

# SLANINA A JEJÍ LIEČIVÉ ÚČINKY

Po článku [o účincích vepřového sádla](#) viz:

<http://www.dobrarada.sk/clanok/bravcova-mast-myty-a-realita.html>

na náš organizmus, pokračujeme v bourání mýtů o „nezdravých“  
tucích a zastavíme se přímo u zdroje vepřového sádla – slanině.  
Věřte, že tato živočišná surovina si to právem zaslouží. Popíšeme si  
její léčivé účinky, o kterých zřejmě netušíte.



Rozdíl mezi slaninou a sádlem z ní je nepatrný. Pokud se týče  
složení. V sádle zůstává většina potřebných látek i po tepelné úpravě,  
při které se ze slaniny vyškváří, jelikož syrová slanina obsahuje pár  
bonusů, o kterých je dobré vědět.

Na úvod pár čísel. **Slanina** je jediný masový výrobek, který má v sobě okolo 150 různých látek. Všechny samozřejmě nejsou zdraví prospěšné a tak se doporučuje konzumovat ji jen v malých množstvích. Čerstvá slanina obsahuje ve sto gramech 0,44 mg vitamínu B1 (tiamin, aneurin), 0,16 mg vitamínu B2 (riboflavin), 0,35 mg vitamínu B6 (pyridoxin), 0,50 mg vitamínu E ( tokoferol), též minerály – 13 mg vápníku, 0,8 mg železa, 108 mg fosforu a pod. Nejsou to sice velká čísla, ale společnou kombinací dokazují složky obsáhnuté ve slanině divy.

Nás budou zaujímat i další látky, v ní obsažené. Jedná se hlavně o polynenasycené mastné kyseliny o kterých je známo, že naše tělo si je samo nedokáže vyprodukovat. Bez těchto kyselin náš organismus nedokáže správně fungovat a jsou obzvlášť důležité pro náš hormonální systém. Druhou zajímavou látkou ve slanině je kyselina arachidonová, která působí jako regulátor metabolismu cholesterolu v těle. To znamená, že tato kyselina částečně rozloží cholesterol, který konzumujeme s jídlem. Další významnou složkou slaniny je kyselina hyaluronová. Význam této složky je vyzdvihovaný hlavně v kosmetice a přípravcích proti stárnutí pokožky. Viz dále.

### **Kosmetické přípravky ze slaniny**

Kdysi koncem minulého století sháněl můj známý vzácný marocký arganový olej pro svoji manželku, která trpěla tzv. „suchými lokty“. Protože v té době u nás o tomto oleji téměř nikdo nevěděl, požádal svého lékaře, který pocházel z Tunisu), zda by mu ho nedovezl, když pojedje za rodinou. Lékař se na něj zadíval a řekl mu, že kdyby nebyl muslim, nekupoval by drahý arganový olej, ale získával ho ze slaniny

„nečistých“ prasat. **Měl pravdu. Poslední vědecké studie potvrzují, nejen to, že tuk ve slanině je podobný olivovému oleji, ale též arganovému. V tomto případě se jedná o vzácné lipidy obsažené ve slanině v porovnatelném množství jako v marockém oleji.** Jelikož tuky ve slanině jsou organické (živočišné), s pleť výborně reagují a účinek lipidů je vyšší, než u syntetických výrobků. Pokud vám vůně slaniny nepřekáží, vyzkoušejte následující recepty.



### **Proti suché pleti a vráskám**

Naše pokožka dokáže s plynoucím časem v sobě vázat stále méně vlhkosti. Její přirozený obsah hyaluronu klesá. Pružnost pokožky se snižuje. Objevují se první čáry a jemné vrásky. Navíc je pleť suchá a často dochází k odlupování malých šupinek okolo nosu, na bradě a za ušima. Naše babičky si nemusely kupovat drahé oleje a mastičky. Úplně jim stačila obyčejná slanina a sádlo z ní vyškvařené. Jak na

to? Nakrájejte čerstvou slaninu na tenké malé proužky a přiložte si je na pleť v místech, kde se tvoří vrásky (okolí očí, čelo). Ukazovákem jemně kružte půl minuty každým proužkem slaniny po pokožce a potom nechte působit 20 – 30 minut. Pokožka bude jemnější a vrásky se po pár kúrách začnou vyhlazovat dodáním hyaluronu ze slaniny.

### **Slaninový peeling**

Proti suché pleti a šupinkám se doporučuje nejprve slaninový peeling – plátky slaniny potřeme malým množstvím sody bikarbony a potíráme postižená místa, dokud se šupinatá kůže neodstraní. Netlačíme. Naše pohyby musí být jemné. Po peelingu slaninu omyjeme v teplé vodě, osušíme kuchyňskou utěrkou a přiložíme na místa, která jsme před tím ošetřovali. Necháme minimálně čtvrt hodinu působit a potom opláchneme vlažnou vodou s hydratačním mýdlem.



### **Citlivá pokožka, pleť a bradavky**

**Tento recept je vynikající hlavně pro mladé maminky, které mají citlivá prsa a zanícené bradavky, ale použít se dá i na místech, kde je naše pokožka začervenaná a citlivá, například po použití agresivních čisticích prostředků. Postup: Ze zelného listu vystříháme nůžkami vhodný tvar, jemně ho poklepeme paličkou na maso. Plátky čerstvé slaniny položíme na bradavky a překryjeme zelným listem. Necháme působit 20 minut jemně přitlačené. Při zarudlé pokožce na ruku natřeme tyto vepřovým sádlem, na nejpostihnutelnější místa přiložíme plátky slaniny a pokusíme se je zabalit také do zelného listu (na uchycení zelí použijeme např. staré vlněné rukavice – palčáky).**

## **Na lámavé nehty a záděry**

Z papíru na pečení si nastříháme čtverce, ze kterých vytvoříme „čepičky“ na prsty. Vrchní část prstů (nehty) překryjeme plátky slaniny a přikryjeme čepičkami. Převážeme obvazem a necháme působit přes noc po dobu spánku.

## **Na tvrdé a popraskané paty**

Překrojíme citrón po délce a vydlabeme dužinu. Vzniknou nám dvě sedýlka, která obepnou patu. Sedýlka vysteleme tenkými plátky slaniny, přitlačíme na paty a na vrch obujeme staré ponožky. Též používáme v noci po dobu spánku. Když jsou paty popraskané, postupujeme stejně, ale ještě před tím se snažíme do prasklin dostat vepřové sádlo.

## **Další způsoby použití slaniny na léčení**

Možná ani nebudete věřit, ale slanina dokáže zastavit např. krvácení z nosu, pomáhá při zanícených žilách, dně, angíně a podobných chorobách. O způsobech léčby se dočtete v následujících řádcích.



## **Krvácení z nosu**

**Každý, kdo trpí, častým krvácením z nosu by měl u sebe nosit několik kousků slaniny. Tvrdí to otorinolaryngologové z Detroitu a dodávají, že slanina poskytuje nejúčinnější a nejrychlejší způsob, jak zastavit krvácení z nosu. Výsledek jejich studie je jednoznačný: Uzená solená slanina nakrájená na hranolky a vložená v tampónu do nosu zastavila krvácení z něj rychle, efektivně a bez patologických následků. Nevěříte? Tak vezte, že takovým způsobem to dělaly i naše prababičky. Jednoduše nakrájely slaninu na malé hranolky, obalily vatou a nacpaly do nosu.**

**Časem se tato metoda přestala užívat z obav, že se krvácející mohou ze slaniny infikovat bakteriemi. Obavy však byly neopodstatněné. Dnes se slanina zmiňuje v odborných kruzích jako vynikající**

prostředek při Glanzmannově trombastenii – jedná se o permanentní krvácení z nosu, které ohrožuje život. Při této chorobě nepomáhají ani dávky proteinu na srážení krve a často musí být nasazená transfúze, aby pacient nevykrvácel. Slanina však pomohla. Je zdokumentovaný případ, kde bezradní lékaři sáhli po tradiční medicíně a pacientce vsunuli do nosu slaninu. Samotnou – bez gázy či vaty. Krvácení ustalo. Co se vlastně stalo? Vysoký obsah soli ve slanině zapříčinil malý otok a umožnil krevním buňkám se stáhnout mnohem víc, čímž se krvácení zpomalilo a krev se mohla srazit. Tento jednoduchý způsob léčby je dnes uznávaný čím dál, tím víc.

Apropo, víte že, slanina (resp. vepřové sádlo) je základním stavebním kamenem masti proti svrabu? Spolu s přidavkem síry a kyseliny salicylové dosahuje 88% úspěšnost v léčbě. Existují i masti se 100% účinkem, ale jejich výroba je minimálně 240 × dražší, než mastičky ze slaniny.

## **Bolavé klouby na prstech rukou**

Slaninu musíme nakrájet na plátky dostatečně dlouhé na to, abychom s nimi mohli postihnutý kloub ovinout. Když to uděláme, ovážeme slaninu obvazem, aby se nám plátky nesesmekly a necháme působit celou noc. Léčbu opakujeme v sedm nocí po sobě. Potom by měla bolest přejít. Pokud se jedná o bolesti revmatického původu, doporučuje se slaninu namočit do francovky, nebo do octa na dobu minimálně 6 hodin a až potom použít.

Při druhém způsobu se používá už jen vepřové sádlo, které je potřeba smíchat ve stejném poměru s pravým včelím medem a natřít na



klouby, které potom překryjeme potravinářskou fólií a ovážeme s obvazem. Stejně jako při prvním způsobu musí kůra probíhat minimálně 7 nocí za sebou.

## **Bolesti kolena**

Plátky slaniny namočíme na den do alkoholu či francovky, položíme na bolavé místo, přikryjeme listem lopuchu obecného a převážeme obvazem. Takto se v noci vyspíme. Pokud je ráno lopuch černý, nebo tmavý, znamená to, že „nemoc vytáhl“. Pokud ne, zkuste kůru opakovat. Útlum bolesti vám prozradí úspěšnost léčby.

## **Angína**

Při hnisavé angíně se hrudník potírá buď přímo vepřovým sádlem, nebo můžeme použít dva další způsoby. V prvním nakrájíme bílou, neuzenou slaninu na tenké plátky, poprášíme sladkou mletou paprikou a opatrně položíme na bolavé místo. Zavážeme a necháme působit 24 hodin.

Druhý způsob: Plátky bílé slaniny namočíme do octa, přiložíme na bolavé místo a potom převážeme šátkem.

## **Při horečce**

Pokud horečku doprovází kašel a bolesti v hrudníku, rozmícháme v domácí pálence (lihu) vepřové sádlo tak, aby vznikla kaše. Sádlem natřeme hrudník, přiložíme pár plátků slaniny – toto všechno přikryjeme papírem na pečení, na vrch dáme lněnou, nebo bavlněnou utěrku a pořádně zabalíme.



### **Ostruhy na patě**

**100 gramů vepřového sádla rozpustíme na pánvi do tepla (ne horké). Přidáme jedno čerstvé vejce, pořádně rozmícháme a přidáme deci octa a polévkovou lžící medu. Opět mícháme a necháme odstát dva dny. Po dvou dnech opět důkladně promícháme. Nohy umyjeme v horké vodě, ostruhy a místo v jejich okolí natřeme připraveným sádlem, přikryjeme plátkem slaniny a slaninu kusem potravinářské fólie. Natáhneme staré ponožky a necháme působit celou noc. Po týdnu takového užívání ostruhy zmizí.**

### **Bolest zubů**

Slaninu na bolavé zuby používali už staří Slované a díky svým mastičkářům údajně i Marie Terezie. Přiměřený kus slaniny (bílé, neuzené, nesolené) je třeba držet mezi dásní a tváří na postihnuté části, případně mezi tváří a zuby alespoň 30 minut. Látky ze slaniny působí uklidňujícím způsobem nejen na zuby, ale též na zanícené dásně a paradontózu. Neřeší však bolesti od zubního kazu. To potřebuje zubaře.

### **Křečové žíly, zánět žil**

Když vás mučí bolest nohou zapříčiněná křečovými, nebo zanícenými žilami, vyzkoušejte toto: Tenké plátky nesolené slaniny pokládejte na místa s naběhlými žilami a jemně převažte obvazem. Nechejte působit celou noc. Ráno bolest nejen ustoupí, ale se křečové žíly objemově zmenší.

### **Proti vysokému cholesterolu**

Doporučuje se jen malá denní dávka slaniny – okolo 20 gramů, ale musíme jí jíst pravidelně buď ráno po jídle, nebo večer před spaním. Arachidonová kyselina, obsažená v této dávce působí podobně jako pilulka, jenže nemá vedlejší účinky. Biologická aktivita slaniny je vysoká (například sádla až 5 krát vyšší než másla). Arachidonová kyselina brání rozvoji aterosklerózy a normalizuje metabolismus cholesterolu v těle, což vede k tomu, že cholesterol není deponovaný na stěnách krevních cév a vylučuje se z těla ven se stolicí. Podmínkou však je jíst malý kousek kvalitní slaniny denně. Na čištění cév se doporučuje konzumovat slaninu s česnekem.

### **Hemoroidy a praskliny v okolí konečníku**

Podle starého receptu je potřebné vložit „mezi půlky“ kus slaniny tak, aby se část dotýkala konečnicku. Takto ji je třeba mít třeba i celý den, samozřejmě po velké potřebě ji bude třeba vyměnit za novou.

### **Bolesti a zápalý uší**

Tento recept pochází už ze středověku, kdy si i šlechtici při bolesti v uších vyráběli ze slaniny jakési špunty a nosili je v uších po celý den.

### **Popáleniny**

V lidové medicíně se často zmiňuje aplikace plátku slaniny na popálené místo. Slanina utiší bolest, zabrání též v mnohých případech sloupnutí kůže.



### **Na závěr**

Slanina dodá tělu potřebnou energii v době zimních měsíců, kdy je nedostatek čerstvého ovoce. Obsah selenu ve slanině navíc chrání organismus člověka před vznikem rakoviny. Metionin pomáhá při od

**vodňování organismu a kyselina arachidonová se významnou mírou podílí na tvorbě nových buněk. Už v úvodu tohoto článku jsme zmínili, že slaninu je třeba jíst střídavě, ale pravidelně. Denní dávka v létě se doporučuje v rozmezí 20 – 40 gramů, v zimě 30 – 70 gramů. Míň je někdy víc.**