

Většina Američanů si nedokáže svou snídani bez sklenky pomerančového džusu ani představit. A jak potvrzují lékaři, dobře dělají. Pomerančová šťáva je totiž nejlépe vstřebatelným zdrojem vitamínu C. Kromě toho obsahuje také vápník, draslík, křemík a kyselinu citronovou, která je výborným detoxikačním prostředkem napomáhajícím vyplavování toxinů z těla.

Bohatství pod oranžovou slupkou

A jaké další bohatství se pod oranžovou slupkou šťavnatých plodů ukrývá? Vedle výše uvedených látek v pomerančích a z nich připraveném džusu najdeme antioxidanty, především flavonoidy, které příznivě ovlivňují krevní oběh a činnost srdce. Další cennou látkou jsou limonoidy známé svými protinádorovými účinky.

Kromě toho, že má šťáva příznivé účinky při léčbě rakoviny, také zpomaluje proces stárnutí a zmírňuje projevy celulitidy. Neméně významný je obsah vlákniny, která pomáhá předcházet zácpě. Vitamíny B a A prospívají pleti.

Vzhledem k vysokému obsahu vitamínu C pomerančová šťáva posiluje imunitní systém a měli bychom ji proto pít především v období chřipek a nemocí z nachlazení. V případě, že už jsme nemocní, je dobré vědět, že šťáva z pomerančů urychluje uzdravování. Ne náhodou se proto stalo zvykem nosit nemocným právě pomeranče.



Nejlepší je fresh

Nejlepším zdrojem výše zmíněných látek je samozřejmě domácí čerstvě vylisovaná šťáva, krabicové džusy se konzervují a pasterizují, což ničí jejich cenný obsah. (O džusech, které nejsou 100%, ani nemluvě. Některé mají s pomeranči skutečně jen velmi málo společného.)

Každý den sklenku pro zdraví

Když si každý den dáte sklenku čerstvě vylisované šťávy, nejenže se příjemně osvěžíte, ale také dodáte tělu všechny potřebné látky – hned pěkně po ránu, kdy je tělo nejlépe využije. Zároveň tím předejdete riziku vzniku roztroušené sklerózy, rakoviny, makulární degenerace a dalším vážným onemocněním.

Jestliže uvažujete o detoxikační kúře, můžete si udělat pomerančovou. Dva dny budete pít pouze vodu a pomerančovou šťávu (stačí 4 sklenky po dvou deci denně) a jíst pomeranče. Třetí ten se budete cítit skvěle! A abychom nezapomněli, pomerančová šťáva je také vynikajícím prostředkem proti kocovině!