

ČEKANKA

OBEČNÁ

Cichorium intybus

Čekanka obyčejná



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



ÚČINNÉ LÁTKY

Kořen obsahuje inulin (až 23%), laktony, glykosidy, kumariny.



POUŽITÍ

Podpora střevního mikrobiomu. Tradičně se používal k detoxikaci, při vyrážkách, akné, vředech - vnitřně i zevně. Také pro podporu jater a žlučníku. Zlepšuje chuť k jídlu. Pro použití v těhotenství a při kojení nemáme dostatek údajů. V těhotenství se raději vyhnout, může stimulovat dělohu, při kojení se považuje za bezpečnou.



BEZPEČNOST

Sice nemáme dostatek údajů pro použití v těhotenství a při kojení, ale v těhotenství se doporučuje raději vyhnout, může stimulovat dělohu, při kojení se považuje za bezpečnou.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Nálev z kořene (2-5g /den) nebo z praženého kořene nebo z květů. .

Zdroje:

QADIR, Insha, et al. Cichorium Intybus: A Comprehensive Review on Its Pharmacological Activity and Phytochemistry. *Edible Plants in Health and Diseases: Volume II: Phytochemical and Pharmacological Properties*, 2022, 373-398.

BIRSA, Mihail Lucian; SARBU, Laura G. Health Benefits of Key Constituents in Cichorium intybus L. *Nutrients*, 2023, 15.6: 1322.

CHANDRA, Kailash, et al. Effect of Cichorium intybus seeds supplementation on the markers of glycemic control, oxidative stress, inflammation, and lipid profile in type 2 diabetes mellitus: A randomized, double-blind placebo study. *Phytotherapy Research*, 2020, 34.7: 1609-1618