

## Červená řepa umí zázraky

---



Červená řepa patří do čeledi merlíkovitých. **Pěstuje se pro chutné dužnaté bulvy**, které mají jasně červenou barvu. Není složité ji vypěstovat, proto se s ní běžně setkáváme i na našich zahrádkách.

**Za jejím tradiční červenou barvou se skrývá betacyanin**, který se v potravinářském průmyslu používá jako přírodní barvivo (E 162).

### Proč je řepa zdravá?

Řepa **umí neutralizovat škodlivé látky (např. olovo, hliník) v našem těle a podpořit jejich vylučování**. Je tedy výborná k detoxikaci. Obsahuje hodně vlákniny, takže navíc čistí naše střeva.

Červená řepa **je stimulatorem tvorby červených krvinek v kostní dřeni, působí proti chudokrevnosti**. **Zlepšuje činnost srdce**, zabraňuje kornatění tepen, **snižuje krevní tlak a špatný cholesterol**. Zvýšeným přísunem krve do mozku následně navíc dochází u lidí konzumujících červenou řepu i ke **zlepšování funkce mozku a oddalování nemocí jako skleróza nebo demence**.

Mnohé protirakovinné výzkumy ukazují, že řepa (konkrétně konzumace řepné šťávy) **slouží jako prevence před vznikem rakoviny a zároveň také pomáhá rozvinutou rakovinu překonávat**.

Červená řepa obsahuje kombinaci minerálů a vitamínů, které mají na starost **posílení našich kostí**. Jedná se například o hořčík, kyselinou listovou, vitamín C či oxid křemičitý. U tohoto stopového prvku bylo prokázáno, že má naprosto zásadní vliv na vstřebávání vápníku do kostí, tvorbu chrupavek a zvyšování hustoty kostí.

Řepa umí pomoci i našemu vnějšímu vzhledu. **Díky pročištění krve zlepšuje stav naší kůže, vlasů i nehtů.** Je o ní dokonce známo, že vyživuje vlasové kořínky a pokožku hlavy, díky čemuž **zmírňuje nebo zcela odstraňuje lupy ve vlasech.**

## **Náš tip: Měsíční kúra z řepné šťávy**

Začínáme denní dávkou 650 ml řepné šťávy, kterou popijíme přes den po doušcích 1 týden. Denní dávka ve 2. týdnu je 500 ml, ve 3. týdnu 400 ml a ve 4. týdnu 250 ml denně. Nejkratší doba této kúry je jeden měsíc, můžeme ji ale bez obav absolvovat 2 až 3 měsíce 2x do roka.