Wspaniałe właściwości pomarańczy

Owoce są zdrowe – to wie praktycznie każdy. Ale każdy owoc jest trochę inny, odmiennie wpływa na nasz organizm i przynosi na różne korzyści.

Pomarańcze są korzystne w następujących przypadkach: • astma • zapalenie oskrzeli • gruźlica • zapalenie płuc • reumatyzm • artretyzm

Owoce te zapobiegają powstawaniu kamieni nerkowych, pomagają również obniżyć poziom cholesterolu. Co więcej, pomagają zapobiegać cukrzycy oraz są bardzo korzystne przy wysokim ciśnieniu krwi.

Badania wśród osób uzależnionych od alkoholu wykazały, że pragnienie spożycia alkoholu jest znacznie zmniejszone, jeżeli osoby te piją sok pomarańczowy.

Spożywanie dużych ilości pomarańczy wyraźnie zmniejsza wytwarzanie i wydzielanie śluzu z nosa. Owoce te filtrują także krew, wzmacniają kości, włosy, paznokcie i zęby. Są również bardzo korzystne przy chorobach skóry.

Odżywcze składniki w pomarańczach: • beta-karoten, który jest silnym przeciwutleniaczem, chroni nasze komórki przed uszkodzeniami, przyczynia się między innymi do ochrony przed drobnoustrojami, korzystnie wpływa na funkcjonowanie wzroku; • wapń, który przyczynia się do ochrony i utrzymania zdrowia naszych kości i zębów; • kwas foliowy, który pomaga w prawidłowym rozwoju mózgu; • magnez, który wspomaga kontrolę ciśnienie krwi; • potas, który pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej w komórkach i odgrywa ważną rolę w utrzymaniu sprawności układu sercowo-naczyniowego; • tiamina, czyli witamina B1, która przekształca jedzenie w energię; • witamina B6, która wspiera produkcję hemoglobiny, która z kolei rozprowadza tlen po całym naszym ciele.

A zatem, czyż pomarańcze nie są wspaniałe?