

Δένδρο που ήταν γνωστό από την εποχή που ο άνθρωπος ήταν στον.....
Παράδεισο!

Καλλιεργείται σε πολλά μέρη της Γης, για τους καρπούς της, τα μήλα, που τόσα ωραία πράγματα φτιάχνει ο άνθρωπος από αυτά. Γλυκά, ποτά, φαγητά! Όμως ο λαός λέει: « Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα»! Ναι, γιατί έχει συστατικά με θεραπευτική δράση! Βιταμίνες, ένζυμα, σάκχαρα, οξέα, νάτριο, κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο!

Ψημένο ή ωμό το μήλο αποβάλλει τις τοξίνες από τον οργανισμό και καθαρίζει το αίμα. Ηρεμεί το νευρικό σύστημα και διευκολύνει τον ύπνο. Έχει αντιπυρετική δράση, διουρητική και καθαρτική. Βοηθάει εκείνους που υποφέρουν από ρευματισμούς, ουρική αρθρίτιδα, έκζεμα και προβλήματα του ήπατος και των νεφρών.

Τα φύλλα, τα άνθη και οι νεαροί βλαστοί της μηλιάς έχουν χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν σε προβλήματα των ματιών, πονοκεφάλους, δυσκοιλιότητα και δυσπεψία. Ο δε φλοιός είναι δυναμωτικός, τονωτικός, αντιπυρετικός, και σφίγγει τους ιστούς και τα αγγεία.

Συμβουλές: Κάντε θεραπεία με μήλα. Φάτε μήλα ωμά, βρασμένα ή πολτοποιημένα και πιείτε χυμούς από μήλα και πολύ νερό για δύο μέρες. Όλος ο οργανισμός θα ανανεωθεί και θα

νιώθετε ωραία!

*Η φαρμακοποιός σας Ρέα
Παπαδοπούλου*