

## november hónap gyümölcse:

### a KÖRTE



A körte elég sok ásványi anyagot (kalcium, magnézium, kálium, cink, vas, jód) és vitamint (A, B1, B2, C, E) tartalmaz; összetétele miatt sok betegségre természetes gyógyír lehet.

Ha sok körtét eszünk, megelőzhetjük a reumát, az ízületi gyulladást, a vérszegénységet, a szív- és érrendszeri problémákat, a tuberkulózist, sőt a végbélrák kialakulásának esélyét is csökkenti. A körtét cukorbeteg is fogyaszthatják, alacsony kalóriatartalma miatt fogyókúrához is ajánlják. A körte leve ideális folyadék gyomorhurut idején, gyomorkímélő diétákhoz, pozitívan hat a vese működésére, csökkenti a vérnyomást és a koleszterinszintet.

A gyomorbajosoknak és a vesebajosoknak a körte kicentrifugázott levét ajánlják. A benne lévő pektin segíti az emésztést, jó hatással van a belek működésére, tehát méregtelenítéshez, salaktalanításhoz is ideális, ezért kúraszerű fogyasztását is ajánlják: tíz napon keresztül együnk naponta másfél kilogramm hámozott körtét!

Ha a körte levét fél óráig főzzük, fáradságunk ellenszere lehet, energiatalként ihatjuk. Mindennek a tetejébe a körte depresszió ellen is kiváló.