



Idegesen szorongatod a gyermeked iskolatáskáját, miközben ő apró ujjaival lassan próbálja bekötni a cipőfűzőjét, pontosan úgy, ahogyan az óvodában tanulta. Szüntelenül csak az órád kijelzőjére kapkodod a pillantásodat, miközben türelmetlenül toporogsz. Hangosan megkordul a gyomrod, hiszen a nagy rohanásban időd sem volt arra, hogy megreggelizzél, de nem is törődsz vele, mert mindjárt nyolc óra, és becsöngetnek.

Talán itt az ideje ilyenkor megállnod a nagy rohanásban, és a várakozás alatt visszasétálni a konyhába vagy ki a kertbe, és a kezedbe kapni egy apró gyümölcsöt, hogy mégse éhgyomorral kezd a napot. De mely növény erre a legalkalmasabb?

Ma már elég sok kertben megtalálható ez a B-vitamin forrás, ami nem más, mint a füge. Ez a növény azonban más értékes vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaz, mint például A-, B1-, B2-, B6-, E-vitamin, omega zsírsavak és antioxidánsok. Emellett tartalmaz még cinket, vasat, kalciumot, foszfort és béta karotint. Szerencsére nagyon finom, és bármikor elfogyasztható, hiszen ha lecseng a fügeszezon, akkor is megtalálható a polcokon aszalt formában.



De milyen gyógyhatásai vannak a fügének?

- kiváló az emésztésre és székrekedésre,
- serkenti a gyomor működését,
- húsító,
- jó hatással van a májra és az epére,
- kitűnő a légzőszervekre,
- csökkenti a vérzékenységet,
- hatásos a gyulladások ellen,
- vérnyomáscsökkentő,
- segít a szívverés szabályozásában,
- savtalanítja a vért,
- idegnyugtató,
- gyorsítja az anyagcserét,
- prosztata panaszok kitűnő ellenszere és növeli a spermák számát,
- serkenti a máj működését,
- gyomorégés ellen kiváló,
- veseproblémákra jó,
- öregedés gátló,
- segít a csontok erősítésében,
- bárányhimlőre is jó lehet,
- a testsúlycsökkentésben segít.

Ezek mellett külsőleg is felhasználhatjuk a fűgét akár arcpakolásnak is, mivel kitűnő a pattanások ellen. Azonban a növény levelét se dobjuk ki, mivel ha teát főzünk belőle, az az egyik legjobb módszer a cukorbetegség ellen és vérnyomáscsökkentésére.

Beleharapva a mézédess fűgébe, talán te is úgy gondold, hogy mégiscsak a legjobb ötlet egy fárasztó napot ezzel az apró kis energiabombával indítani.

Napindító golyóbis

Írta: Huszti Bettina

2014. szeptember 05. péntek, 08:19 - Módosítás: 2014. szeptember 05. péntek, 09:50

Huszti Bettina

újságíró