

## Červená řepa a její účinky

Červená řepa (*Beta vulgaris*) je příbuzná cukrovce, mangoldu. Byla známa už ve starověku, pochází ze severního pobřeží Středozemního moře. Nejvíce se pěstuje ve východní Evropě a USA. Existují rozmanité typy – červené, s červenými a bílými kruhy, bílé a žluté. Nejvyšší jsou červené.

### ROZPOUŠTÍ KAMENY VE ŽLUČNÍKU

Řepa obecná. Řepa obsahuje přes 50 % sodíku a jen 5 % vápníku. To je zvlášť výhodné pro udržení rozpustnosti vápníku, zvláště jestliže se nahromadil v anorganickém stavu v organismu, v krevním řečišti, játrech apod. Dr. Ferrison doporučuje pít šťávu z řepy dlouhodobě a tvrdí, že se tím postupně a bezbolestně rozpouštějí kameny žlučového měchýře a také tromby.

### JE BOHATÁ PŘÍRODNÍ ZASOBÁRNA LÁTEK, KTERÉ BRÁNÍ VZNIKU RAKOVINNÉHO BUJENÍ

Obsahuje mnoho křemíku, potřebného pro bezproblémový růst nehtů, vlasů a zdravé kůže. Červená řepa prospívá cévám, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, odstraňuje zácpu a zvyšuje tvorbu červených krvinek. Byl prokázán i její regenerační vliv na játra. Z výživového hlediska je vařená řepa cennější než syrová, ale připravit se může i syrová nebo jako šťáva.

### OBSAHUJE MENŠÍ MNOŽSTVÍ KYSELINY ŠŤAVELOVÉ

Proto pozor u nemocných močovými kameny. Z cukrů (má jich od 2 – 12 %) je poměrně mnoho sacharózy - proto menší dávky řepy u diabetiků.

### OBSAHUJE MNOHO PEKTINU

Ten podporuje vylučování cholesterolu, olova i radioaktivních látek. Má vyšší obsah bílkovin (1 – 3 %) s cennými aminokyselinami prospívajícími metabolismu mozku.

### OBSAHUJE BETAİN

Působí protiskleroticky a chrání játra. Vitamínů nemá mnoho - asi 15 mg vitamínu C, málo karotenu, dále vitamín B1, B2.

### OBSAHUJE BARVIVA

(antokyany - červené) prospěšná proti vysokému tlaku krve, pro pevnost kapilár.

### DRASLÍK A HOŘČÍK

Je bohatá na draslík a hořčík a proto je vhodná při ateroskleróze, vysokém tlaku, při nemocech srdce a krevního oběhu. Má velmi vysoký obsah železa - nejvíce ze zelenin, také mědi, takže je prospěšná pro tvorbu krve.

### OBSAHUJE SPOUSTU MIKROPRVKŮ

Jód, mangan, obsahem zinku předčí ostatní zeleniny, dále fluor, kobalt, lithium, vanad a další. Ty ve svém komplexu podporují tvorbu inzulinu, zrakovou ostrost, ochranu před infarktem, tvorbu krve a metabolismus vůbec. Šťáva z řepy (1/2 sklenice 3x za den) se doporučuje při rakovinných onemocněních, chorobách jater, v rekonvalescenci apod.

**Červená řepa** je skvělou zimní zásobárnou vitamínů a minerálních látek. Zejména draslíku, zinku, železa, vápníku, hořčíku, selenu a vitamínů B, C a provitaminu A. Obsahuje různé substance, které rozpouští a odstraňují nestravitelné zbytky a odplavují toxické látky z mozku a nervových buněk. Bez této zátěže reagují nervové buňky rychleji, člověk se cítí lépe a svěžeji. Za slupkou bulvy se skrývají účinné poklady - **rostlinné pigmenty a bílkovina zvaná betain**. Toto jedinečné přírodní **cytostatikum pomáhá likvidovat rakovinné bujení a některé druhy leukémií**. Složky v červené řepě pomáhají při obnově poškozených buněk. Šťáva z řepy čistí játra, má protirevmatické účinky a ochrání organismus před radioaktivními látkami. Na chudokrevnost si můžete dopřát šťávu z červené řepy, nejméně však 2 dcl. Pokrmy z červené řepy zlepšují trávení a mají blahodárný vliv na celý organismus.