

El jugo de manzana

El jugo de manzana, junto con la piel de esta fruta, formaba parte de las 200 plantas medicinales que conocían los sirios-babilonios.

Pero si la manzana fue útil en aplicaciones terapéuticas, no lo fue menos, y lo es ahora, en propiedades medicinales.

Un famoso médico alemán empleaba el jugo de manzana para curar la gota. También, mezclado con aceite de oliva, a partes iguales, se empleaba para curar las heridas

PROPIEDADES MEDICINALES

KARMEL ELIZARAN

PARECE SER QUE LA PALABRA POMADA PROVIENE DE UNA PASTA HECHA CON MANZANAS COCIDAS, QUE SE EMPLEABA PARA CURAR LAS HERIDAS.

Pero si la manzana fue útil en aplicaciones terapéuticas, también fue y es actualmente en propiedades medicinales. Veámoslas.

Para aquellas personas que tienen tendencia a la hipertensión, la manzana tiene unas propiedades, al menos, preventivas.

Se debe tomar cada mañana, en ayunas, una manzana troceada cruda con piel, deshaciéndola bien en la boca. Al término de las otras dos comidas diarias, se tomará, como postre, compota de manzana acompañada de arroz cocido.

Para aliviar el reuma y la gota, se utiliza con frecuencia la manzana. Se corta la manzana con piel en ocho trozos y se pone a cocer en un puchero con medio litro de agua. Cuando los trozos de manzana se deshacen el jara-be está hecho y se puede tomar varias veces cada día, con dos o tres cucharaditas de azúcar y el zumo de un cuarto de naranja.

La manzana, según como se tome, es efectiva para la diarrea y el estreñimiento, dos trastornos orgánicos tan opuestos. Para curar la diarrea se aconseja ingerir durante dos días enteros, únicamente manzanas reinetas o ácidas, crudas repartidas en cinco comidas. Deben estar pela-

das y sin corazón, rallándolas inmediatamente antes de consumirlas.

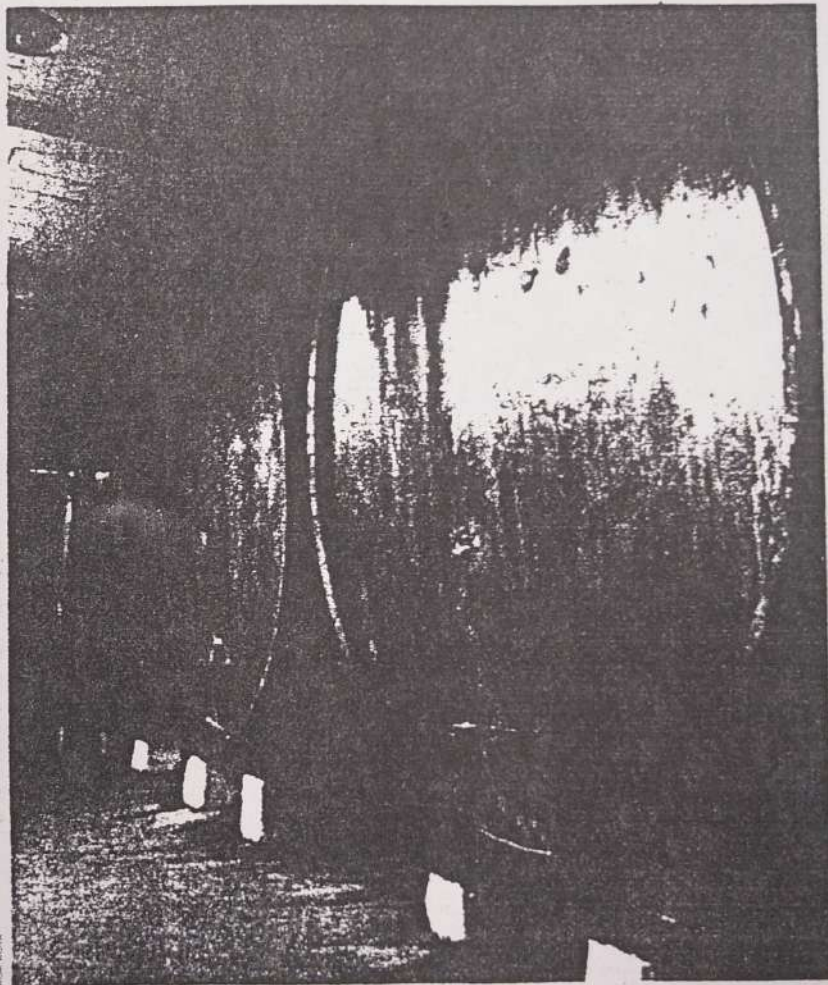
Sin embargo, una de las virtudes de la manzana cruda es la de ser un regulador intestinal. Para combatir el estreñimiento se aconseja comer manzanas crudas con piel y a ser posible sin quitar el corazón.

Para el corazón, el profesor del Estado francés Soulie recomienda a sus enfermos comer una manzana cruda en cada una de las cuatro comidas diarias, ya que, además de contener pectinas, la manzana cruda posee también la vitamina PP tan benéfica para el sistema vascular.

También es útil para la higiene bucal, ya que, entre otras, se ha llegado a la conclusión de que el hecho de masticar diariamente un cuarto de manzana da resultados más positivos que todas las pastas dentífricas, líquidos dentales y demás productos fabricados para evitar enfermedades bucales.

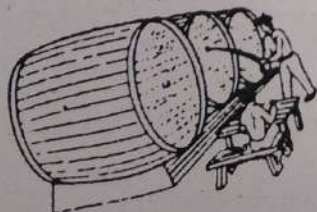
Para eliminar la obesidad, la manzana es un alimento muy completo. No hay, pues, por qué pasar hambre para adelgazar. Actualmente, la dieta de manzanas es muy recomendada como método de adelgazamiento. Es necesario que las manzanas estén peladas y sin corazón y que se tomen en trocitos muy pequeños o ralladas en el momento.

Quizá el antiguo dicho inglés «An apple a day keeps the doctor away» (una manzana por día mantiene lejos al médico) sea un poco exagerado, pero no debemos olvidar que los refranes antiguos siempre encierran cierta dosis de verdad.

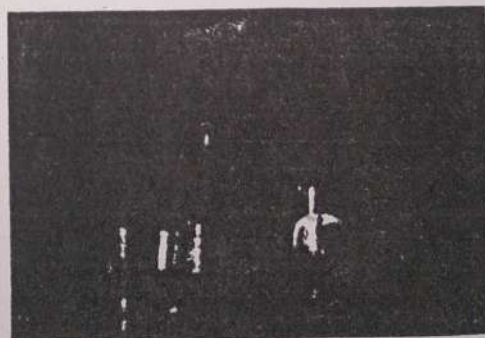


EGi-LVZE

ERRETEGIA-SAGARDOTEGIA



Zamalbide Auzoa
Tel. (943) 52 39 05
ERRETERIA



Kupel harakak, akua bere
pintura beltz en diru
urte osoa igatu degu
batu, ez en hara begira
kontsejak emane
horondale onenez
bertso hantze sartu diru
espikat, ekin nola joan behar
dizun sagardotegira

Isleengar gaitu ondutena
zerbait aipatu en hasita
zortzuek edo zortzuek
har da gura polita
habe jaitza gaitu
jan beharba del korrika
nagusi gu nor, itengo zar
ez da egongo beldu

Makutu eta basoa jeltze
zerbait behar harrela
sagardo printzak aldamenaren
kontra leberta daitze eta
gaitu eta maitz hartu
izanda errespetatu
gaitu legean gaudela
gaitu berdin egin dezaten
gustatu en zangun be eta

Sagardoak zer eragin duen
lehenetik dago nabar men
eta erizainek negoziatza
egiten dute ondoren
edari behar badugu
ikasi dezakegu
esuerak zer dioten
bustut en jakin behar degula
betet en hasi batua lehen

Kanpotik asko etortzen diru
ban jamaia izanda
eta kalera etortzerako
daude gehiegi edanda
betiko sesioa
dator inbasioa
eta oroitzea lan da
ezin degula nagusi izan
besteren etxera joan da

Nere asteak bertso hantzen
jarri ditut agerian
nabiz eta jende batzuentzako
alperrik izan agian
laster sartuko gera
bil hontatik aurrea
temporadaren erdian
ed guztioz gozatzen degun
aurten sagardotegian

ABERE, S.L.

HARAKINTZA

Behikitan berezitasuna
Haztegi propioa

Martutene Auzoa, 27 Poligonoa • T (943) 46 60 80-46 77 56
Fax (943) 474637 • 20014 SAN SEBASTIAN

