

ponedeljek, 1. oktober 2007 | Avtor: Pavla Klinier

Zdravje iz jabolk

Čeprav se zdi, da o jabolku (*Malus domestica*) vsi že vse vemo, ni tako. Dejansko imajo namreč še večje pozitivne lastnosti na naše dobro počutje in zdravje, kot se zavedamo.

Ukanijo tisoč in eno tegobo ... Drisko, zaprtje, krče, čir, išias, nervozo, aterosklerozo, hemoroide, kožne in bolezni zob ... Seveda, pa jih je treba pridno zobati in piti jabolčni sok, kis ali čaj.

Po jabolku kakat

Mičen in rajsko dober sadež jablane nas hrani že tisočletja. Njegova pradomovina je srednja Azija. Od tam so se drevesa in plodovi razširili drugod po svetu, tudi k nam. Grki so začeli gojiti kultivirane sorte, stari Rimljani so jih poznali že več kot trideset, danes pa naj bi jih bilo več tisoč. Največ izkušenj imamo z jonagoldom, Jjonatanom, zlatim delišesom, idaredom, galo, lonjonom, elstarom ... Zdravilne učinke jabolka so spoznali že davno. Predpisoval jih je denimo že oče medicine, Hipokrat. V srednjem veku jih je močno priporočala sv. Hildegarda. Pa ne zgolj sočnih plodov, pač pa tudi cvetove in liste, ki naj bi zdravili očesne bolezni in gnali na vodo. V srednjem veku so zdravniki svojim pacientom radi postregli z modrostjo: »Po hruški lulat, po jabolku pa kakat.«



Jabolko pomiri in osveži

Moč narave skrita v plodu

Jabolko vsebuje več kot dvesto petdeset sestavin, ki zaokrožijo prijetno sladko kisel okus. V zrelih plodovih je veliko vitamina C, B in A ter encimov, ki imajo pomembno vlogo v dietni prehrani, zato se jabolka priporočajo denimo diabetikom. Poleg tega vsebujejo plodovi veliko celuloze, ki krepi črevesne stene, pektinov, ki ščitijo pred aterosklerozo in infarktom, taninov, ki preprečujejo driske. V njih je cela vrsta mineralnih snovi, kot so kalij, fosfor, natrij, kalcij, magnezij, železo, jod in drugi. Kalij in natrij sta pomembna za normalno delovanje živčnega sistema in krvnega obtoka. Kalij pomaga pri nižanju krvnega tlaka. Voda v plodovih ima visoko higiensko vrednost in nas odžaja, sladkorji pa so pomembni kot odličen vir energije.

Kaj zdravijo

Na kratko lahko rečemo, da jabolko deluje odvajalno in pomirjevalno, čisti kri, pomaga organizmu, da se znebi strupov, spodbuja prebavo, zdravi jetrne in ledvične bolezni, debelost, hemoroide, ekcem, trdovratne izpuščaje in mnoge druge kožne bolezni. Nadalje pospešuje izločanje sluzi iz nosu, zdravi dihala, zbija temperaturo, osvežuje in žene na vodo. Pomaga tako pri driski kot pri zaprtju. Koristno ga je uživati pri revmatizmu, protinu in aterosklerozi ali prezgodnjem staranju. Poskrbi za mladosten videz kože. Vseboval pa naj bi tudi učinkovine proti raku. V tem času se priporočajo jesenske jabolčne kure, po katerih prebavila, jetra, ledvice in krvni obtok delujejo kot novi. Uredita se tudi kronično zaprtje ali hude driske. Dva dni jejmo sami kilogram do dva nstrganih jabol in pijemo vodo. Tretji dan začnemo dodajati malo lahke hrane.

Recepti za to in ono

Za boljše delovanje srca trikrat na dan pijemo sok iz zrelih svežih jabolk, in sicer po en kozarec pol ure pred jedjo ali uro po jedi. Blago pomirjevalo za miren sen je denimo prevretek pripravljen iz jabolčnih olupkov in oslajen z medom. Pijemo toplega trikrat na dan po skodelico. Zoper to težavo lahko pijemo tudi sok iz svežih jabolk in pomaranče, oslajen z medom ali jemo jabolka, kuhana v vinu. Proti kašlju in bronhitisu jemo pečena kislata jabolka. Proti slabokrvnosti zjutraj na tešče pojemo po eno naribano jabolko, prelito z žličko medu, sokom polovice limone in žličko drenuljinega soka. Proti hemoroidom jemo pečena jabolka in pijemo jabolčni sok, hemoroide pa obložimo s pretlačenim mesom pečenega jabolka. Hujšanje pa bo uspešno, če zjutraj na tešče spijemo kozarec vode, v katero zmešamo žličko do dve jabolčnega kisa. To delajmo dva meseca. Pomagalo pa bo tudi, če pijemo nesladkan čaj iz jabolčnih olupkov.