



## Szépítő, gyógyító ?szi gyümölcsök I.

2009 szeptember 12. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

F?ben-fában orvosság van –tartja a népi bölcsesség, és ezt természetesen igaz most ér? gyümölcsökre is. Kívül-belül megszépítenek, egészségesen tartanak.

**Áfonya**

---

Kiváló antibakteriális hatású. Kezdődő fertőzéseknel képes megakadályozni a betegség kialakulását. Jót tesz az epének, a vesének. Tartalmaz gyümölcssavakat, pektint, cukrot, vasat, flavonoidokat, A-, C- és D-vitamint, cseranyagot. Fogyaszthatjuk nyersen, lekvárként, gyümölcsmártásként, szörpként, napi fogyasztásra is ajánlott.

### Alma

Az alma fogyasztása különösen ajánlott várandós és szoptatós kismamáknak, kisgyerekeknek. „Naponta egy alma távol tartja az orvost” –biztosan mindenki hallotta már ezt az örök érvényű igazságot. A gyümölcs húsa gazdag pektinekben, a nyers reszelt alma hatásos a hasmenés ellen.

Nyersen fogyasztva segíti az emésztést, vitamin-, foszfor- és almasav-tartalmánál fogva az agyra jótékonyan hat, a vese és a máj működését is szabályozza. A tapasztalat azt igazolja, hogy ott, ahol sok almát fogyasztanak, köszvényes beteg nemigen fordul elő. Az almale frissen üdítő és kiválasztást fokozó ital, láz, gyulladás, rekedtség, álmatlanság, köszvény és emésztés körüli zavar esetén is ajánlott.



### Körte

Homérosz a körtét az istenek ajándékának nevezte. A körte ugyan nem tartalmaz jelentős mennyiségű ásványi sót

vagy vitamint, de olyan összetétel? a gyümölcs, hogy számos betegség gyógyítására felhasználható. A gyomor- és vesebajosok számára a legjobb, ha a kicentrifugázott levét isszák.

A körtében találunk A- és B-vitamint (tiamin, riboflavin, niacin, folsav); a benne rejl? C- és E-vitamin, kálium, pektin, vas, jód és kalcium révén a kiegyensúlyozott étrend fontos eleme lehet. A gyomorkímél? diétákhoz, illetve alacsony kalóriatartalma miatt a fogyókúrázóknak is ajánlják fogyasztását. Érdemes közvetlen étkezés el?tt fogyasztani.

A körte leve h?sít?leg hat a gyomorhurutra. Kalciumtartalmánál fogva hozzájárul, hogy a csontok er?sek, és egészségesek legyenek, a benne lév? pektin segíti az emésztést, serkenti a belek m?ködését, ezáltal megakadályozza a székrekedést; ideális a szervezet méregtelenítéséhez.

Ha tíz napon keresztül naponta egy-két kilogramm hámozott körtét eszünk, pozitívan hat a vese m?ködésére, valamint csökkenti a vérnyomást. Gyakran ajánlják fogyasztását érelmeszesedésben szenved? betegeknek, illetve a vese panaszokban szenved? betegeknek.

A körte leve a benne rejl? B-vitaminok által kit?n? itala a szív érrendszerbeli problémákkal küszköd?knek. A körtében található vas er?síti vörös vörösvérsejteket. A természetgyógyászok a j?dban gazdag gyümölcsöt javasolják a strúmában szenved?knek. Csökkenti a vér koleszterinszintjét, fogyasztása segít a vért megtisztítani, és ezzel enyhíti a reumatikus fájdalmakat.

### **Birsalma**

A görög és római mitológiában Aphrodité, illetve Vénusz egy aranyalmát -arany birsalmát - kap Paristól, aki ?t a legszebb istenn?nek tartja. Így az ókorban a szerelem és a boldogság gyümölcsev? vált.

A birs finom vegyes gyümölcslevekben és lekvárokbán. Leggyakrabban birsalmasajtot készítenek bel?le, mely magában és süteményekben is finom. A birs színe a bef?zés során rózsaszínné változik.

C vitamint és P vitamint tartalmaz. A P vitamin (citrintartalom) esetenként megelőzi, vagy el?segíti a skorbut, a vérzékenység gyógyulását. Magas még ásványisó tartalma és almasavat, csersavat is tartalmaz.

A népi gyógyászat h?sít?nek, lágyítónak, nyugtatónak ismeri: szemre, b?rre, égési sebre, fagyásra. Magjából készült vizes oldat hasznos a gyomor- és torok nyálkahártyáinak gyulladásainak kezelésére.



Nágel Zsuzsanna

Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja

DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD

A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

**Ajánló**

---