

Ezti motak eta beren ezaugarriak

Espainiako lore bakarreko eztiak gustokoenak dira merkatuan, beren usain eta mineral eta propietate sendagarri eduki handiagatik. Gure klimari zor zaio hori.

Laranja eta limoi loreko eztia: kolore anbar argikoa, oso gozoa eta usain atsegina, propietate lasaigarri eta loezinaren aurkakoak.

Erromero-etzia: mediterraneoko ohiko eztia da, anbar kolorekoa eta kristaltzean zuri kolorekoa da ia. Gibelesko gaitzetarako, bihotzerre eta urdaileko ultzeretako gomendatua.

Txilar-etzia: kolore iluna eta dasta bortitza, energia handikoa, burdinean aberatsa. Hezueria eta anemia desagerrarazten ditu.

Izpiliku eztia: dasta atsegina, propietate suspergarriak eta hanturen aurkakoak ditu, eta eztula eta laringitisa arintzen ditu, bronkio eta birika antiseptiko bikaina baita.

Eukalipto-etzia: Dasta bortitz eta nahastezina du, kolore okre iluna, hotzeri eta gripeen sendabiderako aproposa. Harriak iraitzen laguntzen du.

Basoko eztia: gatz mineral, burdin eta enzimaz hornituta dago, baina botere eztitzaile txikiagoa du.

Ezkai-etzia: tradizioz bere digestio-propietateengatik kontsumitu izan da, bareak, kolikoak eta janondo gaitzoei aurre egiteko.

Anis-etzia: estimulatzailea da, urdailerako, espektorantea eta espasmoen aurkako.

Ahuakate-etzia: arazgarria, dasta bortitza eta propietate diuretikoak ditu.

Ezti krematsua: ezti irabiatua da eta kristaltze homogenea du. Ogi eta txigorkietan zabaltzeko aproposa.

Eztia loreanitzia: hainbat loreetatik dator, hori dela eta bere usain eta dasta aldatu egingo dira nagusitzen den lorearen arabera. Bere propietate eztitzaileak direla eta, azukrea ordezkatzeko gomendatzen da.

Erregina-jelea

Erle inudeen guruin faringeok jariatutako produktu bat da erregina-jelea. Horien zeregina erlauntzetako larba guztiak elikatzea da jaio eta lehenengo hiru urteetan, erreginak izateko jaio direnak izan ezik, hauek Erregina-Jeleaz elikatuko baitituzte larba diren heinean. Elikagai paregabe honen elikadura ezberdintasunak Erreginaren larbaren garapena dakar, 15 egunetara jaioko baita eta erle langilearen larbak, aldiz, 21 egun behar ditu jaiotzeko.

Sei egun lehenago jaiotzeaz gain, garapen fisiko eta ahalmen genetiko handi bat izango du, bere koloniaren jardueragatik izango duen higadura fisikoaren arabera biziko da; 5 edo 6 urte. Erle langilea, berriz, 45-50 egun besterik ez da bizi jarduera arrunt bat eramanez.

Erregina-jelea produktu lodia da, nakar-zuri kolorekoa, likatsua eta dasta garratza du.

Mantentzeko 5 gradu zentrigradoko tenperatura behar du, etxeko edozein hozkailu bezala, eta argitik babestu behar da.

Propietateak:

Giza organismoa areagotzen du Erregina-jeleak, egoera orokorra hobetzen du; gaitasun fisiko eta intelektuala handitzen du.

Hazkuntza faktore indartsua duenez, ondorengo pertsoneri bereziki zuzenduta dago: haur atzeratu eta astenikoei, adineko pertsoneri zahartzaroaren zelula eta zeinuei aurre egiteko, ikasle oroimena indartzeko, diabetikoei odoleko azukre tasaren jaitsiera areagotzen duelako, nahasmendu kardiobaskularrak, arteriosklerosia, astenia, sexu frigidotasun eta ezintasuna dutenei, ebakuntza osteko egoera eta anemia-egoeretan daudenei, eta arteria-tentsioaren erregulatu nahi dutenei. Nerbio-sistema zentrala lasaitzen du, eta orokorrean gaixotasun, neke eta akildurarentzat erresistentzia handiagoa lortu nahi duenarentzako aproposa da, baita eguneroko elikadura gabezia leuntzeko ere.

Osagaiak:

Ura: 66%

Proteinak: 13,4%

Karbohidratoak: 11,8%

Lipidoak: 5,4%

Errautsak: 0,8%

Beste batzuk: 2,6%

Oligoelementuen artean nabarietak: Potasioa, fosforoa, burdina, kaltzioa, sodioa eta magnesioa.

Bitaminak: B7, A, E, B2, C eta D.

Kaloriak: 106 kal./100 gr.

Ez da kontraindikaziorik ezagutzen, ez du gizentzen eta egunean gramo erdiko dosia hartu behar da 30 eguneko tratamenduan. Urtean behin baino gehiagotan errepikatu daiteke tratamendu hori.

Baraurik hartzea gomendatzen da, eta mihiaren azpian, asimilazioa egokia izan dadin.