

Detoxikace pomocí přírodních léčiv

Detoxikace je nepříjemné slovo, zní tvrdě. Znamená odjedování.

V dnešní době s tímto jevem musíme počítat. Naše tělo je neustále ovlivňováno různými jedy, chemikáliemi, toxiny, prachem, kouřem, smogem ze vzduchu, z vody a z potravy. Tělo je od přírody vybaveno jistou schopností jedy z těla vylučovat, detoxikovat je.

Má k tomu takové orgány, jako jsou játra, ledviny, střevo, ale také plíce a kůže. Když je těchto jedů hodně a tělo je nestačí vylučovat, hledá si cestu, jak se jich zbavit, a náhradní cestou je kůže. Na povrchu se nám objevují různé nemoci, kožní reakce, svědivost, předčasné stárnutí, alergie, ekzémy, akné apod.

Většinou jde o zrcadlo vnitřních poměrů.






Při léčbě pak v první řadě věnuji pozornost detoxikačním orgánům.

A je třeba začít u střeva. Na základě bohatých zkušeností doporučuji celozrnnou stravu s dostatkem vlákniny, čerstvé, nakládané i tepelně upravené zeleniny, vhodných proteinů, tuků, teplých polévek a samozřejmě i doplňků stravy.

Z nich je to pravidelná konzumace sladkovodní řasy Chlorella v množství podle očekávaného účinku dvě až pět tablet dvakrát až třikrát denně, v odůvodněných případech i více. Je nutno zdůraznit, že se řasa musí hodně zapít (1/4 litru vody nebo čaje). Obsahuje vlákniny, podporuje střevní peristaltiku, usnadňuje trávení, chrání a podporuje zdravou střevní mikroflóru a to je veledůležitým základem ke správné detoxikaci.








Dalším velmi vhodným doplňkem je česnek v přírodní formě, nebo krátce tepelně upravený. Svým antioxidačním účinkem nás chrání před škodlivým vlivem znečištěného vnějšího i vnitřního prostředí. Tak dokážeme lépe odolávat přívalu stresů a toxinů.

Působení léčiv:






-  Léky syntetické (vyráběné v továrnách) působí vždy cíleně na určitý problém, a to bez ohledu na dosažený výsledek.
-  V praxi to znamená, že třeba léky snižující krevní tlak jej snižují až do úplného snížení, bez ohledu na to, zda je krevní tlak ve výši slučitelné se životem.
-  Léky přírodní působí, pouze pokud je to zapotřebí.
-  Některé z přírodních léků (mezi nimi česnek) mají rovněž obdivuhodné schopnosti homeostatické (HARMONIZAČNÍ), tj. schopnosti upravovat funkce organismu do optimálního stavu.
-  Podíváme-li se na věc tímto zorným úhlem, pak začíná být jasné, jak týž česnek může působit zároveň na zácpu i na průjem:
prostě a jednoduše optimalizuje činnost tlustého střeva.

Přístup alternativní medicíny k česneku je velice jednoduchý a přímočarý: česnek nesmírně účinně čistí jak tělesné, tak i duševní sféry a navíc působí jako velice účinný harmonizační prostředek.

Z hlediska klasické medicíny je situace poněkud složitější a dá se rozdělit do několika následujících složek:

-  **čištění těla:**
protiparazitické, protiplísňové, protikvasinkové a antibakteriální působení česneku je známo již od starověku. Jedná se skutečně o jeden z neúčinnějších přírodních prostředků, jehož výše uvedené vlastnosti se pokoušeli chemici napodobit a vyrobit v syntetické formě již dlouhá léta.
Vždy se podařilo vyrobit pouze preparát, který měl jenom část účinků požadovaných (a velký podíl účinků vedlejších).
-  **Rozpouštění tuků, nánosů, krevních sraženin, cholesterolu:**
všude citované vědecké studie vůbec nezpochybňují ohromnou účinnost česneku v této oblasti
-  **Totéž se dá říci i o působení protinádorovém**
-  **Antioxidační působení: česnek je vůbec nejsilnější všeobecně používaný antioxidant**
-  **Snižuje krevní tlak (do funkční výše)**
-  **Zvyšuje krevní tlak (do funkční výše)**
-  **Zvyšuje potenci**
a co je neméně důležité, zvyšuje nejen potenci, ale i libido (chuť)

Detoxikační reakce

-  je nutné upozornit klienty na možné nepříjemnosti bolesti hlavy, únava, přechodné zahlenění či zhoršení zejména kožních a dýchacích problémů a nabídnout nápravu
-  je nezbytně nutné umožnit tělu vylučování česnekem uvolněných toxinů, metabolitů, parazitů, plísní, kvasinek apod., které se dostávají do krevního a lymfatického oběhu. Protože je záhodno, aby došlo k jejich co nejrychlejšímu vyloučení ven z těla, posílíme činnost orgánů za vylučování zodpovědných, tj. ledvin, močového měchýře a tlustého střeva. Jak? (viz lekce Školy Shiatsu Ki).
-  Ledviny a močový měchýř (nejlépe ještě před započítím, ale hlavně po ukončení techniky Dlouhého hada) povzbuzujeme k harmonickým výkonům vhodným Shiatsu, ledvinovými čaji, masážním válečkem... Možné je také zvýšit denní dávky daikonu, fazolí azuki, Chlorelly, skořice, kurkumy či hřebíčku.
-  Tlustému střevu pak musíme poskytnout vhodný odpočinek (alespoň krátký ječmenný půst). Je nezbytné dbát o pravidelnou každodenní stolici, případně začít užívat jemná přírodní projímadla:
strouhaná mrkev s jablkem 1:1
převařená a studená voda 1:1
kůra krušiny
-  Velmi doporučuji denní sprchování střídavě teplou a studenou vodou s předcházejícím a hlavně následným frotýrováním celého těla tak, abychom co nejvíce podpořili prokrvení a tím i vylučování toxinů pokožkou.

- U některých klientů se mohou zvláště u počátečních vyšších dávek objevit horizontální hrboly na nehtech, zpravidla značící přítomnost nežádoucích plísní a parazitů: u nich se velice pravděpodobně detoxikační reakce dostaví. V tomto případě je třeba poněkud snížit dávkování řasy Chlorella a mírně omezit česnek.

Je třeba pomoci ledvinám, močovému měchýři a tlustému střevu.

Ale a v žádném případě s Chlorellou ani česnekem nepřestávat - naopak, rozšířit jeho požívání na všechny členy rodiny včetně zvířat, a to proto, aby nedocházelo k novým reinfekcím.

- Při detoxikaci Candidy albicans je kromě jiného velmi účinné vnější pohlavní orgány potírat preventivně měsíčkovým nebo sezamovým olejem, aby nedocházelo k bolestivým opruzeninám a pálení.

Jiné způsoby použití

- Forma tablet není vhodná pro děti do 3 let z důvodu nebezpečí vdechnutí.
- Česnek je možné jemně nakrájet a přelit teplou vodou. Děti jej v této formě snášejí mnohem lépe a účinnost se přitom nemění. Vřele se přimlouvám o spaření u dětí mladších 10 let, dále u starých lidí a osob s onemocněním jater, ledvin a slinivky.

Použití vnější

AKNÉ, NEHOJÍCÍ SE RÁNY - aplikujeme česnekovou šťávu (podle potřeby ředěnou čajem bancha) přímo na ránu či vřidek. Pokud akné či ránu nejprve zasypeme práškovým cukrem a poté zakapeme česnekem, budeme brzo svědky téměř zázračného zhojení. Pozor na popálení!

Pokud možno nepřekrýváme obvazem či náplastí. Jedná-li se o rány či vřídky na obličeji, hrudi či předloktí, prostě tam, kde je pokožka jemná, aplikujeme přímo na zasaženou oblast, eventuelně okolí vřídka potřeeme regeneračním krémem s CGF (čistý výrobek z Chlorelly), aby nedocházelo k podráždění okolní pokožky.

REVMATICKÉ ČI ARTRITICKÉ POTÍŽE - kloub potřeeme již výše zmíněným regeneračním krémem s CGF a přiložíme zábal zhotovený z francovky Alpy a jemně nastrohaného česneku (1:4 ve prospěch Alpy), který nejprve necháváme pouze několik minut, postupně dobu prodlužujeme (až do zřetelného pocitu úlevy).

ŠTÍPANCE, KOPŘIVKA - po přímém potření česnekem nastává úleva okamžitě.

Domácí zvířectvo - podařilo se mi zjistit, že je česnek nejen vynikající protiparazitární prostředek, ale že dokonce jeho konzumace povzbuzuje tvorbu blíže nespécifikovaných obranných látek, které pomáhají při úspěšné obraně proti virům vztekliny.






ANTIKONCEPCE - vzhledem k tomu, že hormonální antikoncepce má vedlejší účinky na téměř všechny pochody v těle včetně hospodářství vodního, cukerného a tukového, je nutné brát s antikoncepcí zároveň česnek. Tak bude eliminováno co největší množství těchto nepříznivých účinků.

Z těla, ve kterém jsou cysty, polypy, toxiny, plísně a parazité se zdravé děcko nenarodí - a to nehovořím o zdravotních problémech samotných žen a dívek. Jedná

se o cysty, myomy, polypy, PMS, prudké či naopak chybějící krvácení, bolesti hlavy, potíže vyvolané játry, hypoglykemií, únava, předrážděnost, tloušťnutí a vznik komedomů a akné.

Dalším problémem při braní antikoncepce je zamoření celého těla plísněmi a kvasinkami - zejména pak Candidou albicans - i zde je česnek nezastupitelný.

ANTIBIOTIKA - vzhledem k vedlejším účinkům antibiotik je současné užívání zvýšených dávek česneku a řasy Chlorella přímo indikováno.

-  Nedochází pak k porušení zdravé střevní fauny a flóry
-  Nedochází k přetížení jater a ledvin
-  Lépe a rychleji se rozpouští hlen, tuk a cholesterol
-  Vzhledem k tomu, že organismus detoxikuje, nedostavují se tak často kožní problémy
-  Únavový syndrom spojený s léčením není tak citelný.

PROFYLAXE - jako prevenci doporučuji 2x za rok techniku Dlouhého hada a v průběhu roku pravidelné užívání řasy Chlorella a čerstvého česneku do pokrmů, salátů, dresinků... (vzhledem ke způsobu stravování a aktivitě života) s tím, že v krizovém období: předjaří, konec léta, zkouškové období, partnerská krize, zvýšené nároky v zaměstnání apod., si jej v žádném případě nezapomeneme brát.

HUBNUTÍ - protože česnek přímo ovlivňuje mastné kyseliny vyloučené játry jako přebytek a posléze ukládané do tukové tkáně a protože zároveň tělo detoxikuje, takže nevyvstává nutnost tvorby nové tukové tkáně jako úložiště toxinů, metabolitů a přebytků, je česnek v kombinaci s Chlorellou naprosto jedinečným pomocníkem při hubnutí a hlavně detoxikaci organismu. Hubnutí probíhá jen do optimální míry, vyhublost nehrozí (používáme 100% přírodní kompletní produkty, žádné extrakty ani výtažky). Při současném léčení ledvin, močového měchýře a tlustého střeva je efekt velmi silný.











KOUŘENÍ - v česneku přítomná složka ajoen působí jako plasmový antioxidant a tím potlačuje některé nepříznivé účinky kouření. Velice vhodné je tudíž používání česneku pro ty nemocné či zdravé, kteří se kouřit odnaučují a nemohou přestat a pro ty, kteří kouří pasivně.

KOJENÍ - bylo dokázáno, že děti odmítající mateřské mléko pijí s podstatně větší chutí, pokud maminka ve stravě požíla česnek a řasu Chlorella. Zaručí se tak, že mateřské mléko bude prosté plísní, kvasinek a toxinů.

ŠLACHY A VAZY – česnekové silice a bohaté složení řasy Chlorella zpevňuje šlachy a vazy, je naprosto ideální pro dospívající mládež, která se věnuje sportům ohrožujícím tyto části těla (tenis, squash, fotbal, hokej, kolečkové brusle na asfaltu, gymnastika, lyžování apod.).





ŠILHÁNÍ je způsobeno nedokonalou funkcí (koordinací) svalů a svalových úponů. Technika Dlouhého hada, používání česneku a řasy Chlorella má zvláště u mladých lidí udivující výsledky.

Česnek působí velice vhodně jako "třídíč odpadu" i v duchovní sféře. Prostřednictvím česneku si lépe uvědomíme všechny zbytečné myšlenky a obtížné pocity, aktivujeme sny a zvýšíme kreativitu. Tímto způsobem povzbuzený člověk rozvíjí přání vyjádřit se a vydat ze sebe to, co v nitru nashromáždil. Vnáší do myšlení pohyb, je veden k novým myšlenkám, inspiruje a oživuje v celém člověku, jak v těle tak i v duši to, co bylo částečně mnohdy celá léta uloženo bez pohybu.

-  pomáhá při kreativním myšlení: vybírá z gejzíru nápadů ty uskutečnitelné - použití pro umělce, manažery, ženy starající se o domácnost
-  adolescenty a pubescenty "upozorňuje" na nutnost řídit se vnějšími požadavky světa i během hormonálních bouří v jejich tělech (ó jak poetický jsem otec...)
-  ve stavech cyklického myšlení (stále se opakujících myšlenkách) pomáhá přerušit tento začarovaný kruh a vnímat reálný svět
-  pomáhá "ukotvit se" v přítomnosti, tj. nevléci za sebou břemeno minulosti a neobávat se budoucnosti
-  pomáhá nám určit skutečné priority ve stavech, kdy nás vykolejí každá maličkost
-  při léčení jakýchkoli závislostí účinně brzdí stavy cravingu (náruživé touhy po předmětu závislosti)
-  pomáhá při studiu zejména technických, analytických předmětů, rovněž i jazyků
-  zlepšuje vybavnost paměti
-  zmírňuje a ztišuje prudké výkyvy nálad (PMS, vliv měsíce, klimakterické poruchy)
-  při "polykání" pocitů umožňuje vyjádřit je ohleduplnou formou
Ve všech těchto stavech je nezastupitelný v tom, že zabraňuje všem těmto emocím manifestovat se ve fyzickém těle jako psychosomatické onemocnění.

Magie - že česnek chrání před upíry, víme všichni. Ale česnek chrání i před zloději, odvrací závist a účinně žehná novému domovu (druidský herbář).

EIKOSANOIDY

-  Eikosanoidy jsou v podstatě **superhormony**, které vytváří každá živá buňka těla.
-  Řídí nejen všechny hormonální systémy těla, řídí naprosto všechny životně důležité fyziologické systémy:
kardiovaskulární systém
imunitní systém
centrální nervový systém
reprodukční systém atd.
-  Úkolem eikosanoidů není nic menšího než nás udržet při životě a zdraví. Bez eikosanoidů by život tak, jak jej známe, nebyl vůbec možný.
-  Pojem **EIKOSANOIDY** zahrnuje velké množství superhormonů s poněkud hůře vyslovitelnými názvy, ale obecnému povědomí blížejšími:
prostaglandiny, leukotrieny, lipoxiny a hydroxylované mastné kyseliny.

- ☯ Co se účinků týče, jsou eikosanoidy nejvyšší regulátory buněčných funkcí, jsou nejmocnější ze všech hormonálních systémů, jsou nejvyšším kontrolně-řídícím systémem těla.
- ☯ Eikosanoidy jsou něco jako kvarky ve fyzice. Kvarky lze pozorovat velmi vzácně a to jen v obrovských urychlovačích částic po mnoha letech neúspěšných pokusů. Přestože sledování kvarků je velice obtížné, každý fyzik vám řekne, že jsou základem veškeré hmoty a jsou zde již od dob Velkého třesku.
- ☯ Eikosanoidy za kvarky příliš nezaostávají - byly vskutku prvním hormonálním systémem, který se u živých organismů vyvinul.
- ☯ Mnohé z eikosanoidů tvořících naše těla jsou shodné s těmi, které tvoří primitivní mořské houby.
- ☯ Přesto byly eikosanoidy objeveny až v roce 1936. Příčina této neznalosti tkví v tom, že patří mezi parakrinní a autokrinní hormony a že jsou tím pádem mimořádně obtížně sledovatelné.
- ☯ Jejich délku života lze měřit v sekundách, působí v extrémně nízkých koncentracích a k tomu, aby dorazily k cílové buňce, nepoužívají krevní oběh. Eikosanoidy se uvolní z buňky, vykonávají svůj úkol a rozloží se. To vše v několika vteřinách.
- ☯ A PŘÁVĚ TECHNIKA DLOUHÉHO HADA, MOXA A **ČESNEK** V KOMBINACI S ŘASOU **CHLORELLA** MÁ SKUTEČNĚ JEDINEČNOU SCHOPNOST POZITIVNĚ OVLIVŇOVAT TĚMĚŘ VŠECHNY EIKOSANOIDY.

Tím se vysvětluje skutečně nesmírně velký rozsah účinků techniky Dlouhého hada a užívání česneku a Chlorelly. Účinkuje takřkajíc na všechno, ať již jako velmi silný podpůrný prostředek nebo přímo působící lék. Právě tím, že působí na eikosanoidy, které potom samy "vyberou" nevhodnější hormony k optimalizaci tělesných i duševních funkcí.

Jeho působení je k tělu šetrné a dlouhodobé.

Z pohledu původní japonské medicíny je svět velmi jednoduchý, vše co je v nás i kolem nás, ať už se jedná o něco viditelného či abstraktního, lze přiřadit k pouhým pěti prvkům. Nepotřebujeme žádné složité chemické či fyzikální tabulky, stačí nám počítat do pěti nebo někdy do šesti. Do těchto počtů se vejde lokomotiva stejně jako myšlenka, člověk, stůl či radost. Živé či neživé, hmota či energie, klidně si můžeme pobrukovat se Suchým a Šlitrem "pět strun úplně stačí...".

Brzy nás ovšem napadne, že ta jednoduchost je nejspíš jenom zdánlivá. Ono mezi myšlenkou, člověkem a lokomotivou by se přece jen pár rozdílů najít dalo. Původní japonská kosmologie nám říká, že všechno je identické, pouze jinak organizované. Právě tato organizace, rozdílné propojení jednotlivých prvků nám umožní rozdělit to "identické" na myšlenku, člověka či lokomotivu. Ihned nás napadne, že právě v dokonalosti organizace to může někdy zaskřípat a pak může dojít k problémům. Myšlenka se vytratí, člověk se necítí dobře, lokomotiva nejede. Nemusíme být žádní odborníci, aby nás hned napadlo:

"Je třeba to dát do pořádku". Pořádek, systém, patří z pohledu pěti prvků do čtvrtého z nich, do kovu. U zarezlých koleček lokomotivy je nasnadě vzít drátěný kartáč a pořádně ji vyčistit. Ovšem ani u člověka nepřijdeme zkrátka. Přidáme-li člověku kov (tím ovšem samozřejmě nemyslíme pohrabáčem po hlavě, ale zvýšení množství prvku "kov" v organismu) pomůžeme mu s koncentrací a hle - myšlenka se vrátí, tělo

začne pracovat racionálněji a cítí se lépe. Není ale až tak jednoduché, najít v naší životosprávě takové prostředky, která nám zvýšení prvku "kov" v organismu umožní. Kovový nábytek řada z nás nesnáší, vojenská disciplína pro mnohé z nás obvykle není tím, v čem by si od rána do večera libovali a schroustat hřebík také neumíme. Naštěstí matka příroda nám připravila čistý extrakt prvku "kov" - česnek. Víme, že řada civilizací považovala česnek téměř za kultovní rostlinu, uvádí se, že národy, požívající česnek ve větších množstvích jsou v mnoha směrech zdravější, uvádí se nižší výskyt rakovin, kardiovaskulárních chorob a ve výčtu můžeme ještě dlouho pokračovat. A přitom celý zázrak česneku spočívá v prosté energii prvku "kov", který mj. představuje řád a systém. Prostě kam se dostane česnek, tam se okamžitě snaží dostat vše do takového systému, v jakém to původně bylo. Pokusí se vše vyčistit, přímo sterilizovat. A protože to je protivný pedant, často to smýčeni provádí nevybíravými způsoby, které my můžeme pociťovat jako až nepříjemné detoxikační vedlejší účinky.

Podívejme se, s čím vším se česnek dostává do křížku na své cestě za pořádkem v člověku. Nám je asi nejbližší představa těla. Tady česnek napřed pracuje s oblastmi, které jsou z pohledu japonské medicíny "kovové" jako on, tedy s plícemi, s tlustým střevem a s kůží. Plícemi a tlustým střevem vychází vše, co je nevhodné pro organismus, co je podle japonské terminologie "kalné". Ovšem pozor, není to jenom to hmotné, někdy jsou i myšlenky nebo emoce v nás nevábné, kalné. Tady nám česnek pomůže s důležitou věcí, usnadní nám rozeznání toho, co je "kalné", tedy toho, co v nás nemá co dělat.

Zároveň s plícemi a tlustým střevem jsme si jmenovali kůži. Znamená to, že kůže má podobný úkol jako plíce a tlusté střevo, tedy oddělit "kalné" od "čistého". U kůže se setkáváme s dvojitou úlohou. "Kalné" můžeme v prvním případě chápat jako vnější, nečisté, to, co je mimo naše tělo - na rozdíl od "čistého" vnitřku. Ale "kalné" je také to, co vychází kůží pro nás občas nepříliš příjemně, ať už mluvíme o potu s nelibým zápachem, či vyrážkami. Česnek - jako řádný hospodář začne čistit dům zevnitř, proto počáteční dny při jeho užívání mohou být spojeny právě s těmito nepříjemnými účinky.

Japonská medicína ale nedokáže vnímat odděleně tělo, duši a dění kolem ní. Smysl pro pořádek se tedy obrátí i v dalších oblastech našeho života, například v tendenci následovat či dodržovat tradice. Tady nám opět česnek může pomoci zajímavým způsobem. Ukazuje nám tradiční hodnoty naší civilizace, do popředí posunuje ty, které my porušujeme. Vlastně bychom mohli říci, že svým způsobem aktivuje "hlas svědomí", slyšení patří totiž také k prvku kov a samozřejmě se jedná o slyšení jak vnější, smyslové, tak vnitřní, poeticky řečeno naslouchání vnitřnímu hlasu. Česnek nám pomáhá začlenit se do komunity našich předků, do posloupnosti předků a potomků. To nám usnadňuje hledání svého místa ve světě, cítíme se jistější, pevnější. Často po prvních týdnech a někdy i dnech užívání česneku si lidé libují, že se cítí lépe i psychicky. A aby také ne, vždy je nám příjemněji v uklizeném pokoji, proč by tedy naše duše byla výjimkou?

Shrneme-li si to, česnek doporučujeme v případech, kdy něco není v pořádku. Problémy s morálkou, tradicemi, překotnou mluvu či zadržávání v řeči budeme uklízet stejně, jako zácpu či vysoký tlak. Určitě nemůžeme předpokládat, že se z nevěrníka po jídání česneku stane věrný manžel či z povětrnice starostlivá a pečlivá matka, stejně jako nevléčíme závažná tělesná onemocnění. Ovšem i ta kapička pořádku, kterou česnek zmůže, pro nás bude stejným přínosem, jako posezení s přáteli v příjemném prostředí.

Česnek a KVCh

Nedávné výzkumy naznačují, že alliové deriváty, obsažené v česneku (*Allium sativum*), jsou schopny blokovat činnost některých enzymů v organismu a mohou tak hrát významnou roli v preventivním působení (nejen) proti kardiovaskulárním chorobám (KVCh). Česnek má pozitivní vliv na metabolismus lipoproteinů, působí rovněž proti vzniku hypertenze a trombózy, známy jsou rovněž jeho antioxidační účinky. Mnohé výsledky epidemiologických, klinických i laboratorních studií naznačují, že deriváty, obsažené v česneku, snižují sérové koncentrace LDL cholesterolu blokováním enzymů HMG-CoA reductázy a akvalen-epoxidázy. Schopnost blokovat i jiné enzymy pomáhá při snižování krevního tlaku (blok angiotensin-konvertujícího enz.), trombolytický efekt je vyvoláván blokem působení adenosin deaminázy. Antioxidační efekt česneku spočívá ve schopnosti ovlivňovat působení lipooxygenázy. Podle Dr. Loy je však potřeba dalšího výzkumu k přesnému stanovení působení jednotlivých alliových derivátů, účinných dávek a interakcí s dalšími nutrienty či léčivy.

zdroj: J. Nutrition in Clinical Care na www.blackwell-synergy.com

Američtí lékaři z University of Carolina se zaměřili na studium vlivu česneku na výskyt kolorektálního karcinomu a karcinomu žaludku. Šlo rovněž o metaanalýzu. Tým Dr. Lenore Arab našel 300 studií z celého světa, zpracovaných na toto téma. Podrobnému vyhodnocení podrobil výsledky 22 nejlepších. Výsledek?

Lidé, kteří pravidelně konzumují syrový nebo vařený česnek, jsou v podstatě nižší míře postihováni kolorektálním ca. (riziko jeho vzniku je sníženo na třetinu) i karcinomem žaludku (poloviční riziko). Mechanismus účinku není dosud zcela jasný, existují spekulace, že česnek má antibakteriální efekt vůči *Helicobacter pylori*, který se podílí na vzniku rakoviny žaludku. Také výzkum na zvířatech ukázal protektivní působení alliových derivátů vůči rakovinnému bujení.

Co je však zajímavé, takto účinný se ukázal pouze česnek ve své přirozené formě. Účinnost komerčních česnekových výtažků byla podstatně nižší. Proč, s tím si tým Dr. Araba láme hlavu stejně, jako lékaři britské skupiny. V úvahu připadá několik možností: jednak je možné, že během zpracování (sušení, drcení, lisování) dochází k destrukci účinných složek, jednak se účinnost může snižovat během dlouhodobého skladování. Je také možné, že na pozitivních účincích česneku se podílí více složek, samotné alliové deriváty nestačí.

Co říci závěrem? Je pravděpodobné, že česnek má na lidský organizmus četné příznivé účinky. Je ovšem třeba ho jíst syrový nebo vařený, přes pověstnou vůni, která je mnoha lidem nepříjemná. Komerční výtažky, podobně jako mnohé syntetické vitamíny, mají omezenou účinnost.

Podle Annals of Internal Medicine 2000;

na www.annals.org a American J. of Clinical Nutrition na www.medscape.com