

Pomeranče podporují výkonnost a soustředění



Kde se vzaly pomeranče?

Původní vlastí pomerančů je pravděpodobně jižní Čína, Vietnam nebo severovýchodní Indie (naprosto přesně se to již vypátrat nedá). Dnes se tyto zlatavé plody nejvíce pěstují na Floridě, v Kalifornii, Austrálii, Španělsku nebo Brazílii. **Odrůd pomerančovníků známe více než 200** – liší se na první pohled barvou, která může přecházet od žluté přes oranžovou až po tmavě červenou.

Proč je pomeranč zdravý?

Kromě toho, že **pomeranč obsahuje velké množství vitamínu C (chrání tedy proti chřipce a nachlazení)**, má také nezanedbatelný obsah **vitamínů skupiny B - a to hlavně biotinu (ten přispívá ke zdravým vlasům a pokožce)** a dále pak **kyseliny pantotenové a kyseliny listové, jež podporuje krevní oběh**.

Pomeranče dále **snížují krevní tlak, hladinu cholesterolu v krvi, dokonce i tělesnou teplotu, což oceníme zejména při nachlazení**. Obsahují i **pektiny, které podporují zažívání**. Z dalších látek jmenujme například **vápník posilující kosti a zuby, hořčík pomáhající činnosti srdce a svalů**. V neposlední řadě je třeba zmínit **selen, který posiluje imunitní systém**.

Pomeranče však **některým lidem mohou vyvolat alergickou vyrážku**, citlivým jedincům pak **mohou dokonce způsobovat migrénu**.

Pomeranče v našem jídelníčku

Nejčastěji se pomeranče konzumují čerstvé – buď celé plody nebo jejich pomerančová šťáva (ta je pak základem mnoha dalších nápojů s alkoholem i bez něj). Pochopitelně se pomeranče s úspěchem používají **i při vaření - ať již ve studených salátech, ale i v kombinaci s drůbeží či rybami**. Dají se **také konzervovat**, výborná je například pomerančová marmeláda nebo kandovaná pomerančová kůra.

Pomerančový éterický olej

Z pomerančových lístků se lisuje éterický olej, jehož uklidňující vůně **působí blahodárně na naši nervovou soustavu**. Tento olej se s úspěchem používá v aromaterapii, jelikož **odstraňuje napětí, deprese, neklid a úzkosti**. Současně **stimuluje činnost trávicího traktu, používá se k rozpouštění žlučnických a močových kamenů a při chřipkách podporuje potivost a zároveň snižuje horečku**. Při vnitřním užití **pomáhá léčit krvácivost dásní a odstraňovat zápach z úst**.

V kosmetice **pomerančový olej nebo pomerančová voda oživuje povadlou pleť a rozpouští tukové buňky napadené celulitidou**. Masáž pomerančovým olejem má pak **hřejivé účinky**.

Náš tip: Pomerančová kůra proti molům

Sušená pomerančová kůra je známým a účinným prostředkem proti šatním molům, proto ji **dejte do látkového sáčku a poveste do skříně**. Pokud k ní rovněž **přidáte levanduli a bobkový list**, molů se zbavíte opravdu rychle.

Vyzkoušejte naše pomerančové recepty:

Recept na **domácí pomerančový džus s mrkví** se nachází [ZDE](#)

Recept na **pomerančový džem s koňakem** se ukrývá [ZDE](#)

Recept **nakuře s melounem a pomerančovou omáčkou** je [ZDE](#)

Recept **nakapra na grilu (s pomerančem)** máme [ZDE](#)

Recept na **kuře na pomerančích** se nachází [ZDE](#)

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

Recept na **medový svařák s pomerančem** máme [ZDE](#)

Recept na **pomerančové kakao** je [ZDE](#)

Recept na **pomerančový sorbet** se ukrývá [ZDE](#)

Recept na **pomerančový koláč s mákem** se nachází [ZDE](#)

Recept na **pomerančovou pěnu se skořicí** najdete [ZDE](#)

Recept na **čokoládové tyčinky s kandovaným pomerančem** máme [ZDE](#)

Recept na **jogurtovou zmrzlinu v pomerančích** naleznete [ZDE](#)

Jak kupovat a skladovat citrusy?

Přečtěte si **sináš článek, která se věnuje tomu, jak vybírat a skladovat citrusy, tedy i pomeranče**
Naleznete jej [ZDE](#)