



LÉČIVÉ POTRAVINY 14. 08. 2017

## Ořechy

**Látky obsažené v ořechách, zejména pak vlašských, mají velmi podstatný vliv na funkci srdce a cév. Zabraňují ucpávání cév, zlepšují průtok krve do...**

### Ořechy a jejich léčivé účinky

Látky obsažené v ořechách, zejména pak vlašských, mají velmi podstatný vliv na funkci **srdce a cév**. Zabraňují ucpávání cév, zlepšují průtok krve do srdce, roztahují cévy a zabraňují nadbytečnému srážení krve. Sečteno a podtrženo, ořechy **snižují riziko vzniku srdečního infarktu**.

Hořčík obsažený v ořechách napomáhá k **správné činnosti svalů a nervové soustavy** a navíc **snižuje krevní tlak**. Díky hořčíku se lépe vypořádáte i se stresem, neboť hořčík **zklidňuje nervy a snižuje napětí**.

Tohle jsou ale jenom základní léčivé účinky, každý specifický druh ořechů má své vlastní zdravotní

benefity. Například **kešu ořechy** bojují proti únavě a špatné koncentraci, **vlašské ořechy** snižují cholesterol, **pekanové oříšky** pomáhají při chřipce a nachlazení, **pistácie** snižují krevní tlak, **para ořechy** slouží jako prevence proti rakovině, díky **mandlím** se lépe vyrovnáte s diabetem a díky **lískovým oříškům** se budete cítit celkově zdravě.

## Kdy ořechy škodí?

Ořechy jsou velmi častým alergenem. Nejčastěji se alergie na ořechy projevuje dýchacími potížemi, kožní vyrážkou a v tom nejhorším případě i anafylaktickým šokem.

## Víte, že...

...vlašské ořechy jsou jednou z nejstarších potravin na světě? Ve Francii archeologové při odkrytí nalezišť objevili malé zkamenělé skořápky vlašských ořechů, které byly praženy už během neolitu.