Szépít?, gyógyító ?szi gyümölcsök II.

2009 szeptember 13. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

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

?szibarack
Az ?szibaracknak magas az A- és C-vitamin, magnézium- és kalcium, illetve a boron tartalma. A borontartalmával

emeli a férfi és a n?i hormon szintet. A vitaminoknak köszönhet?en kit?n? antioxidáns, f?leg, hogy nem sz?kölködik szelénben sem, így hormonkiegyenlít?ként is segítségünkre lehet, különösen változó korban lev? n?knél. Magas niazin (B3 vitamin)-, magnézium-, szelén-, és cinktartalma javítja a közérzetet és segít leküzdeni az idegességet. Azoknál a betegségeknél, ahol a vér tisztítására, a gyulladás megszüntetésére van szükség, kiválóan alkalmazható. Kiváló vérnyomáscsökkent?. Az izmok m?ködtetésében, felfrissítésében is hasznosítható gazdag ásványtartalmának (kalcium, magnézium, kén, szilícium) köszönhet?en. Így például az öregkori reszketésben. Gazdag B-vitamin tartalma az emésztési és idegrendszeri karbantartásra teszi alkalmassá. Segíti az emésztést A-vitamin, káliumtartalmának és savasságának köszönhet?en. Tisztítja a húgyvezetékeket, vizelethajtó.
A kozmetikai ipar már régóta tisztába van jótékony hatásával, és ki is használja a természet adta lehet?ségeket. S?r?n alkalmazzák pattanásos b?rre, b?rbetegségek megel?zésére. Kiváló arcpakolásra, frissíti, rugalmasabbá alakítja a b?rt, a száraz b?rt regenerálja. Használatával a b?r jobban ellenáll a napfénynek, a sebes b?rfelület hamarabb gyógyul.

Szelídgesztenye

Ízletes termése nyersen fogyasztva nem élvezhet?, viszont megf?zve vagy megsütve remek csemege. A küls? kemény burkolatán kívül el kell távolítani a bels? hártyás b?rt is. A héjakból szárítás és meg?rölés után kiváló, ízletes tea készíthet?. A szelídgesztenye remekül helyettesítheti a gabonaféléket, a dióféléket valamint a burgonyát A szelídgesztenye gyógyhatással is rendelkezik. Magas ásványianyag tartalommal bíró, különleges íz? méze az ínyencek számára igazi csemege. Rendszeres fogyasztása megakadályozza a trombózisok kialakulását valamint alkalmas a visszértágulatok mérséklésére is. Teája, amely nyálkahártyát megnyugtató hatású, hörghurut, valamint szamárköhögés esetén, görcsös köhögési rohamoknál, asztmánál használatos. Nyersen fogyasztva hasmenés ellen kiváló.

Szilva

A szilva igen régi gyümölcsünk, az útszélén különösebb gondozás nélkül is megterem. Magas cukor- és rosttartalma segíti a bélmozgást és táplálja az egészséges bélflórát. A kiváló min?ség?, hungarikumnak tartott szilvapálinkától a finom lekvárokig, bef?ttekig, fokhagymával töltött savanyúságig változatos ételeket készíthetsz bel?le. Relatív magas az energiatartalma: 100 dekában átlag 60 kalória, 0,8 gramm fehérje, 13 gramm szénhidrát és 0,6 gramm rost van. Zsiradék nincs benne. Jelent?s mennyiség? káliumot (a kálium támogatja a szív- és

érrendszer m?ködését), magnéziumot, kalciumot, foszfort és mangánt tartalmaz. A B-vitamin család egyes tagjai is megtalálhatók benne.
A szilva és az aszalt szilva az egyik legjobb vértisztító hatású gyümölcsünk. A szilva frissen is serkenti az emésztést, az aszalt szilvában ugyanazt az értéket megtaláljuk, de s?rítve.
A kálium szabályozza, normalizálja a szív ritmusát és segít a test salakanyagainak kiürítésében.

Különösen ott van nagy szükség rá, ahol nem fogyasztanak elegend? zöldséget és gyümölcsöt, hogy folyamatosan tisztítsák a vért.
Az aszalt szilvát megf?zzük vagy éjszakára leáztatjuk és a levét megisszuk. A leáztatott szilvalé az egyik leggazdagabb forrása a vasnak, kalciumnak, magnéziumnak és foszfornak.
A friss szilvát nyersen vagy gyümölcssalátába, gyümölcstálakba is fogyaszthatjuk. Az aszalt szilvában is megvan ami a friss szilvában, de töményebb mennyiségben.

Sz?l?

Fogyasztása nagyon egészséges minden korosztálynak. Kiváló vértisztító, sejtregeneráló hatású. Er?síti az idegeket, regenerálja az izmokat. Jótékony hatással van az epére, a vesére, a vizelet savasságát nagy mennyiségben fogyasztva csökkenti. Jót tesz a májnak, jó a reuma ellen.
A szervezet számára azonnal feldolgozható cukrot tartalmaz.
A sz?l?magolaj rendkívül jó hatással van a szemre, javítja a látást –és egyben remek masszázsolaj is.
Lábadozóknak, legyengült betegeknek hatásos er?sít?.

Forrás: gyumolcs.lap.hu

Nágel Zsuzsanna

Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja

Ajánló