



У стародавні часи китайці дарували апельсин, і це означало пропозицію руки і серця. У В'єтнамі апельсин підносили молодим подружнім парам, а в Індії з квіток апельсинового дерева робили вінки тим, хто одружується.

Апельсини, які ми їмо, привезли до Європи португальські мореплавці з перших своїх подорожей по Далекому Сходу і Китаю на початку 16 століття.

Але про чудові золоті яблука європейці знали задовго до цього. Грецька міфологія описує подвиг Геракла, увінчаного трьома золотими яблуками. Вважають, що завдяки чудовим плодам апельсинового дерева, він знайшов безсмертя.

У французів "orange" (апельсин) означає золотий ангел (or – золото, ange – ангел). За легендою, ці фрукти подібно до золотих яблук саду Гесперід, що охороняється атлантом, немов сипалися з неба.

Апельсинові дерева розповсюдилися у всіх відповідних їм по клімату зонах. Золоте яблуко не тільки відновлює сили. Його цедру, що володіє тонізуючими властивостями, використовують у вигляді настоянок або сиропу. [З квіток](#) отримують водний екстракт, і, підсоловивши, використовують як транквілізатор. З листя чудового дерева роблять настоянку. Вона володіє м'якою безпечливою дією, може справитися з безсонням. А ще в середні віки листя у вигляді порошку використовувало у великих дозах при нападах епілепсії, що робило їх менш сильними і рідкісними.

Але найбільша кількість цілющих речовин міститься в гігантських довгастих клітках м'якоті плодів. Так, вітамін С відновлює життєві сили, сприяє ясності мислення, робить нас стрункішими, молодшими, привабливішими. Апельсин масою 150-180 г містить 70-80 міліграм вітаміну С, а це майже добова потреба людини (щоправда, якщо вона живе без стресів). Один-єдиний апельсин здатний пожвавити концентрацію уваги, зменшити втому. Адже при браку в організмі вітаміну С обмін речовин в кожній клітині скорочується на чверть або і більше, що призводить до хронічної втоми. Вітамін С потрібен і для нормальної діяльності залоз внутрішньої секреції (гіпофіз, надниркові).

Апельсини містять багато вітамінів групи В: пантотенову (В5 – для енергії клітин, кольору волосся) і дріжджову кислоту (В9 – для нормального зростання кліток, процесів кровотворення, вироблення шлункового соку), а також вітамін краси – біотваней (для шкіри і волосся).

Золоті яблука не можуть дати нам безсмертя, зате щедро одаровують здоров'ям: укріплюють імунну систему і сполучну тканину, покращують процеси кровотворення,

Апельсин - символ родючості, достатку і кохання

Автор: rationalfeed.net
18.06.2011 06:07

стимулюють роботу мозку, усувають підвищену кровоточивість ясен і носову кровотечу, підсилюють потенцію, роблять красивим волосся. І всього лише один апельсин. Якщо його вживати щодня, то завдяки високому вмісту кальцію зміцнюються кістки і зуби, нормалізується артеріальний тиск, поліпшується робота серця, зростає м'язова активність (апельсин – джерело магнію). Калій, що міститься в соковитій м'якоті, виводить з організму воду і спалює жири, а [селен](#) – один з кращих помічників імунної системи.

Біофлавоноїд (біологічно активні речовини), що міститься в м'якоті апельсина у великій кількості, захищає вітамін С від окислення і підвищує його дію в 20 разів, а пектини адсорбують токсичні речовини і виводять їх з організму, нормалізують роботу кишечника. Тому не тільки корисно пити свіжий сік, але і є апельсини цілком.

Проте не слід забувати про їх здатність викликати алергію, особливо у дітей.

Купуючи апельсини, вибирайте запашні плоди з яскраво-помаранчевою шкіркою, пам'ятайте, що апельсини середнього розміру солодший.

Якщо ви збираєтеся довго їх зберігати, тримайте при кімнатній температурі.

Не залишайте надрізані і подрібнені плоди: у них всі поживні і корисні речовини зберігаються недовго.