

FEBRUAR 2019

Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

REGRAT- TERAXACUM



Regrat ali mlečec je zeljnata travnica, ki jo lahko najdemo po vsej Evropi in celo v nekaterih predelih Azije. Gre za zdravo živilo in tudi za ljudsko zdravilo. V ljudski medicini ima regrat mnoge zdravilne učinke, med drugim naj bi celo preprečeval staranje. V prehrani ga največkrat srečujemo v juhah ali v solati. Sezona nabiranja regratovih listov se običajno začneja marca. V regratu se skriva več vitamina A kot v korenju. Grenak priokus, ki ga ima ta rastlina, mu daje diuretične lastnosti, zato je regrat znan, da pospešuje odvajanje vode. V današnjem času se rastlino vse pogosteje povezuje tudi z izgubo prekomerne teže in celulita.

Pri regratu je mogoče uživati pravzaprav skoraj celo rastlino. Najpogosteje se sicer uporabijo zeleni listi, ki so priljubljeni tako v zdravilne namene kot v kulinariki. Cvetovi in korenine se redkeje pojavljajo v kuhinji in se jih bolj uporablja v zdravilne namene. Cvetove nabiramo od sredine aprila do konca cvetenja, korenine pa med meseci maj in junij ali pa med avgustom in oktobrom. V listih regrata se nahajajo fruktoza, grenčina, fenolna kislina, inulin, steroli, flavonoidi, kalijeve soli in kumarine. Poleg tega se v regratu nahaja tudi kalij, ki je pomemben kot nadomestilo rudnin, ki jih človek izgubi zaradi povečanega izločanja seča.

ZDRAVILNI UČINKI:

Odpravlja žolčne kamne, Pomaga pri zdravljenju hepatitisa, Pospešuje odvajanje vode iz telesa, Deluje anticelulitno, Blaži težave pri endometriozni, Niža raven sladkorja v krvi, Razstruplja in čisti organizem, Niža raven estrogena v telesu, čisti jetra po naravni poti...

VIR: <http://zdravje.online/regrat/>