



LÉČIVÉ POTRAVINY 11. 08. 2017

## Brokolice

**Brokolici můžeme využívat nejen jako léčebný prostředek na mnoho nemocí, ale i jako prevenci například proti chřipce a nachlazení. Jelikož v sobě...**

### Brokolice a její léčivé účinky

Brokolici můžeme využívat nejen jako léčebný prostředek na mnoho nemocí, ale i jako prevenci například **proti chřipce a nachlazení**. Jelikož v sobě obsahuje až 90 % vody a téměř žádný tuk, je velmi vhodná zejména při redukčních dietách a udržování váhy.

Brokolice **zlepšuje trávení, posiluje cévy**, a tím **zlepšuje krevní oběh**. Díky velkému množství vitamínů **posiluje imunitu, zrychluje metabolismus** a chrání před **infekčními onemocněními**. Je také výborná při **odbourávání stresu** a budete díky ní i **lépe spát**. Ženy využijí její schopnost **zmírňovat bolesti při menstruaci** a často se využívá i jako **prevence před mrtvicí**.

### Kdy brokolice škodí?

Nejsou známy žádné nežádoucí účinky této zeleniny. Pozor si musíte dávat jen při jejím nákupu, kdy kupujte vždy jen krásně zelené a čerstvé kusy. Pokud má brokolice nažloutlé růžičky, mohla by vám způsobit **trávicí obtíže**.

Po konzumaci brokolice se mohou projevit její **nadýmavé účinky**.

## Víte, že...

**...brokolice** vznikla z divoce rostoucích rostlin v oblasti Středozemního moře? Největšího rozšíření se dočkala až ve 20. století. V té době se začala pěstovat v Itálii, následně i v celé Evropě a USA.