

SLANINA A JEJ LIEČIVÉ ÚČINKY

Po článku [o účinkoch bravčovej masti](#) na náš organizmus, pokračujeme v búraní mýtov o „nezdravých“ tukoch a pristavíme sa priamo pri zdroji bravčovej masti – slanine. Verte, že táto živočíšna surovina si to právom zaslúži. Popíšeme si jej liečivé účinky, o ktorých zrejme netušíte. Rozdiel medzi slaninou a masťou z nej je nepatrný. Teda čo sa zloženia týka. V masti zostáva väčšina potrebných látok aj po tepelnej úprave, pri ktorej sa zo slaniny vytopí, no surová slanina obsahuje pár bonusov, o ktorých je dobre vedieť. Na úvod pár čísel. **Slanina** je jediný mäsový výrobok, ktorý má v sebe okolo 150 rôznych látok. Všetky samozrejme nie sú zdraviu prospešné a tak sa odporúča konzumovať ju len v malých množstvách. Čerstvá slanina obsahuje v sto gramoch 0,44 mg vitamínu B1 (tiamín, aneurín), 0,16 mg vitamínu B2 (riboflavín), 0,35 mg vitamínu B6 (pyridoxín), 0,50 mg vitamínu E (tokoferol), tiež minerály – 13 mg vápnika, 0,8 mg železa, 108 mg fosforu a podobne. Nie sú to síce veľké čísla, no spoločnou kombináciou dokazujú zložky obsiahnuté v slanine divy. Nás budú zaujímať aj ďalšie látky, obsiahnuté v nej. Ide hlavne o polynenasýtené mastné kyseliny o ktorých je známe, že naše telo si ich samo nedokáže vyprodukovať. Bez týchto kyselín náš organizmus nedokáže správne fungovať a sú obzvlášť dôležité pre náš hormonálny systém. Druhou zaujímavou látkou v slanine je kyselina arachidonová, ktorá pôsobí ako regulátor metabolizmu cholesterolu v tele. To znamená, že táto kyselina čiastočne rozloží cholesterol, ktorý konzumujeme s jedlom. Ďalšou významnou zložkou slaniny je kyselina hyalurónová. Význam tejto zložky je vyzdvihovaný hlavne v kozmetike a prípravkoch proti starnutiu pokožky. Čítajte ďalej.

Kozmetické prípravky zo slaniny. Kedysi koncom minulého storočia zháňal môj známy vzácny marocký arganový olej pre svoju manželku, ktorá trpela takzvanými „suchými laktami“. Keďže v tých časoch u nás o tomto oleji takmer nikto nevedel, požiadal svojho lekára (ktorý pochádzal z Tunisu), či by mu ho nedoviezol, keď pôjde za rodinou. Lekár sa na neho zadíval a povedal, že ak by nebol moslim, nekupoval by drahý arganový olej, ale získaval ho zo slaniny „nečistej“ ošípanej. Mal pravdu. Posledné vedecké štúdie potvrdzujú, nielen to, že tuk v slanine je podobný olivovému oleju, ale tiež arganovému. V tomto prípade sa jedná o vzácne lipidy obsiahnuté v slanine v porovnateľnom množstve ako v marockom oleji. Keďže tuky v slanine sú organické (živočíšne), s pleťou vynikajúco reagujú a účinok lipidov je vyšší ako pri syntetických výrobkoch. Ak vám vôňa slaniny neprekáža, vyskúšajte nasledujúce recepty.

Proti suchej pleti a vráskam. Naša pokožka dokáže s plynúcim časom v sebe viazať čoraz menej vlhkosti. Jej prirodzený obsah hyalurónu klesá. Pružnosť pokožky sa znižuje. Objavujú sa prvé čiary a jemné vrásky. Navyše je pleť suchá a často dochádza k odlupovaniu malých šupiniek okolo nosa, na brade aj za ušami. Naše babičky si nemuseli kupovať drahé oleje a mastičky. Úplne im postačila obyčajná slanina a masť z nej vyškvarená. Ako na to? Nakrájajte čerstvú **slaninu** na tenké malé prúžky a priložte si ich na pleť v miestach, kde sa tvoria vrásky (okolie očí, čelo). Ukazovák jemne krúžte pol minúty každým prúžkom slaniny po pokožke a potom nechajte pôsobiť 20 – 30 minút. Pokožka bude jemnejšia a vrásky sa po pár kúrach začnú vyhladzovať dodaním hyalurónu zo slaniny.

Slaninový peeling. Proti suchej pleti a šupinkám sa odporúča najprv slaninový peeling – plátky slaniny potrieme malým množstvom sódy bikarbóny a potierame postihnuté miesta, kým sa šupinatá koža neodstráni. Nepritláčame. Naše pohyby musia byť jemné. Po peelingu slaninu omyjeme v teplej vode, osušíme kuchynskou utierkou a priložíme na miesta, ktoré sme predtým ošetrovali. Necháme minimálne štvrt hodinu pôsobiť a potom opláchneme vlažnou vodou s hydratačným mydlom.



Citlivá pokožka, pleť a bradavky. Tento recept je vynikajúci hlavne pre mladé mamičky, ktoré majú citlivé prsníky a zapálené bradavky, no použitie sa dá aj na miestach, kde je naša pokožka začervenaná a citlivá napríklad po použití agresívnych čistiacich prostriedkov. Postup: Z kapustného listu vystrihneme nožičkami vhodný tvar, jemne ho poklepeme tĺčikom na mäso, Plátky čerstvej slaniny položíme na bradavky a prekryjeme kapustným listom. Necháme pôsobiť 20 minút jemne pritlačené. Pri červenej pokožke na rukách natrieme tieto bravčovou masťou, na

najpostihnutejšie miesta priložíme plátky slaniny a pokúsime sa ich zabaliť tiež do kapustného listu (na uchytenie kapusty použijeme napríklad staré vlnené rukavice – palčiaky).

Na lámavé nechty a zábery. Z papiera na pečenie si nastriháme štvorce z ktorých vytvoríme „čiapočky“ na prsty. Vrchnú časť prstov (nechty) prekryjeme plátkami **slaniny** a prikryjeme čiapočkami. Previažeme obvazom a necháme pôsobiť cez noc počas spánku

Na tvrdé a popraskané päty. Prekrojíme citrón po dĺžke a vydlabeme dužinu. Vzniknú nám dve sedielka, ktoré obopnú pätu. Sedielka vystelieme tenkými plátkami slaniny, pritlačíme na päty a na vrch obujeme staré ponožky. Tiež používame v noci počas spánku. Ak sú päty popraskané, postupujeme rovnako, no ešte predtým sa snažíme do prasklín dostať bravčovú masť.

Ďalšie spôsoby použitia slaniny na liečenie. Možno nebudete veriť, ale slanina dokáže zastaviť napríklad krvácanie z nosa, pomáha pri zapálených žilách, dne, angíne a podobných chorobách. O spôsoboch liečby sa dočítate v nasledujúcich riadkoch.



Krvácanie z nosa. Každý, kto trpí častým krvácaním z nosa by mal nosiť pri sebe niekoľko kúskov slaniny. Tvrdia to otorinolaryngológovia z Detroitu a dodávajú, že slanina poskytuje najúčinnjší a najrýchlejší spôsob, ako zastaviť krvácanie z nosa. Výsledok ich štúdie je jednoznačný: Údená solená slanina nakrájaná na hranolčeky a vložená v tampóne do nosa zastavila krvácanie z neho rýchlo, efektívne a bez patologických následkov. Neveríte? Tak vedzte, že takýmto spôsobom to robili aj naše prababičky. Jednoducho nakrájali slaninu na malé hranolčeky, obalili vatou vopchali do nosa. Časom sa táto metóda prestala užívať z obáv, že sa krvácajúci môžu zo slaniny infikovať baktériami. Obavy však boli neopodstatnené. Dnes sa slanina spomína v odborných kruhoch ako vynikajúci prostriedok pri Glanzmannovej trombasténii – ide o permanentné krvácanie z nosa, ktoré ohrozuje život. Pri tejto chorobe nepomáhajú ani dávky proteínu na zrážanie krvi a často musí byť nasadená transfúzia, aby pacient nevykrvácal. Slanina však pomohla. Je zdokumentovaný prípad, kde bezradní lekári siahli po tradičnej medicíne a pacientke vopchali do nosa slaninu. Samú – bez gázy či vaty. Krvácanie ustalo. Čo sa vlastne stalo? Vysoká prítomnosť soli v slanine zapríčinila malý opuch a umožnila krvným bunkám stiahnuť sa oveľa viac, čím sa krvácanie spomalilo a krv sa mohla zraziť. Tento jednoduchý spôsob liečby je dnes čím ďalej, tým viac uznávaný. Apropos, vedeli ste, že slanina (resp. bravčová masť) je základným stavebným kameňom masti proti svrabu? Spolu s prídavkom sýry a kyseliny salicovej dosahuje 88% úspešnosť v liečbe. Existujú aj masti so 100% účinkom, ich výroba je však minimálne 240-krát drahšia, ako mastičky zo slaniny.

Boľavé kĺby na prstoch rúk. Slaninu musíme nakrájať na plátky dostatočne dlhé na to, aby sme nimi mohli postihnúť kĺb ovinúť. Keď to urobíme, oviažeme slaninu obvazom, aby sa nám plátky nezošmykli a necháme pôsobiť celú noc. Liečbu opakujeme v rade siedmich nocí. Potom by mala bolesť prejsť. Ak sú bolesti reumatického pôvodu, odporúča sa slaninu namočiť do francovky, alebo do octu po dobu minimálne 6 hodín a až potom použiť. V druhom spôsobe sa požíva už len bravčová masť, ktorú je potrebné zmiešať v rovnakom pomere s pravým včelím medom a natrieť na kĺby, ktoré potom prekryjeme potravinárskou fóliou a oviažeme s obvazom. Rovnako ako v prvom spôsobe musí kúra prebiehať minimálne 7 nocí za sebou.

Bolesti kolena. Plátky slaniny namočíme na deň do alkoholu či francovky, položíme na boľavé miesto, prikryjeme listom lopúcha obyčajného a previažeme obvazom. Takto sa vyspíme počas noci. Ak je ráno lopúch čiernej či tmavej farby, znamená to, že „vyťahal chorobu“. Ak nie je, skúste kúru zopakovať. Útlm bolesti vám prezradí, či bola liečba lopúchom a slaninou úspešná.

Angína. Pri hnisavej angíne sa hrud' potiera buď priamo bravčovou masťou, alebo môžeme použiť dva ďalšie spôsoby. V prvom nakrájame bielu, neúdenú slaninu na tenulinké plátky, poprášime sladkou mletou paprikou

a opatrne položíme na boľavé miesto. Zaviažeme a ak sa dá, necháme pôsobiť 24 hodín. Druhý spôsob: Plátky bielej slaniny namočíme do octu, priložíme na boľavé miesto a potom previažeme šatkou.

Pri horúčke. Ak horúčku sprevádza kašeľ a bolesti v hrudníku, rozmiešame v domácej pálenke (liehu) bravčovú masť tak, aby vznikla kaša. Masťou natrieme hrudník, priložíme pár plátkov slaniny – toto všetko prikryjeme pokrivanými novinami (papierom na pečenie), na vrch dáme ľanovú, alebo bavlnenú utierku a poriadne „zababušíme“.

Ostrohy na päte. 100 gramov bravčovej masti roztavíme na panvici do tepla (nie horúca). Pridáme jedno surové vajce, poriadne rozmiešame a pridáme deci octu a polievkovú lyžicu medu. Opäť miešame a necháme odstáť dva dni. Po dvoch dňoch opäť dôkladne premiešame. Nohy umyjeme v horúcom kúpeli, ostrohy a miesto v ich okolí natrieme pripravenou masťou, prikryjeme plátkom slaniny a slaninu kusom potravinárskej fólie. Natiahneme staré ponožky a necháme pôsobiť celú noc. Po týždni takéhoto používania ostrohy zmiznú.

Bolesť zubov. Slaninu na boľavé zuby používali už starí Slovania a vďaka svojim mastičkárom údajne aj Mária Terézia. Primeraný kus slaniny (bielej, neúdenej, nesolenej) treba držať medzi ďasnom a lícom na postihnutej časti, prípadne medzi lícom a zubami aspoň 30 minút. Látky zo slaniny pôsobia upokojujúco nielen na zuby, ale tiež na zapálené ďasná a paradontózu. Neriešia však bolesti od zubného kazu. Vtedy je potrebné navštíviť zubára.

Krčové žily, zápal žíl. Ak vás mučí bolesť nôh, zapríčinená krčovými alebo zapálenými žilami, vyskúšajte toto: Tenké plátky nesolenej slaniny poukladajte na miesta s navretými žilami a jemne previažte obvazom. Nechajte pôsobiť celú noc. Ráno bolesť nielenže ustúpi, ale sa aj krčové žily objemovo zmenšia.

Proti vysokému cholesterolu. Odporúča sa len malá denná dávka slaniny – okolo 20 gramov, no musíme ju jesť pravidelne buď ráno po jedle, alebo večer pred spaním. Arachidonová kyselina, obsiahnutá v tejto dávke pôsobí podobne ako pilulka, ibaže nemá vedľajšie účinky. Biologická aktivita slaniny je vysoká (napríklad masti až 5 krát vyššia ako masla). Arachidonová kyselina bráni rozvoju aterosklerózy a normalizuje metabolizmus cholesterolu v tele, čo vedie k tomu, že cholesterol nie je deponovaný na stenách krvných ciev a vylučuje sa z tela von so stolicou. Podmienkou však je jesť malý kúsok kvalitnej slaniny denne. Na čistenie ciev sa odporúča konzumovať slaninu s cesnakom.

Hemoroidy a praskliny v okolí konečníka. Podľa starého receptu je potrebné vložiť „medzi polky“ kus slaniny tak, aby sa časť dotýkala konečníka. Takto ju treba mať hoci aj celý deň, samozrejme po veľkej potrebe ju bude treba vymeniť za novú.

Bolesti a zápaly uší. Tento recept pochádza už zo stredoveku, kedy si aj šľachtici pri bolesti v ušiach vyrábali zo slaniny akési štuple a nosili ich v ušniciach po celý deň.

Popáleniny. V ľudovej medicíne sa často spomína aplikovanie plátku slaniny na popálené miesto. Slanina utíši bolesť, zabráni tiež v mnohých prípadoch zlezení kože.

Na záver. Slanina dodá telu potrebnú energiu počas zimných mesiacov, kedy je nedostatok čerstvého ovocia z našich končín. Obsah selénu v slanine navyše chráni organizmus človeka pred vznikom rakoviny. Metionín pomáha pri odvodňovaní organizmu a kyselina arachidonová sa významnou mierou podieľa na tvorbe nových buniek. Už v úvode tohto článku sme hovorili, že slaninu treba jesť striedmo, no pravidelne. Denná dávka v lete sa odporúča v rozmedzí 20 – 40 gramov, v zime 30 – 70 gramov. Nezabúdajte, že menej je niekedy viac.

