

# M a n d u l a t e j



A mandulafa csonthéjas termése a mandula, a világ összes olajos magja közül a legősibb és legismertebb. Sokak szerint napi 4-5 szem mandula elfogyasztásával betegségek sorát tarthatjuk távol magunktól.

Felhasználása rendkívül sokrétű. Közismert bőrtápláló hatása miatt, a kozmetikai ipar is előszeretettel hasznosítja arckrémek, szappanok, testápolók, bőrradírok, alkotójaként.

A gasztronómia területén is közkedvelt. Fogyaszthatjuk nyersen, felhasználhatjuk sütemények díszeként, a cukrászatban a közkedvelt marcipán alapanyaga. Ízesíthetünk vele sülteket vagy

köreteket. Az alkoholipar likőr gyártására használja.

A tapasztalatok szerint legjobb, ha a mandulát mindennap fogyasztva megelőzésre használjuk. Olyan fontos ásványi anyagokat tartalmaz, melyekből a szervezetünk minimális mennyiséget igényel, de hiányuk több betegség okozója is lehet.

## A mandula jótékony hatásai:

- E vitamin tartalmának köszönhetően erős antioxidáns hatással bír, így közreműködik a szervezetet károsító oxigén szabadgyökök semlegesítésében.
- Kalcium, magnézium és foszfortartalma miatt a gyermekek, kismamák és idősek erős csontozatához szükséges. A kalcium-foszfát jó hatással van az emésztésre, segíti az egészséges fogak kifejlődését és megőrzését, menstruációs görcsök oldására is alkalmas. A kálium-foszfát kiváló a téli depresszióra, csökkenti a fáradtságérzetet, az ingerlékenységet is kedvezően befolyásolja, továbbá stresszoldó hatása is ismert. Magnézium-foszfát formája az izomgörcsök és krónikus fájdalom esetén segít. Mindemellett mindhárom formában az agy működésére serkentőleg hat.

- A koleszterin szint szabályozásában betöltött szerepénél fogva, megakadályozza a koleszterin lerakódását az erekben.
- Jótékony hatással van a máj és hasnyálmirigy problémákra.
- Az emésztést serkenti, a székrekedésre hatásos gyógymód.
- A benne lévő ásványi anyagok megerősítik a véredények falait, illetve kalcium, kálium és magnézium tartalmának köszönhetően kedvezően hat a szív munkájára is.
- Az egész légző rendszerre serkentőleg hat.
- Vizelethajtó hatása is ismert.
- A teljes vegetáriánusok étrendjének hasznos fehérje és telítetlen zsírsav forrása.
- Tápértéke miatt nagyon jó energiapótló.