

ČEKANKA OBECNÁ

Cichorium intybus

Čekanka obyčejná



Z mletého praženého kořene se vyrábí náhražka zrnkové kávy, takzvaná cikorka.



VÝSKYT

V okolí cest, polí, luk, lesů a strání.



SBĚR

Kořen z volně rostoucích rostlin vyrýváme, a nakrájený na kousky sušíme do 50 stupňů. Můžeme sbírat a sušit také květy.



POUŽITÍ

Obsahuje inulin, proto je vhodná pro podporu střevního mikrobiomu. Tradičně se používal k detoxikaci, při vyrážkách, akné, vředech - vnitřně i zevně. Také pro podporu jater a žlučníku. Zlepšuje chuť k jídlu.



BEZPEČNOST

Není dostatek informací, čekanka je však považována za bezpečnou. V těhotenství se nedoporučuje, může stimulovat dělohu. Při kojení se považuje za bezpečnou.



ZPŮSOB POUŽITÍ

Nálev z kořene nebo z praženého kořene nebo z květů.