

Jujubele, sanatate si deliciu

Jujubele rosii sunt extreme de bogate in vitamina C. Pe langa uzul lor medicinal, fructele uscate sunt de asemenea mancate ca atare sau cu ceai. Se folosesc si la gatit dar si pentru a face



ceai din ele.

Jujubele au fost cultivate si folosite de comunitatile coreene, chineze sau indiene de mii de ani. Sunt folosite de chinezi pentru a invigora splina si stomacul, si sunt indicate pentru cei cu lipsa poftei de mancare, si de asemenea sunt bune pentru insomnie si neliniste. Totodata sunt folosite ca tonic pentru plamani si rinichi, si pentru curatirea sangelui. Intreg copacul are efecte medicinale. Frunzele omoara parazitii si viermii intestinali, vindeca febra tifoida la copii prin inducerea transpiratiei. Radacina ajuta la cresterea parului si ajuta la vindecarea eruptiilor cauzate copiilor de boli ca varicela sau pojar.



O reteta foarte buna si proaspata cu jujube si fructe goji. Ingrediente: -un mar -o mana de fructe goji -o mana de jujube uscate -2 lingurite cu suc de lamaie -o lingurita sirop de artar -un paharel cu apa Curatati marul de coaja,il taiati in patru si scoateti mijlocul.Stropiti marul cu sucul de lamaie ca sa nu se oxideze. Introduceti fructele goji in apa 20 de minute,spalati-le si scurgeti-le de apa. Scufundati si jujubele 30 de minute in apa si apoi scoateti miezul din ele. Puneti marul intr-o oluta la abur,presara-ti deasupra fructele goji si jujubele. Adaugati apa rece,da-ti la abur timp de o ora,apoi luati de pe foc. Serviti cu sirop de artar. Pofta buna!

