



LÉČIVÉ POTRAVINY 31. 08. 2017

## Chřest

**Chřest napomáhá obnově buněk sliznic, zlepšuje krevetvorbu a působí na nervový systém. Vitamin A, který se v chřestu nachází, se považuje za jednu...**

### Léčivé účinky chřestu

- Chřest **napomáhá obnově buněk sliznic, zlepšuje krevetvorbu a působí na nervový systém.**
- Vitamin A, který se v chřestu nachází, se považuje za jednu z látek, které mají **preventivní účinky proti rakovinnému bujení.**
- Lékaři doporučují jíst chřest při **problémech s ledvinami, močovým měchýřem nebo poruchách jater či ledvin.**
- Vlákna v chřestu **zlepšuje trávení a urychluje fungování trávicího traktu.**
- Mezi stopové látky obsažené v chřestu patří **vápník, hořčík, železo nebo selen.**
- Diabetici ocení, že chřest **nastavuje v krvi správnou hladinu cukru** a zároveň **podporuje**

### **látkovou výměnu.**

- Vysoký obsah zinku, vitamínu B a betakarotenu **zlepšuje pevnost nehtů a vlasů**, dodává svěží vzhled pleti a má také **čisticí účinky**.
- Hormonální procesy v těle se zlepšují díky **působení kyseliny listové a niacinu**, což uvítají zvláště ženy v prvních měsících těhotenství.

## **Zajímavosti o chřestu**

- Chřest jako rostlina nemá listy, pouze šupinovitě malé výhonky, a proto ho **lze pěstovat bez přístupu světla**.
- Už před 5000 lety začali s pěstováním chřestu staří Egypťané.
- Samotná **markýza de Pompadour** nemohla dát na chřest dopustit, zvláště díky jeho afrodisiakálním vlastnostem a schopnosti pozitivně ovlivnit potenci u mužů.
- **Český chřest** patří k těm nejlepším na celém světě.
- Mezi nejslavnější chřestové plantáže na začátku 19. století patřily ty v moravských Ivančicích, nyní se jeho pěstování přesunulo do Hostína u Vojkovic na Mělnicku.
- Chřest bílý i zelený představují jedinou rostlinu, jejíž zbarvení se odvíjí **pouze od způsobu pěstování**, bílé výhonky se totiž pěstují úplně bez přístupu světla.
- Odborníci doporučují k detoxikaci **týdenní chřestovou kúru**, což obnáší obědvání chřestu a pití dvou šálků odvaru z této zeleniny, samozřejmě by mělo být vynecháno kávy nebo alkoholu.