



LÉČIVÉ POTRAVINY 08. 07. 2020

## Kedlubna

**Kedlubny jsou prospěšné našemu zdraví zejména v případě problémů s trávením, srdcem a játry. Konzumace kedlubny posiluje imunitu, je vhodná při redukci hmotnosti a pro krásné vlasy a pleť. Kedlubny jsou chutné, jednoduché na pěstování a lze z nich připravit spoustu skvělých pokrmů. Kedlubny jsou prospěšné našemu zdraví zejména v případě problémů s trávením, srdcem a játry. Konzumace kedlubny posiluje imunitu, je vhodná při redukci hmotnosti a pro krásné vlasy a pleť. Kedlubny jsou chutné, jednoduché na pěstování a lze z nich připravit spoustu skvělých pokrmů.**

# Léčivé účinky kedlubny

## Zdravější trávení a prevence zácpy

Kedlubna **zlepšuje trávení**. Obsahuje totiž vysoký podíl vlákniny, čímž také účinně bojuje proti **zácpám** a podílí se na prevenci rakoviny tlustého střeva. Mimo to nám dodá sloučeniny síry, které **ničí škodlivé bakterie střevní flóry** a podporují **vznik žluči**.



## Silnější vlasy a krásná pleť

Kedlubna obsahuje **biotin**, který má přímo zázračné účinky pro naše vlasy. Porostou **rychleji**, a budou **silnější, zdravější a lesklejší**. Kedlubna má také dobrý vliv na **pigmentaci vlasů**. Výborný je biotin i na **pokožku**, udržuje ji zdravou a pevnou.

## Pomůže zhubnout

Kedlubna nám pomůže **shodit nadbytečná kila**. Pokud si sestavujeme redukční dietu, nezapomeňme na ní zařadit kedlubnu. Obsahuje totiž minimum kalorií, povzbuzuje náš **metabolismus** a **urychluje látkovou výměnu**.

## Pravidelnější a slabší menstruace

Ženy se silnou menstruací ocení kedlubnu díky její schopnosti **zmírnit silné menstruační krvácení**. Kedlubna má také schopnost zlepšovat **pravidelnost menstruačního cyklu**. Je dobrým pomocníkem při léčbě gynekologického onemocnění **endometriózou**.

## Na krvetvorbu, cholesterol i srdce

Kedlubna díky svým živinám účinně **snižuje cholesterol**. Tato zelenina také podporuje **tvorbu krve**. Působí i účinně proti **ateroskleróze**. Posiluje **srdce** a podporuje **správné okysličování organismu**. Pomáhá se správným fungováním **ledvin a jater**.

## Lepší nálada i imunita

Kedlubna posiluje **imunitu**, zabraňuje **infekcím** a zajišťuje **hormonální rovnováhu**. Dobrý vliv má kedlubna i na **soustředění** a celkovou **mentální svěžest**. Tuto zeleninu bychom si měli dopřávat, když se potýkáme se **stresem**, kedlubna ho snižuje a **zlepšuje náladu**.

## Kdy si dát na kedlubnu pozor?

Kedlubnu si můžou dopřát i **diabetici**. Opatrní bychom ale měli být s konzumací kedlubny, pokud trpíme **záněty žaludeční sliznice** nebo **vředy**. Kedlubna totiž obsahuje éterické oleje, které žaludek s těmito onemocněními dráždí.