



## Szépítő, gyógyító ?szi gyümölcsök II.

2009 szeptember 13. 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.

**?szibarack**

---

Az ?szibaracknak magas az A- és C-vitamin, magnézium- és kalcium, illetve a boron tartalma. A borontartalmával emeli a férfi és a női hormon szintet. A vitaminoknak köszönhetően kitűnő antioxidáns, főleg, hogy nem szökőkodik szelénben sem, így hormonkiegyenlítőként is segítségünkre lehet, különösen változó korban levő nőknél. Magas niacin (B3 vitamin)-, magnézium-, szelén-, és cinktartalma javítja a közérzetet és segít leküzdeni az idegességet. Azoknál a betegségeknel, ahol a vér tisztítására, a gyulladás megszüntetésére van szükség, kiválóan alkalmazható. Kiváló vérnyomáscsökkentő. Az izmok működésében, felfrissítésében is hasznosítható gazdag ásványtartalmának (kalcium, magnézium, kén, szilícium) köszönhetően. Így például az öregkori reszketésben. Gazdag B-vitamin tartalma az emésztési és idegrendszeri karbantartásra teszi alkalmassá. Segíti az emésztést A-vitamin, káliumtartalmának és savasságának köszönhetően. Tisztítja a húgyvezetékkeket, vizelethajtó. A kozmetikai ipar már régóta tisztába van jótékony hatásával, és ki is használja a természet adta lehetőségeket. Sőt, alkalmazják pattanásos bőrre, bőrbetegségek megelőzésére. Kiváló arcpakolásra, frissíti, rugalmasabbá alakítja a bőrt, a száraz bőrt regenerálja. Használatával a bőr jobban ellenáll a napfénynek, a sebes bőrfelület hamarabb gyógyul.



### Szelídesztenye

Ízletes termése nyersen fogyasztva nem élvezhető, viszont megfőzve vagy megsütve remek csemege. A külső kemény burkolatán kívül el kell távolítani a belső hártványt is. A héjakból szárítás és megőrés után kiváló, ízletes tea készíthető. A szelídesztenye remekül helyettesítheti a gabonaféléket, a dióféléket valamint a burgonyát. A szelídesztenye gyógyhatással is rendelkezik. Magas ásványianyag tartalommal bír, különleges ízű méze az ínyencnek számára igazi csemege. Rendszeres fogyasztása megakadályozza a trombózis kialakulását valamint alkalmas a visszértágulatok mérséklésére is. Teája, amely nyálkahártyát megnyugtató hatású, hörghurut, valamint számarköhögés 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 minőségű, hungarikumnak tartott szilvapálinkától a finom lekvárokig, befőttekig, fokhagymával töltött savanyúságig változatos ételeket készíthetsz belőle. Relatív magas az energiatartalma: 100 dekában átlag 60 kalória, 0,8 gramm fehérje, 13 gramm szénhidrát

és 0,6 gramm rost van. Zsíradék nincs benne. Jelentős mennyiségű káliumot (a kálium támogatja a szív- és érrendszer működését), 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 sűrítve.

A kálium szabályozza, normalizálja a szív ritmusát és segít a test salakanyagainak kiürítésében.

Különösen ott van nagy szükség rá, ahol nem fogyasztanak elegendő zöldséget és gyümölcsöt, hogy folyamatosan tisztítsák a vért.

Az aszalt szilvát megfőzzük vagy éjszakára leáztatjuk és a levét megisszuk. A leáztatott szilvalé az egyik leggazdagabb forrása a vasnak, kalciumnak, magnéziumnak és foszfornek.

A friss szilvát nyersen vagy gyümölcssalátába, gyümölcstálakba is fogyaszthatjuk. Az aszalt szilvában is megvan ami a friss szilvában, de töményebb mennyiségben.



## **Szőlő**

Fogyasztása nagyon egészséges minden korosztálynak. Kiváló vértisztító, sejtregeneráló hatású. Erősíti 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 szőlőmagolaj rendkívül jó hatással van a szemre, javítja a látást –és egyben remek masszázsolaj is.

Lábadozóknak, legyengült betegeknek hatásos erősítő.

*Forrás: [gyumolcs.lap.hu](http://gyumolcs.lap.hu)*



Nágel Zsuzsanna

*Szerző a Flag Polgári Műhely tagja*



**Ajánló**