

# Този плод не спира да ни дарява целогодишно със здраве

**Една ябълка на ден и джипито ще е само химера**



Ябълката, която всеки народ смята за свой плод, всъщност се е родила в **Хималаите**. Култивирана е за първи път в Мала Азия, откъдето се е разпространила в Кавказ, Египет и Палестина като постепенно е завладяла целия останал свят.

Спомената е в древните писмени паметници на **Китай, Персия, Индия и Рим**, но едва през миналия век добива значението си на изключително за здравето природно съкровище. Този овален плод е богат на много витамини, минерали и микроелементи, сред които:

- \* **Витамин С** - дори в сладките сортове се съдържат **30 гр витамин С на 100 гр ябълки**. Аскорбиновата киселина (витамин С) помага на организма да разгражда отровните вещества, ревитализира клетките и засилва имунната система.
- \* **Витамин Е** - предпазва тъканите от увреждане, действа срещу целулит и стяга структурата на кожата, което прави ябълката изпитано **природно средство срещу бръчки**.
- \* **Витамин РР** - лесно се справя с умората, депресията и безсънието.
- \* **Калий** - до 180 мг от този елемент се съдържа във всяка ябълка. Той има значение за предаването на нервните импулси и помага за мисловните процеси.
- \* **Желязо** - подобрява състава на кръвта и влияе **благоотворно на паметта**.
- \* **Магнезий** - укрепва мускулите и костите.
- \* **Пектин** - заедно с целулозата, действа благоприятно на обмяната на веществата и стимулира храносмилането. Много добре изчиства червата и допринася за **по-бързото сваляне на**

килограми.

\* **Йод** - съдържа се в семките на ябълката и е полезен за щитовидната жлеза.

Ябълката съдържа още **полифеноли**, които:

\* **Разграждат мазнините** - клинични изследвания, проведени в Япония, сочат, че изядането на **три ябълки на ден преди основното хранене** понижава съдържанието на мазнини в кръвта с най-малко 20%.

\* **Подсилват клетъчните стени** - помагат за тяхното възстановяване след увреждане, като по този начин предотвратяват проникването на вредни вещества в кръвта.

\* **Неутрализират действието на свободните радикали** - предпазват клетките от изграждане и намаляват риска от развитие на **злокачествени заболявания**.

Изпитани лечебни рецепти с ябълки:

\* **Против висока температура** - челото се налага с компрес от ситно настъргани ябълки в слой с дебелина **1 см** върху двупластова марля.

\* **При остър и хроничен бронхит** - ябълките се нарязват на дребно и се задушават в малко вода на бавен огън, а от получената смес се приемат по **1-2 супени лъжици на всеки кръгъл час**.

\* **При уморена кожа** - настъргва се една ябълка без кората, изстиска се сокът от нея и се изсипва на марля, която се поставя върху лицето за **15-20 мин**.

Източник: [organic.bg](http://organic.bg)

