Řeřicha zvyšuje imunitu

Řeřicha setá (zahradní) je rostlinka se sytě zelenými lístky a ostrou štiplavou chutí podobnou ředkvičce. Používá se na chleba s máslem nebo se sýrem, do salátů a majonéz. Velmi chutná je ale například také na vařených bramborech nebo k míchaným vajíčkům.

Proč je řeřicha zdravá?

Řeřicha je skvělým **zdrojem vitaminu C, ale i thiaminu (vitaminu B1), vitaminu K a beta karotenu**. Obsahuje mnoho minerálů: **draslík, vápník, železo, síru, hořčík, enzymy, hořčičný glykosid** a další. Všechny zmíněné látky jsou **nadmíru důležité pro silnou imunitu**, jsou to **účinné antioxidanty**, které naše tělo zbavují toxinů a brání degenerativním procesům v buňkách a tkáních.

Řeřicha dále **zlepšuje krvetvorbu, působí protizánětlivě a pročišťuje dýchací cesty**. Působí také příznivě **při obtížích močových cest a ledvinových obtížích**, a to jako prevence i pro léčbu již rozvinuté infekce.

Další její výhodou je příznivé působení na naše trávení. Řeřicha **podporuje produkci trávicích šťáv, povzbuzuje činnost žlučníku a jater**, proto je dobře ji přidávat do tučnějších a těžkých jídel. **Ulehčí nám jejich trávení** a zabrání případným pocitům těžkosti po jídle.

Jejích léčivých účinků lze využít **také v případě nachlazení a nemocí dýchacích cest**. **Pomáhá léčit kašel a stimuluje náš imunitní systém** v boji proti původci nákazy.

Jak si vypěstovat řeřichu doma?

Na tácek nebo talířek **rozprostřeme vatu a dostatečně ji navlhčíme**. Na ni **nasypeme semínka řeřichy** a dáme na okenní parapet s dostatkem světla. **Každý den kropíme vodou**, aby byla vata neustále vlhká. Již za pár dní vidíme, jak řeřicha začíná růst. **Sklízet ji můžeme již zhruba za týden, a to opakovaně (po dobu 2 až 3 týdnů)**, přičemž vždy ořezáváme její vrchní část.