[**Čemaž - zajtrk medvedov**](http://www.ognjic-logatec.si/268lanki/lanek-o-ognjiu)



**Dobro jutro, pomlad!**  
  
Kaj po ljudskem izročilu naredi medved, ko se po dolgi, mrzli zimi prebudi iz dremeža? Odhlača iz svojega brloga, potem pa poišče jaso, prekrito z mladim čemažem in si ga privošči. Živalim njihovi instinkti zelo dobro služijo. Zato je zelo verjetno, da medvedi pomladansko okorelost res premagujejo s čemažem in si z njegovo pomočjo očistijo želodec, črevo in kri.  
  
Tako kot medvedi tudi ljudje močno občutimo **spomladansko utrujenost**. Zimska prehrana, ki ji primanjkuje pomembnih hranil, vpliva na naše zdravje in počutje. Bivanje v zaprtih prostorih in pomanjkanje sončne svetlobe nas počasi, a zanesljivo, oropajo vitalnosti. Da se bomo čim prej spet postavili na noge, nam bo tako kot medvedom, pomagal čemaž.  
  
**Čemaž** (tudi: čremož, kačji lek, štrkavec, divji, gozdni ali medvedji česen) je trajnica, ki raste od marca do junija v vlažnih in senčnih gozdovih in na njihovih obronkih. S pridom so ga uporabljali že naši predniki, potem pa je znanje o njegovih čudovitih lastnostih za nekaj časa utonilo v pozabo.

**Čemaž – rastlinski čudodelec**  
  
**V ljudski medicini** ima čemaž sloves pravega čudodelca: spodbuja delovanje žlez in krvni obtok, čisti prebavno pot in dihalne poti, razkužuje, odpravlja zajedalce v črevesju, čisti kožo, pospešuje celjenje ran ter povečuje odpornost.  
  
**V sodobnem času** pa je bila odkrita še ena njegova izjemna lastnost: **čemaž mobilizira težke kovine, ki so se uskladiščile v telesu** (tkivih, mišicah, organih, sluznicah). Pomembno je, da hkrati s čemažem uživamo tudi [alge klorela](http://www.avita.si/alge-tinkture/alge-klorela-tablete-334-tablet-100g), ki mobilizirane težke kovine vežejo nase, nato pa jih telo preko ledvic izloči z urinom.  
  
**Težke kovine** ovirajo delovanje encimov, ugodno vplivajo na tvorbo prostih radikalov in nastanek avtoimunskih bolezni (kot je multipla skleroza), lahko vplivajo na dedno zasnovo (DNA) in nastanek raka. Več o težkih kovinah preberite v tem članku.

Najpomembnejši viri težkih kovin so:

* onesnaženo okolje
* voda
* amalgamske zalivke
* ribe
* cepiva

**Čemaževa tinktura ima številne prednosti**  
  
Pri nabiranju čemaža je potrebna previdnost, da ga ne zamenjamo s šmarnico, podleskom in belo čmeriko, ki so vsi po vrsti strupeni. **Ne pretiravajte s čemažem, jejte ga zmerno!**   
**Svež čemaž lahko nabiramo samo spomladi, če pa iz čemaža naredimo tinkturo, podaljšamo njegovo uporabo.**  
V [čemaževi tinkturi](http://www.avita.si/alge-tinkture/cemazeva-tinktura-eko-50-ml) so v skoncentrirani obliki shranjene vse koristne lastnosti svežega čemaža. Uporaba tinkture je preprosta, doziranje pa natančno. S čemaževo tinkturo se lahko razstrupljamo vse leto, ne le spomladi.  
  
  
**Pomladanska čistilna akcija za telo**  
  
Poglejmo še, kako se lotimo spomladanske čistilne akcije organizma s čemaževo tinkturo: pričnemo z 8 kapljicami 2 x dnevno, čez teden dni pa odmerek povečamo na 15 kapljic 2 x dnevno (lahko tudi 3 x 10 kapljic). Zaužijemo samostojno ali s kozarcem vode.  
  
Čemaž je imel v ljudskem zdravilstvu vedno velik pomen, saj deluje podobno kot česen. Svež čemaž lahko nabiramo samo spomladi, čemaževa tinktura pa je uporabna vse leto. V čemažu najdemo številne sestavine, ki nam bodo pomagale pri spomladanskem razstrupljanju telesa. Čemaževa tinktura Biodobro je narejena iz certificiranih ekoloških surovin.   
  
  
V naravnem zdravilstvu je čemaž spet postal priljubljen. Zavzema približno takšno mesto kot česen, v resnici pa je njegova moč veliko večja. Uživali so ga že Rimljani in iz njega pripravljali različne okusne jedi - to pa znamo danes tudi mi. Tinktura iz čemaža je idealen način, da lahko ugodne lastnosti čemaža uživamo vse leto.

**Priporočen odmerek:**  
Pričnemo z 8 kapljicami 2 x dnevno, čez teden dni pa odmerek povečamo na 15 kapljic 2 x dnevno (lahko tudi 3 x 10 kapljic). Zaužijemo samostojno ali s kozarcem vode.