

Este vorba despre binecunoscutele nuci românești, nu despre nuci de cocos, sau de alt gen (exotice). Suntem obișnuiți să consumăm nuci mai ales în diverse prăjituri (baclavale, cataif, etc.) sau diverse dulciuri tradiționale (turtele de Crăciun, mucenicii din martie, cozonacii de la Paști, etc.). Totuși nucile pot fi consumate pur și simplu, la o masă de fructe, sau în loc de desert, ținând seama și de caracterul lor nutritiv.

Ceea ce se cunoaște, poate, mai puțin este că forma miezului de nucă, asemănătoare cu cea a creierului, face acest fruct foarte util pentru sănătatea emisferelor noastre cerebrale. Mulți cred ca de la nuci se folosește doar miezul, dar efecte terapeutice au și frunzele, sucii cojilor verzi, uleiul din miez de nucă, mugurii de nuc și mătîșorii de nuc (care sunt echivalenți florilor). Nucile proaspete conțin circa 17% apă, iar uscate aproape deloc. Miezul de nucă are în compoziția sa 15% proteine, 63% grăsimi, restul fiind zaharuri (glucide), dar există și un conținut de săruri de sodiu, săruri de potasiu, calciu, fosfor, fier, magneziu, cupru, vitaminele A, B1, B2, E, F, C.

Nucile au deci efecte antialergice, antidiareice, antifungice, antireumatice, laxative, nutritive, drenare limfatice, hipotensoare, antianemice, antiseptice urinare. Prin urmare, diversele componente ale nucului (frunze, mătîșori, coaja verde a fructelor și uleiul extras din aceasta, uleiul din miez, miezul) sunt utile în afecțiuni renale, pulmonare, dermazologice, gastrice, renale, uterine, endocrine, hepatice, în diaree (frunzele), litiază renală (uleiul), litiază urinară, pentru căderea părului, pentru probleme de natură nevrotică.

Din punct de vedere astromedical, toate componentele nucului se află sub influența planetelor Mercur și Uranus (principal), dar și a lui Jupiter (secundar). Această influență astrală ne ajută să înțelegem de ce nucile (și alte componente ale pomului respectiv) sunt utile pentru boli pulmonare (plămânii fiind guvernați de Mercur), afecțiuni ale sistemului nervos (guvernat de Mercur și Uranus), afecțiunile hepatice (ficatul fiind guvernat de Jupiter).

Vom recomanda deci nucile și alte componente ale acestui pom mai ales persoanelor care au în astrograma natală planetele Mercur, Uranus, dar și Jupiter în dezechilibru de tip yin. Uleiurile din miezul de nucă și din coaja fructelor verzi sunt foarte benefice și hrănitoare pentru organele și structurile sistemului nervos, în primul rând.