pro nás více než nápomocné. Slyšeli jste někdy o **allicinu, alliine a diallyl disulfidu**? Ani my.

No dnes víme, že když máme možnost, je třeba je do těla dostat.

## Zázračný česnek

Během procesu klíčení česneku vznikají nové enzymy, které dokáží silně působit na mnohé těžké nemoci. Pokud jste někdy ochutnali česnekový klíček, víte, že má úžasně ostrou chuť a někdy je silnější, než samotný česnek. A to je dobře. Zejména pro lidi, kteří bývají často nemocní a mají sníženou imunitu. Česneková tinktura, která obsahuje i výtah z klíčků, kompletně a stoprocentně vyčistí cévy a normalizuje činnost srdce. Pokud se Vám nechce připravovat domácí tinktura, stačí, když budete česnekové klíčky jíst.



## Už žádné nemoci!

Tradiční medicína doporučuje naklíčený česnek zejména při prevenci cévní mozkové příhody a tvorby trombózy. Rovněž je vynikající stopkou při průjmech nebo břišních virózách. Zabraňuje vzniku maligních buněk a čistí tělo od karcinogenů. Antioxidanty v česnekovém klíčku jsou schopny pozastavit předčasné stárnutí buněk a brání tak brzkému vzniku vrásek.



## Jak používat naklíčený česnek?

Domácí česnek je samozřejmě mnohem užitečnější, než ten kupovaný a dovážený. Dejte si pozor, protože v supermarketech většinou prodávají obyčejný česnek rostlinné výroby z Číny a ten je pochybné kvality. Kontrolujte vždy zemi původu.



Nejlepší je nechat si česnek naklíčit cíleně. Před použitím prořízněte stroužek na polovinu tak, abyste přeřízli i klíček. Tak se ujistíte, že zevnitř nezačal hnít. V takovém případě máte smůlu a klíček musíte vyhodit. Aby byl zdravý, musí mít sytou zelenou barvu, tehdy je nejlepší. Přidejte jej spolu se stroužkem česneku do jídla, nebo na chléb, či do čerstvého salátu. Snažte se ho nejméně tepelně upravovat. Všimněte si, že vaše jídlo bude mít ostřejší česnekovou chuť. A to je jen ten vnější projev. O tom vnitřním sice vědět nebudete, ale Vaše tělo a zdraví se Vám za tuto dávku antioxidantů bohatě odmění.



**Náš tip:** Při dietách se často doporučuje konzumovat vyklíčené produkty. Zrna, hrášek, fenykl, či vojtěšku. Tyto produkty obsahují obrovské množství rostlinných bílkovin, vitamínů a antioxidantů. Nezavrhujte proto klíčky, jako výmysl zdravé výživy. Pokud se jich nepřejíte, mohou být pro Vás opravdu užitečné.

*Přeji hezký den  
RadKa*