Gyógyító gyümölcsök

Naspolya

A naspolya gyümölcse rendkívül gazdag vitaminokban. Mintegy 12 százalék szénhidrátot és az almafélék közül is kiemelkedő mennyiségű, 12 mg C-vitamint tartalmaz. Rokonaihoz hasonlóan magas a pektin tartalma. A pektin segíti az anyagcserét és rendben tartja a vér koleszterinszintjét. Ez az anyag a bélbe jutva az ott jelenlévő baktériumok hatására jótékony védőréteget képez a nyálkahártyán. Hatására salakképző anyagok jutnak a bélbe, ami székrekedés esetén enyhíti a panaszokat. Tartalmaz még vasat és kalciumot, emellett jelentős mennyiségű cserzőanyagot is. A vastartalma miatt fogyasztása kifejezetten ajánlott vérzékenyeknek, ezen kívül még csonterősítő hatása is van. Gyulladáscsökkentő hatású növényként ismeri a természetgyógyászat.

Gránátalma

A gránátalma tartalmaz polifenolokat, nagy menynyiségben C-vitamint, flavonoidokat, gyümölcscukrot és leggazdagabb forrása az ellagsavnak nevezett természetes anyag.

A szakemberek elsősorban magas vérnyomás és érelmeszesedés megelőzésére ajánlják. A legújabb kutatások szerint a gránátalma segíthet számos rákbetegség megelőzésében és kezelésében. Kutatások kimutatták, hogy 20%-al képes csökkenteni a szervezet LDL (káros koleszterin) szintjét.

Köszméte, pöszméte vagy egres

A köszméte energiatartalma csekély, 44 kcal (184 kJ) 100 grammonként. Ugyanakkor a pöszmétének magas a vitamintartalma, tartalmaz A, C, D-vitamint is, illetve ásványi anyagok közül káliumot, kalciumot, foszfort és niacint. A benne található nyomelemek miatt rendkívül értékes a szervezetünk számára.

A népi orvoslás szerint, rendszeres fogyasztása köszvény, vese- és hólyagbántalmak esetén jó hatású. Orvosok, kutatók megállapították, hogy pektin tartalma azonos az almáéval.

Áfonya

Az áfonya gyümölcssavakat, cukrot, pektint és számos vitamint tartalmaz. Kiemelkedően magas a kálium tartalma, továbbá megtalálható benne kalcium, vas, magnézium, mangán, cink, kén, foszfor. Tudományosan is elfogadott szer látószervünk különféle betegségeire. Egy, a farkasvakság gyógyítására szolgáló gyógyszer alapanyaga. Az első kutatást a fekete áfonya látásra gyakorolt hatásáról egy francia kutató végezte az angol Királyi Légierő pilótáinak a közreműködésével a II. Világháborúban. Az áfonya-kivonat adása azt eredményezte, hogy javult az éjszakai látás erőssége, gyorsabb lett a sötéthez való alkalmazkodás és gyorsabban helyreállt az éleslátás vakító fény után. Későbbi tanulmányok ezt igazolták is.

Szeder

Gazdag vitaminokban (A-, B_1-, B_6-, illetve C-vitamin, folsav) és ásványi anyagokban (kalcium, kálium, foszfor, magnézium, vas, mangán, réz). A szeder tápanyagtartalma nagyon hasonlít rokonáéhoz, a málnáéhoz, de szénhidrát- és növényi rost-, illetve pektintartalma nagyobb. Flavonoid vegyületei elsősorban antioxidáns hatásuknak köszönhetően hasznosak, de azt számos kutatási eredmény támasztja alá, hogy immunerősítő, gyulladáscsökkentő, daganatellenes hatásuk is van.

Ausztráliai kutatók felfedezték, hogy a sok bogyóstermésű növény (pl. málna, vörös áfonya, földi- és faeper, szeder, fekete ribizli) gyümölcsének présleve 1:5 arányú hígításban gátolni tudja különféle baktériumok és a Candida albicans nevű gomba növekedését.

Eper vagy szamóca

Gazdag vitaminokban (A-, B_1-, B_2-illetve C-vitamin) és ásványi anyagok (kalcium, kálium, magnézium, vas, cink). A bogyós gyümölcsökhöz hasonlóan kimagasló mennyiségben tartalmaz flavonoidokat, melyek antioxidáns hatásúak. Megtalálható benne a szalicilsav, ami az aszpirin egyik hatóanya. Javasolt epe- és vesebántalmak, reuma és köszvény kezelésére. Magas C-vitamin tartalma egy felnőtt napi C-vitamin szükségletét fedezi. Serkenti a vérkeringést. Sok bogyós gyümölcshöz hasonlóan a földiepernek is vértisztító és baktériumölő hatása van. Jó gyógyszer továbbá a cukorbajra, magas vérnyomásra, székrekedésre, vesékre.

Málna

A málna az egyik legegészségesebb gyümölcsünk – egy vitaminbomba. Flavonoidokat tartalmaz, gyümölcssavakat, aromaanyagokat, vitaminokat és ásványi agyagokat. Ásványi anyagok közül megta-

lálható benne a kálium, kalcium, vas, cink, magnézium, foszfor-vegyületek. Magas a C-vitamin tartalma, valamint B-vitamint és béta-karotint is tartalmaz.

Rendkívüli hatása van szervezetünkre, egészségünkre. Használják a vércukorszint és a magas vérnyomás csökkentésére, a vér körforgásának serkentésére, a menstruációs zavarok megszüntetésére, a szívműködés szabályozására stb. Savlekötő tulajdonságú, sok magja pedig elősegíti az emésztést. Lábadozás, szívbetegségek, kimerültség, depresszió esetén szintén segít és gyógyítja a gyulladt fogínyt.

Meggy

Gazdag vitaminokban (A-, B_1-, B_2-, illetve C-vitamin) és ásványi anyagokban (kalcium, kálium, magnézium, vas, cink). A bogyós gyümölcsökhöz hasonlóan kimagasló mennyiségben tartalmaz flavonoidokat, melyek antioxidáns hatásúak. A levében lévő antioxidánsok segítik megőrizni a vénák falának rugalmasságát, és ezáltal a visszérbetegségek elkerülését. Enyhítik az ízületi megbetegedés okozta fájdalmakat, ill. a fejfájást.

Vértisztító hatású. A kalcium, kálium és magnézium együtt dolgoznak a vér megtisztításán, a szívizom megerősítésén és a szabályos szívverés helyreállításán. Serkenti a máj- és a vese működését. Különösen ajánlatos fogyasztani azoknak, akiknek az emésztésével nincs minden rendben. A savas meggy serkentőleg hat az emésztésre.

Cseresznye

Gazdag A-, B-, C-vitaminban. Tartalmaz káliumot, kalciumot, nátriumot, foszfort, magnéziumot, kobaltot és nagymértékben vasat. Alkotóelemeinek köszönhetően tisztítja a szervezetet, jót tesz az ízületeknek és a cukorbetegségben szenvedőknek. Kitűnő vértisztító, hiszen 78-82%-a víz. Segít megtisztítani a vért, aminek következtében enyhül, vagy elmúlik a fájdalom.

Narancs

Erős vírus- és baktériumölő hatása révén enyhíti az influenzás tüneteket, savtartalma könnyíti a bélműködést. Nyugtatja az idegrendszert, előnyös hatással van a szívre és a keringési betegségekre (trombózis, szív- és érrendszeri panaszok, magas vérnyomás). Enyhe hashajtó, frissítő, étvágyjavító és idegnyugtató hatású. A narancs segíthet fertőzések alkalmával, mivel a benne lévő természetes antibiotikus hatású anyagok egyben fájdalomcsillapítók is. Elősegíti az emésztést, tisztítja a vért és csökkenti a koleszterint.

Szilva

Vitamintartalma nem számottevő, kivéve a B-vitamint. Nagy mennyiségben káliumot, kisebb mennyiségben nátriumot tartalmaz. Az egyik legjobb természetes vértisztítónk. Tisztítja a vért, és csökkenti a vérnyomást, valamint a vér koleszterin szintjét. Csökkenti a köszvényesek-reumások panaszait, jótékony vese- és májbetegek diétájában. A szilva kiváló hashajtó, kitűnő székletszabályozó. A B-vitaminnak köszönhetően az idegrendszerre és az agyműködésre jótékony hatású. Hiszen ez a vitamin nagyon fontos az idegrendszer számára, segíti az agy anyagcseréjét, ezáltal elősegíti a megfelelő gondolkodást, tanulást, a memória működését

Alma

Gyümölcssav- és vitamintartalma magas, több mint 20-féle ásványi anyag található benne. Tartalmaz kalciumot, foszfort, vasat, magnéziumot, nátriumot, káliumot, kálciumot, nyomelemeket, A-vitamint, B-komplex vitaminokat, kevés C-vitamint.

Gyógyító hatását már régóta ismerték, leginkább skorbut és a fogínyvérzés ellenszereként tartják számon. A népi gyógyászat szerint a reszelt alma fogyasztásával leküzdhető a hányinger, megszüntethető a hányás és a tengeribetegség.

Sikerét a pektin nevű anyagnak köszönheti. Hatására salakképző anyagok jutnak a szervezetbe, ami székrekedés esetén enyhíti a panaszokat. Vérkeringést serkentő hatásával érelmeszesedéskor válhat hasznossá. Az alma csersavtartalmának köszönhetően a savas lé frissítő hatású, elősegíti az emésztést, és erősíti a bélnyálkahártyát és jó hatást fejt ki a máj működésére.

Körte

Méregteleníti a szervezetet, megszünteti az emésztési problémákat és ellát a legfontosabb vitaminokkal – a körte az egyik leghatásosabb egészségvédő őszi gyümölcs! Már egy szem elfogyasztásával biztosítható a szervezet C-vitamin és káliumszükséglete, emellett megelőzhetők az epebetegségek, a gyomor- és bélhurut és a reuma.

Sárgabarack

A sárgabarack jótékony hatása vitathatatlan. Tartalmaz A-vitamint, béta-karotint, B_{17}-et, káliumot, kálciumot, foszfort, C-vitamint és ként. A csontok és a szövetek újjáépítésében fontos szerepe van, így fogyasztása egyaránt javasolt fiataloknak és időseknek. Növeli a sejtek energiáját, élettartalmát, fokozza a vérképzést, mérsékli az aszmatikus panaszokat. Vízhajtó, méregtelenítő hatású. Segít leküzdeni a baktériumok, vírusok által okozott fertőzéseket. A sárgabarack és annak magja jótékony hatással van a bőrre, hajra és a körömre. Magjának olaja zsírsavakban gazdag, természetes módon regenerálja a bőrt és a kötőszöveteket. Az olaj megtalálható hidratáló készítményekben, tusfürdőkben, bőrradírokban és egyéb kozmetikai termékekben. Kéntartalmának köszönhetően jótékony hatással van a bőrre.