



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 28. 5. 2020 | Daniel Mareš

Čekanka - léčivá rostlina s mnoha benefity

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cekanka---leciva-rostlina-s-mnoha-benefity__s10012x19655.html

Léčivou čekanku zná podle názvu asi každý. Staří Egypťané i lidé ve středověku věřili, že má magickou moc. Výrazně prospívá našemu zdraví. Využít je možné celou rostlinu do čajů, jako sladidlo, či jako náhražku kávy.



Čekanku obecnou - latinsky *Cichorium intybus* - v přírodě najdete od začátku léta až do podzimu. Díky jejím **sytě modrým květům** si ji jen těžko spletete.

Cikorka - náhrada kávy



Důležitý je její přínos pro náš organismus. Prospívá mu nejvíce **čekankový kořen**.

O něco nižší účinnost mají **květy a nať** - zdravé lístečky navíc můžete konzumovat jako salát. Zajímavostí je, že například po první světové válce, kdy bylo všeho nedostatek, sloužila jako **náhrada kávy** - u nás se jí říkalo **cikorka**.

Je bohatá na beta-karoten a další benefity

Čekanka se užívá, zejména jako **složka bylinných čajů** a pomáhá při nemoci jater a žlučníku. Zmírňuje bolesti [při ledvinových a žlučových kamenech](#).

„Moc živin v ní ale nenajdeme. Díky vláknině, které v ní najdeme ale zajišťuje ve střevech a v žaludku **lepší trávení a zužitkování potravin a také detoxikaci**,“ vysvětluje lékařka Lucie Nováková a pokračuje: „Je také velice bohatá na beta-karoten, který se v našem těle přeměňuje na vitamin A. Jedná se o velice účinný antioxidant, který pomáhá při prevenci nádorových onemocnění.“

V listech najdeme vitamin B1, který nám dodává energii, má vliv **na nervový systém, srdce a ledviny**.

Kromě toho v ní najdete hořké látky, která našemu tělu usnadňují produkci žluči a podporují trávení. Též účinně detoxikují játra. Čekanka je **mírně močopudná a ve větším množství může mít i projímavé účinky**.



„Ještě připomeňme, že při otravách jater působí jako protijed – z našeho organismu odstraňuje přebytečnou žluč. Obecně se doporučuje pacientům **s velmi citlivým žaludkem či těm, kteří trpí žaludečními vředy,**“ podotýká Lucie Nováková.

V čekance najdeme glykosidickou **hořčinu intybin** – a kromě zmiňované činnosti na naší trávicí soustavu je prospěšná i pro naši slinivku a krevní soustavu. Obsahuje i látku **inulin, dále silici, cholin, třísloviny, manit, arginin**, terpenové hořčiny či minerální látky.

Platí také, že **zlepšuje chuť k jídlu a doporučuje se i cukrovkářům**. Ti si ji mohou přidat například do čajových bylinných směsí. Obecně podporuje činnost celé trávicí soustavy. Doporučuje se konzumovat i při nechutenství a anorexii.

Vypěstovat si ji můžete i na své zahrádce



Čekanka je v gastronomii velmi oblíbená a rozhodně se nepoužívá jen do čajů. Na internetu najdete desítky receptů na chutné saláty. Je to dáno i tím, že si ji můžete **vypěstovat i na vaší zahrádce.**

V tomto případě pak můžete sklízet i zmiňovaný kořen. Semena listové čekanky se vysévají v dubnu přímo na záhon do humózní půdy s průměrným obsahem živin. Vysévejte ji v řádcích vzdálených od sebe zhruba 30 centimetrů. Kořeny se sklízí počátkem října – odřízněte listy asi 2 centimetry nad srdíčkem.

Upravené kořeny pak uložte do pařeniště či do písku na chladném místě. Pak následují takzvané rychlení kořenů. To se provádí od prosince do února jejich ukládáním do vyšší bedny s humózní zeminou tak, aby nad kořeny zůstal v bedně prostor asi 20 cm, který se zaplní pilinami nebo pískem. Bedna se ponechá v místnosti teplé asi 12 až 15 °C a překryje se fólií, která udrží přiměřenou vlhkost. Čekankové puky dorostou **ke sklizni během 3 až 4 týdnů**.

[U správné bylinkářky](#) by čekanka rozhodně neměla chybět. Ať už se chystáte si ji natrhat v přírodě nebo se rozhodnete pro její domácí pěstování.