Este vorba despre binecunoscutele nuci româneşti, nu despre nuci de cocos, sau de alt gen (exotice). Suntem obişnuiţi să comsumăm nuci mai ales în diverse prăjituri (baclavale, cataif, etc.) sau diverse dulciuri tradiţionale (turtele de Crăciun, mucenicii din martie, cozonacii de la Paşti, etc.). Totuşi nucile pot fi consumate pur şi simplu, la o masă de fructe, sau în loc de desert, ţinând seama şi de caracterul lor nutritiv.

Ceea ce se cunoaşte, poate, mai puţin este că forma miezului de nucă, asemănătoare cu cea a creierului, face acest fruct foarte util pentru sănătatea emisferelor noastre cerebrale. Mulţi cred ca de la nuci se foloseşte doar miezul, dar efecte terapeutice au şi frunzele, sucul cojilor verzi, uleiul din miez de nucă, mugurii de nuc şi mâţişorii de nuc (care sunt echivalenţi florilor). Nucile proaspete conţin circa 17% apă, iar uscate aproape deloc. Miezul de nucă are în compoziţia sa 15% proteine, 63% grăsimi, restul fiind zaharuri (glucide), dar există şi un conţinut 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, drenoare limfatice, hipotensoare, antianemice, antiseptice urinare. Prin urmare, diversele componente ale nucului (frunze, mâţişori, coaja verde a fructelor şi uleiul extras din aceasta, uleiul din miez, miezul) sunt utile în afecţiuni 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 influenţa planetelor Mercur şi Uranus (principal), dar şi a lui Jupiter (secundar). Această influenţă astrală ne ajută să înţelegem de ce nucile (şi alte componente ale pomului respectiv) sunt utile pentru boli pulmonare (plămânii fiind guvernaţi de Mercur), afecţiuni ale sistemului nervos (guvernat de Mercur şi Uranus), afecţiunile hepatice (ficatul fiind guvernat de Jupiter).

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