



LÉČIVÉ POTRAVINY 31. 08. 2017

Pomeranče

Pomeranče patří mezi významný zdroj vitamínu C, díky kterému posilují naši obranyschopnost, chrání nás před viry a pomáhají jako prevence proti...

Pomeranče a jejich léčivé účinky

Pomeranče patří mezi **významný zdroj vitamínu C**, díky kterému posilují naši obranyschopnost, chrání nás před viry a pomáhají jako prevence **proti nachlazení**. Při chřipce zkracují dobu léčení, podporují bílé krvinky v boji proti parazitům a zpomalují postup virů v těle. Látky obsažené v pomeranči napomáhají ke správnému ředění a toku krve, tím **prospívají mozku a srdci**. Snižují hodnotu cholesterolu v krvi, zlepšují krevní tlak a chrání před trombózou či srdečním onemocněním.

Pomeranče pomáhají i při průjmech nebo hemeroidech. Dále se doporučují i při potížích s kostmi, jako je onemocnění **osteoporózou** nebo **křivici**. Mnohé látky mají také protirakovinný účinek.

Kromě těchto důležitých léčivých vlastností má pomeranč ještě jednu. Tou je osvěžení v horkých letních dnech a navození dobré nálady.

Kdy pomeranče škodí?

Nejnovější výzkumy ukázaly, že požívání pomerančů v těhotenství není nejlepší nápad. Budoucí maminky tím riskují vznik **ekzému či alergie u dětí**. Stejně to je i s banány. Jiná studie zase říká, že aromatické a éterické látky obsažené v pomeranči zhoršují průtok krve kapilárami a tím se zhoršuje zásobování buněk živinami. Látky prý také působí negativně na bránici, dochází k zhoršení její elasticity a tím i k povrchnějšímu dýchání.