



Repa červená - cvikla (*Beta vulgaris ssp. vulgaris* provar. *conditiva* ALEF.)

REPA ČERVENÁ - cvikla (*Beta vulgaris* provar. *conditiva* (ALEF.))

Červená repa je len jednou z bohatého počtu poddruhov, odrôd a variet ktoré sa botanicky označujú i ako repa - *Beta vulgaris, subspecies vulgaris*. Od klasickej repy cukrovej sa líši guľovitým, karmínovo červeným koreňom pričom stopky listov sú rovnakej farby.

Repa červená je dvojročná rastlina s rozvetvenou stonkou. Listy sú veľké, umiestnené striedavo, nedelené, kvety obojpohlavné, usporiadané v klbôčkach, súkvetím je metlina.

Repa červená sa pestuje ako zelenina s bohatým obsahom mikroelementov a minerálnych látok. Najviac sú zastúpené draslík, železo, sodík, vápnik, horčík selén, Repa červená obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín C, biotín čili vitamín H a provitamin A. Veľmi dôležitý je obsah antokyanov s protinádorovým účinkom, flavonoidov, tmavo červeného betainu, cholinu a organických kyselín.

Červená repa je mimoriadne cenená pri krvných chorobách a pri nádorových onemocneniach. Šťava pôsobí protireumaticky a viaže na seba radioaktívne látky, ťažké kovy a pomáha ich vylučovať z organizmu. Detoxikuje pečeň, znižuje hladinu krvného cholesterolu a má protisklerotické účinky. Podporuje látkovú výmenu a je veľmi vhodná aj pri kožných chorobách. Zlepšuje trávenie. Je dobrým pomocným doplnkom pri liečbe leukémie a má protimalárický účinok. Zlepšuje stav nemocných, postihnutých boreliózou a kliešťovou encefalitídou, má vírostatické efekty. Zlepšuje mozgovou činnosť a je podporuje výživu nervov.