



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 8. 11. 2018 | Klára Marešová

Zdroj štěstí a síly najdete v červené řepě. Jak s ní naložit?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdroj-stesti-a-sily-najdete-v-cervene-repe.-Jak-s-ni-nalozit__s10010x11260.html

Červená řepa je typickou podzimní zeleninou. Jste-li jejími příznivci, gratulujeme. Kromě pestrých pokrmů máte postaráno také o houževnatější zdraví. Pokud jste se ale stále na poněkud zemitou chuť nenaladili, zkuste dát červené řepě ještě jednu šanci. Přijít o přirozený přísun vitality by byla škoda. Proč je tak skvělá?



Původem hojně rozšířená rostlina Středomoří a pobřeží Atlantiku se během doby římské stala vyhledávanou právě pro své **léčebné vlastnosti**. Tehdy, před 3000 lety, kdy byla výsostně vyhledávanou a pěstovanou potravinou, docházelo poprvé k její kultivaci a postupem času z ní vzešlo několik poddruhů. A právě z kořenové řepy vznikly tři nejslavnější odrůdy: **cukrová řepa, řepa**

krmná a řepa červená. Poslední jmenovanou se budeme zabývat.

Detoxikace kdykoli a kdekoli

Seznamte se s jedním z 10 nejúčinnějších [přírodních antioxidantů](#). Výsadou červené řepy je vzácná schopnost vázat na sebe **jedovaté látky**, a to včetně těžkých kovů, které dokáže postupně dostávat nejen ze střev a jater, ale dokonce i z mozku.

Nadměrný obsah aminokyseliny glutamin podporuje produkci žaludečních šťáv, udržuje harmonii střevního traktu a zbavuje ho toxinů, podporuje trávení a odstraňuje zácpu. Celkově je červená řepa snadno stravitelná a povzbuzuje chuť k jídlu. Usnadňuje trávení masa a silně odkyseluje organismus. Je natolik zásadotvorná, že tato schopnost **nepodléhá způsobu přípravy**. Dokonce i v úpravě nasladko dokáže účinně neutralizovat. Nepostradatelnou je v případech omlazovacích, povzbuzujících a revitalizačních kůr.

Zdroj síly fyzické i psychické



Výrazné zastoupení kyseliny listové, vitaminu skupiny B, i vysokého poměru křemíku v unikátním mixu ostatních živin, dokáže výrazně **stimulovat dělení buněk a růst nové vazivové tkáně.**

Konkrétně už hodinu po konzumaci červené řepy se nastartuje proces buněčného bujení. Výsledek se viditelně projeví na zpevněné pokožce, růstu vlasů i nehtů, ale i na posílení cév a kostí.

Kyselina listová navíc stimuluje tvorbu hormonů a neurotransmiterů, především dopaminu a noradrenalinu, bez kterých se nenastartuje duševní klid a pohoda. Konzumace červené řepy nám tím pádem **zlepší náladu a nabudí pocit štěstí.**

Podpora červených krvinek

V přírodním léčení je pro schopnost vysoké produkce červených krvinek ceněna pro **podporu krve tvorby**. Pokud tedy trpíte na anemii, zařadte ji do pravidelného jídelníčku. V takovém případě se doporučuje vypít denně 50-100 ml čerstvé řepné šťávy. Její vliv se projeví i na rozšíření a uvolnění cév, což vede ke **snížení krevního tlaku**. Mimo to červená řepa mírní příznaky tuberkulózy a chřipky, ale i zánětu jater a nervů.

Jak s ní naložit?



Vybírejte vždy bulvy čerstvé, nepoškozené, a především menšího vzrůstu okolo 5 až 10 cm. Jsou chutnější a rychleji je uvaříte. Nutné je totiž vždy připravovat řepu **v celku i se slupkou**, aby se zbytečně nezničily obsažené minerály a vitamíny. Čerstvě tepelně upravená má v sobě

pro naše tělo dokonce větší množství vstřebatelných minerálů, ale i [vitamínu C](#), než zasyrova.

- Jednoduchou přílohu z ní vykouzíte, když přidáte trochu šťávy z citrónu, rozpuštěné máslo a sůl. Vhodná je na přípravu polévky i pomazánek. Vynikající je obměnit ji za kaši bramborovou, nebo z ní upéct zdravé hranolky, pokapané vaším oblíbeným rostlinným olejem.

Samozřejmě i v syrovém stavu je řepa cenným **zdrojem potřebných látek**. Bezvadně se hodí strouhaná do salátů s jogurtovými i kyselými zálivkami. Perfektně jí doplňují jablka, česnek, cibule, křen, nebo třeba ořechy.

Kdy si dát pozor

Nutriční terapeutka a odborná garantka projektu Víím, co jím, Jitka Laštovičková, upozorňuje na momenty, kdy je vhodné konzumaci červené řepy mírnit. Naštěstí jich není mnoho:

„S ohledem na **vyšší obsah sacharidů** by měli být diabetici opatrní s konzumovanou porcí. Červená řepa není vhodná pro toho, koho trápí oxalátové močové kameny, které vznikají ze solí kyseliny šťavelové. U nejmenších dětí bych řepu do jídelníčku začala zařazovat

o trochu později. Ideálně kolem 8.-9. měsíce věku a nejprve jen vařenou nebo pečenou.“

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz