

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

MAURICE MESSÉGUÉ
Selecție de texte din
MON HERBIER DE SANTÉ
și
MON HERBIER DE CUISINE

© Éditions Robert Laffont S.A.
Paris, France, 1972, 1975

© Editura Venus, 1998

Toate drepturile asupra versiunii de față sunt rezervate Editurii Venus.
Orice publicare, reproducere sau multiplicare, chiar și a unor fragmente din
acest text, fără autorizarea editurii, va fi urmărită conform legii nr.8/96

MAURICE MESSÉGUÉ

ALUNE, NUCI, MIGDALE

ENERGIZANTE, HRĂNITOARE,
REGENERATOARE NERVOASE

Versiunea în limba română și selecția textelor
DOINA BRINDU


EDITURA VENUS
BUCUREȘTI, 1998

ALUNUL, PALATUL VEVERIȚELOR

Răspândit în Europa, Asia, America, pe numele lui latinesc *Corylus avellana*, **alunul comun**, un arbust din familia *Betulacee*, trăiește 80-90 de ani, este originar din Asia Mică, Europa Centrală și Europa de Sud și are multe soiuri existente în cultură: *Imperiale de Trapezunt*, *Lungi de Landsberg*, *Tonda gentile romana*, *Uriășe de Halle* ș.a. Alături de el, cunoscut mai mult ca specie decorativă, **alunul turcesc** (*Corylus colurna*), declarat *monument al naturii* în România, deci *specie ocrotită*, este răspândit în Peninsula Balcanică, Asia Mică, Caucaz, până în Himalaya. **Alunul lombard** (*Corylus maxima*), răspândit în Spania, Italia, Grecia, Turcia și pe tot teritoriul fostei Iugoslavii, are alunele alungite.

Indiferent de care din ele este vorba, compoziția chimică și utilizările fitoterapeutice sunt similare sau asemănătoare.

Alunul comun, ori *de pădure*, este o tufă ramificată de la bază și atinge 5 m. *Alunul turcesc*, sau *sălbatic*, este un arbore cu tulpina dreaptă, ce ajunge și până la 20 m. *Alunul lombard*, ori *funducul*, este ceva mai mic.

100 g de alune proaspete au:
Valoare energetică, 690 kcal, din care se rezorb 89% în organism

Substanțe nutritive:

— protide, 14-15,58 g

— lipide, 61,16 g

— glucide, 13,22 g

Celuloză, 3,84 g

Cenușă, 2,70 g

Apă, 3,50 g

100 g de alune uscate conțin:

Valoare energetică, 700 kcal, cu aceeași absorbabilitate

Substanțe nutritive:

— protide, 16,3 g

— lipide, 63,37 g

— glucide, 13,7 g

Celuloză, 4 g

Cenușă, 2,8 g

100 g de alune (indiferent cum sunt, proaspete ori uscate) mai au:

Vitamine:

— vitamina A, 2 mg

— vitamina B₁, 0,04 mg

— vitamina B₂, 0,02 mg

— niacin, 1,4 mg

— vitamina C, 3 mg

Substanțe minerale:

— săruri de potasiu, 635 mg

— calciu, 225 mg

— fosfor, 330 mg

— fier, 3,8 mg

— sodiu, 2 mg

— cupru, urme

— magneziu, puțin

— sulf, puțin

— clor, foarte puțin

Uleiul de alune are, în proporție de 85-90%, acizi grași nesaturați.

Dintre toate fructele uleioase, alunele au cea mai mare cantitate de substanțe proteice și grăsimi.

CE ACȚIUNI ARE ALUNUL?

• Alunele sunt:

— foarte hrănitoare

— deosebit de energizante

— cele mai ușor de digerat dintre toate fructele oleagi-noase

— dizolvă anumiți calculi

• Frunzele sunt:

— vermifuge

— depurative

— vasoconstrictoare

— tonifiante venoase

— cicatrizante

- Mâțișorii
— slăbesc
- Scoarța este:
— cicatrizantă
— febrifugă
- Uleiul de alune este:
— vermifug
— antiepileptic
— cicatrizant
— emolient

ÎN CE SITUAȚII ESTE RECOMANDAT?

- Adolescență
- Bătrânețe
- Colici renale
- Creștere
- Diabet
- Edeme ale gambelor
- Epilepsie
- Fisuri ale mamelonului
- Obezitate
- Răni atone
- Regim vegetarian
- Sarcină
- Sport de performanță
- Stări febrile
- Teniază
- Tuberculoză

- Tulburări circulatorii
- Ulcer varicos
- Varice

CUM SE UTILIZEAZĂ?

NATUR

- Fructele ca atare, proaspete sau uscate.

EXTRACT LICHID DIN FRUNZE

- Se pune într-un recipient o anumite cantitate de frunze proaspete și se acoperă cu o cantitate de apă sau de alcool egală cu de câteva ori (de trei-patru ori) greutatea frunzelor. Se lasă să se evapore până când se ajunge la greutatea inițială a frunzelor.

INFUZIE DIN FRUNZE

- La o cană de apă clocotită se pun una-două lingurițe cu vârf de frunze uscate, bine mărunțite, de alun. Se lasă să macereze toată noaptea. Se strecoară. Se utilizează în comprese.

ULEI DIN ALUNE

- Se rad alunele ori se toacă mărunț, se pun într-o sticlă și se toarnă peste ele untdelemn presat la rece, atât cât să le acopere. Se lasă timp de trei săptămâni la lumină și căldură. Se agită din când în când. Se strecoară în sticlute mici, închise la culoare.