

Grapefruity ničí viry a plísně



Grapefruity – zkráceně grepy – jsou u nás **velmi žádaným ovocem**. Z průzkumů vyplývá, že **grapefruit patří v ČR mezi osm nejoblíbenějších zástupců ovoce a grepová příchut' je třetí nejoblíbenější (upřednostňuje ji 31 % české populace)**.

Citrus paradisi = citroník rajský

Grapefruit (botanicky Citrus paradisi) je zhruba 10 m vysoký ovocný strom, ze kterého se získá **až 600 kg citrusových plodů stejného názvu za rok**. Botanici jej objevili teprve v 17. století, a to na ostrově Barbados v Karibském moři. Na území Evropy se pak začaly grapefruity pěstovat až v průběhu 20. století. **Plody grepů mohou být zbarveny zelenavě, žlutě nebo načervenalé**, měří v průměru 10 až 20 cm a váží až 450 gramů.

Proč jsou grapefruity zdravé?

Plody grapefruitového stromu jsou **bohaté na draslík, vitamín C a B1**. Přírodní flavonoidy v grepech dále **ulehčují trávení a očišťují organismus (grepy se proto hodí při odtučňovacích dietách)**, **předcházejí infekcím, zlepšují krevní oběh a zvyšují odolnost sliznic**. Vyznačují se antioxidačními vlastnostmi, zachytávají volné kyslíkové radikály, **posilují stěny cév, zabraňují shlukování krevních destiček a vzniku krevních sraženin**.

Nejvíce léčivá jsou však jádérka grapefruitu, která mají díky vysokému obsahu bioflavonoidů silně antibiotické účinky a zabraňují množení bakterií, virů a plísni.

Olej z grapefruitových jadérek **se užívá nejen vnitřně (při nachlazení, kvasinkových onemocněních nebo trávicích obtížích), ale i zevně - např. k odstranění aftů, na opary, záněty zubů, bolesti v krku, na akné, plísň na nehtech, pocení nohou, kuří oka nebo gynekologické mykózy**

Grepy nejen k jídlu

Grapefruit je oblíbeným ovocem používaným **k přípravě ovocných salátů, šťáv, džemů či osvěžujících koktejlů**. Kromě jeho uplatnění v kuchyni našel grep **své uplatnění i v kosmetice** (známý je např. jako čisticí tonikum pro aknézní pleť). Kromě toho jej nalezneme **v mnoha přípravcích z lékárny**, a to díky jeho výše uvedeným léčebným vlastnostem.

Vyzkoušejte naše grepové recepty:

Recept na **pečený losos s grepem** se nachází [ZDE](#)

Recept na **pečená kuřecí prsa s citrusy** naleznete [ZDE](#)

Recept na **barevný ovocný salát s rumem** máme [ZDE](#)