

V pomerančové slupce je shromážděno mnoho léčivých látek. Velmi bohatá je např. na obsah bioflavonoidů (hesperidin).

Lidské tělo si je ale samo nedokáže vytvořit, a proto je musí získávat z potravy. Bioflavonoidy jsou důležité pro správnou funkci a kvalitu cév. Jsou také nezbytné pro optimální využití vitamínu C v organismu. Pomáhají chránit tělo před vnějšími vlivy, posilují imunitní systém a tím pozitivně ovlivňují řadu zdravotních problémů.



Pomerančová kůra se využívá v potravinářství (kandované ovoce, perníky, čaje), v kosmetice (sprchové gely, parfémy, aromaterapie) a v lékařství (venofarmaka, venotonika - léky nebo potravinové doplňky, které zvyšují napětí a pevnost žilní stěny).

Vyhazujete kůru

z pomerančů a citronů?

Děláte velkou chybu.



Citronová kůra má 5 až 10krát více vitamínů než šťáva z citronu.

Citronová kůra je bohatá na vitamin C, vápník, vlákninu a draslík. Obsahuje vonné prchavé esenciální oleje, které pomáhají uvolňovat krevní cévy. Tyto oleje mají silné protizánětlivé účinky, díky čemuž například zmírňují a potlačují bolest kloubů a nervů. Citronová kůra podporuje pocení, chuť k jídlu.

Sušenou kůru z omytých pomerančů a citronů nenapadenou hmyzem můžete přinášet do školy ve dnech:

16. - 20. ledna 2023 a 15. - 19. května 2023.



Základní škola a mateřská škola Ježov, příspěvková organizace
Ježov 50, 696 48, skola@zsjezov.cz, reditel@zsjezov.cz, tel.: 605 534 932. IČ: 70998086