

Nogal (Juglans regia)

Árbol caducifolio y necesita agua



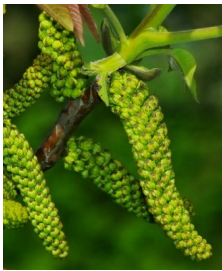
Hojas



Corteza



Flor masculina



Flor femenina



Fruto



Semilla



Se multiplica bien por semillas que no aseguras la variedad lo que se suele hacer es posteriormente injertar una rama del grosor de un dedo de la mano de la variedad que te interesa mantener.

Propiedades del nogal

Se conoce por su uso en ebanistería de su madera dura y resistente: pero las nueces y las hojas del nogal tienen muchas propiedades:

Las nueces poseen un alto nivel de proteínas, por lo que son altamente indicadas para dietas vegetarianas, ácidos grasos polinsaturados omega 3 y omega 6, minerales como el zinc, el hierro, y el cobre, y vitaminas "B" , "C" , y "D" , taninos, alcaloides, y calcio. Rebajan el colesterol, previenen la mala circulación, las enfermedades cardiovasculares y la arteriosclerosis. Es un buen medicamento del cerebro y ya que previene la depresión, el alzhéimer, el insomnio y la hiperactividad. Hay que tener cuidado con sus muchas calorías y los oxalatos para los pacientes con piedras en el riñón o la vesícula.

La infusión de hojas de nogal ayudan a mejorar los cuadros de ictericia, así mismo, al ser astringentes ayudan a combatir la diarrea y los trastornos gástricos, también ayudan a curar la anemia, la convalecencia y el raquitismo gracias a los nutrientes que se encuentran en esta parte del árbol. Mientras que realizar gargarismos con esta infusión puede ayudar a combatir las infecciones de las amígdalas por sus propiedades bactericidas y astringentes.

El aceite de la nuez puede prevenir enfermedades como el Alzheimer, la esclerosis múltiple o la depresión, así como la ingesta de este fruto de forma regular puede reducir hasta aproximadamente la mitad el riesgo de sufrir de enfermedades del sistema cardiovascular;

La industria cosmética y alimenticia se han valido del aceite extraído principalmente de la nuez para crear productos que hidraten la piel y el cabello (en el caso de la primera) y esencias de sabor para distintos alimentos y postres (en el caso de la segunda de ellas).

Formas de uso del nogal

Decocción de 1 cucharadita de hojas secas por vaso de agua durante 10 min. 2 vasos al día cortan la diarrea.

Decocción de 4 nueces verdes por 1 l de agua durante 20 min y tomar 2 tazas al día estimulan la tiroides y es muy útil para el hipotiroidismo, así como comer nueces frescas. Y esto mismo sirve para el exceso de sudor.

Aceite de nueces: para eliminar la tenia. Por la noche tomar un plato de patatas hervidas aliñadas con 60 gr de este aceite y la expulsa.

Compresas mojadas en infusión al 10% de hojas secas en 1 l de agua se utiliza para tratar problemas de la piel: eccemas, psoriasis, dermatitis, granos... y para evitar la caída del cabello. Para la sarna se decuece un puñado de cascaras de nuez en 1 l de agua hasta reducirlo a la mitad y se enjuaga la zona con este líquido.

Las nueces: se comen en fresco o tostadas, 7 nueces 5 veces por semana es muy sano.

Atención: las nueces y el aceite de nueces cuando se enrancian son tóxicos.