



## Čekanka - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 19.06.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3991



*Čekanka obecná (cichorium) - má tak krásné, sytě modré květy, že je těžké ve volné přírodě najít podobné. Na každém stonku kvetou současně 2 až 3 květy, ale stále rozkvétají další, takže krása rozkvetlých čekanek nás provází od začátku léta až do pozdního podzimu. Přitom čekanku potkáme téměř všude - u cest, na sušších pastvinách a mezích, jako všeobecně známý plevel.*

### Účinky rostliny:

- nemoci jater
- nemoci žlučníku
- bolest žlučníku při žlučových kamenech
- bolest ledvin a močového systému při ledvinových a močových kamenech a písku
- močopudný účinek
- zácpa - projímavý účinek
- vyplavení přebytečné žluči
- otrava jater
- nechutenství, anorexie
- cukrovka, diabetes, žiznivka
- precitlivělý žaludek
- žaludeční vředy

Čekanka si je zřejmě vědoma své krásy, proto si ji úzkostlivě chrání. Nesnáší utržení, a i když ji hned dáme do vody, velmi rychle zvadne. Obdivovat ji můžeme pouze na jejím původním stanovišti.

Nejúčinnější je čekankový kořen. Ten se však těžko vykopává, proto většinou sbírám pouze květní úbory, někdy i celou nať, ale pouze za pěkného počasí.

[Bylina](#) z nich je o něco méně účinná než kořen, ale dokáží se jí dostatečně a pohodlně zásobit, neboť čekanka se v lékárnách neprodává. Čerstvé mladé lístečky doporučuji konzumovat jako zdravý salát, i když mají silně hořkou chuť.

Čekanka byla již ve starověkém Egyptě téměř magickou rostlinou, která prý dávala krásu a úspěch. Možná to souviselo s tím, že čistí [krev](#), játra, slezinu i ledviny. Také ve středověku se věřilo, že má čekanka kouzelnou moc - kdo se natřel její šťávou, získal krásu a všechno se mu dařilo. Některé z mnohých pověr o čekance se zachovaly do současnosti. Kořen se v západní Evropě pěstuje pro konzumní účely, v období po první světové válce se z čekanky vyráběla náhrada [kávy](#), dobře známá i u nás.

Užívá se jako složka bylinných [čajů](#) na **nemoci jater a žlučníku** a na mírné **bolesti při žlučových a ledvinových kamenech**. Je mírně **močopudná** a trochu **projímá**, zároveň **vyplavuje z organismu přebytečnou žluč**, při **otravách jater** působí jako protijed. Zlepšuje **chuť k jídlu**, podporuje činnost celé **trávicí soustavy** a používá se též jako [doplněk](#) do **čajových směsí při cukrovce**. Doporučuje se i lidem, kteří mají velmi **citlivý žaludek** nebo trpí **žaludečními vředy**.

S [krásou](#) čekanky se snoubí její dobrota, je úplně neškodná, lze ji užívat v obvyklém dávkování ve směsích i samostatně a dlouhodobě.

### **Čekankový vitaminový salát:**

Nasbíráme v přibližně stejném poměru mladé lístečky čekanky, pampelišky a vrcholky mladé kopřivy. Nadrobno vše rozsekáme, přidáme přibližně stejné množství nastrohaného jablka, trochu citronové šťávy, [medu](#) a hnědého nebo hroznového cukru.