

Η μηλιά: ομορφιά και πειρασμός στη μυθολογία, Αγία Γραφή και σύγχρονη εποχή

Πολιτισμός / Δοκίμια

Μιχάλης Κουτσός, Φιλολόγος – Συγγραφέας



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ

Το μήλο με την ωραία θέα και την νόστιμη γεύση αποτέλεσε αντικείμενο πολλών διηγήσεων ιδίως στην αρχαία Μυθολογία όχι τόσο στην Αγία Γραφή. Κατά τα άλλα αποτελεί ένα μέσο διατροφής και νόστιμο και ωφέλιμο. Ιδιαίτερα η πατρίδα μας έχει επάρκεια παραγωγής αλλά κάνει και πολλές εξαγωγές. Ο αξιολογος ανταγωνιστής του μήλου είναι το σύκο, στο βαθμό που να είναι άγνωστο αν η Εύα έφαγε μήλο ή σύκο. Ας το δούμε από κοντά.



Η μηλιά στην ελληνική μυθολογία και ιστορία

Προέλευση του ονόματός της

Κατά την μυθολογία η μηλιά πήρε το όνομά της από τον Μήλο που ήταν από την Δήλο και πήγε στην Κύπρο, όπου παντρεύτηκε την Πελία, συγγενή του Άδωνη, γιο του βασιλιά της Κύπρου Κινύρα. Μήλος και Άδωνης δέθηκαν τόσο στενά, ώστε, όταν πέθανε ο Άδωνης, ο Μήλος κρεμάστηκε από ένα δένδρο, που αργότερα ονομάστηκε μηλιά. Ο γιος του Μήλου Μήλος ο Β΄ πήγε στο νησί του πατέρα του την Δήλο και στη συνέχεια έγινε οικιστής του νησιού που ονομάστηκε Μήλος. Στο νησί αυτό βρέθηκε άγαλμα της θεάς Αφροδίτης από την ελληνιστική εποχή το 1820, είναι η περίφημη Αφροδίτη της Μήλου, που υπάρχει στο Μουσείο του Λούβρου.

1. Τα μήλα των Εσπερίδων

Όταν ο Ηρακλής εκτελούσε τον μύθο των Εσπερίδων πέρασε από τον Καύκασο, όπου ήταν δεμένος ο Προμηθέας. Ο Ηρακλής σκότωσε τον αετό που του έτρωγε το συκώτι και απελευθέρωσε τον Προμηθέα. Ο Προμηθέας σε αντάλλαγμα του υπέδειξε έναν τρόπο για να πάρει τα μήλα των Εσπερίδων. Του είπε πως το καταλληλότερο πρόσωπο για μια τέτοια δουλειά ήταν ο αδερφός του, ο Άτλαντας. Του λέει λοιπόν:

-Δεν θα τα καταφέρεις, Ηρακλή. -Γιατί, είναι τόσο δύσκολο; Λέει ο Ηρακλής στον

Προμηθέα.

-Να μην μπεις στον κήπο των Εσπερίδων, που ανήκει στην Ήρα, τον συμβούλεψε ο Προμηθέας. Όποιος θνητός μπαίνει σ' αυτόν τον κήπο πεθαίνει. Άκουσε τι θα κάνεις. Κοντά στον κήπο των Εσπερίδων βρίσκεται ο Άτλαντας, που έχει σαν χρέος από τους θεούς να κρατάει τον ουρανό για να μην ακουμπήσει στη γη. Πάρε τη θέση του για λίγο, κράτησε τον ουρανό και παρακάλεσέ τον να μπει εκείνος, που είναι αθάνατος, στον κήπο των Εσπερίδων για να κλέψει τα χρυσά μήλα. Ο Ηρακλής βρήκε τον Άτλαντα να κρατάει στους ώμους του τις κολόνες του ουρανού και τον παρακάλεσε κι έτσι μπόρεσε να κόψει τα μήλα των Εσπερίδων.

2. Το Μήλο της Έριδος

Όταν η Θέτις παντρεύτηκε τον ηλικιωμένο θνητό βασιλιά Πηλέα, γιο του Αιακού μετά από προτροπή του Δία, όλοι οι θεοί ήταν προσκεκλημένοι στον γάμο και έφεραν δώρα εκτός από την Έριδα, η οποία με διαταγή του Δία δεν της επετράπη να προσεγγίσει, επειδή προκαλούσε πάντα διχόνοιες και αναστάτωση. Η Έρις προσβεβλημένη, πέταξε προς το χώρο του γάμου ένα χρυσό μήλο (το μήλον της έριδος) το οποίο έγραφε: «προς την ομορφότερη». Το μήλο το διεκδίκησαν η Ήρα, η Αθηνά και η Αφροδίτη.

Η διαμάχη τους ήταν ιδιαίτερα έντονη και ο Δίας διέταξε τον Ερμή να οδηγήσει τις θεές στον όμορφο Πάρη, τον πρίγκιπα της Τροίας, για να αποφασίσει. Οι θεές εμφανίστηκαν μπροστά του και του πρότειναν δώρα σε περίπτωση που επιλέξει την καθεμία: η Αθηνά του προσέφερε σοφία και επιδεξιότητα στη μάχη, η Ήρα ηγετικές ικανότητες, για να διοικεί την Ασία και την Ευρώπη, ενώ η Αφροδίτη του προσέφερε τον έρωτα της ομορφότερης γυναίκας του κόσμου, της ωραίας Ελένης, βασίλισσας της Σπάρτης. Με τη βοήθειά της ο Πάρης έχοντας ως βασικό κριτήριο την ομορφιά και τον ερωτισμό θα κατακτήσει την ομορφότερη γυναίκα του κόσμου, την Ελένη. Ο Πάρης διάλεξε το δώρο της Αφροδίτης και αυτό αποτέλεσε την αφορμή του Τρωικού πολέμου.

Εδώ επιπλέον το μήλο έχει έντονο ερωτικό ρόλο (μορφολογικά θυμίζει το γυναικείο στήθος) και η κατανάλωσή του ως μαγική αφροδισιακή τροφή.

3. Ο μύθος της Αταλάντης

Η [Αταλάντη](#) ήταν ηρωίδα της ελληνικής μυθολογίας, η οποία είχε επιδείξει μεγάλες ικανότητες στο κυνήγι άγριων ζώων κι ακόμη είχε αποδειχτεί ακατανίκητη στον αγώνα δρόμου. Ήταν παρθένα και δεν ήθελε να παντρευτεί. Σύμφωνα με το μύθο, αν κάποιος τη νικούσε σε αγώνα δρόμου, εκείνος θα την έπαιρνε γυναίκα του. Πολλοί μνηστήρες αγωνίστηκαν μαζί της αλλά αυτή τους

νικούσε και τους σκότωνε, για να μην την παντρευτούν. Ο μόνος ο οποίος την νίκησε ήταν ο [Ιππομένης](#) με το τέχνασμα που του υπέδειξε η θεά Αφροδίτη. Του χάρισε η θεά τρία χρυσά μήλα, που προέρχονταν από τον Κήπο των Εσπερίδων. Κάθε φορά που η Αταλάντη επρόκειτο να τον προσπεράσει, ο Ιππομένης έριχνε πίσω του από ένα χρυσό μήλο. Αυτό αποσπούσε την προσοχή της και την έκανε να



ο νέοι,
το λόγο

ΤΟ ΜΗΛΟ ΣΤΗΝ ΑΓΙΑ ΓΡΑΦΗ

1. Το Μήλο της Εύας

Είναι γνωστό το μήλο της Εύας από την Παλαιά Διαθήκη, το οποίο οδήγησε στο προπατορικό αμάρτημα. Ο Αδάμ και η Εύα ζούσαν την απόλυτη ηθική ελευθερία με τον όρο να υπακούουν στην εντολή του Θεού και να μην δοκιμάσουν τον καρπό από το « δένδρο της γνώσεως του καλού και του κακού». Ο Διάβολος όμως μεταμορφωμένος σε φίδι τους οδήγησε στην παρακοή και την αμαρτία κι έτσι διώχτηκαν από τον Παράδεισο (Γένεση: Κεφ:1-4). Πολύ αναλυτικά τα περιγράφει ο απ. Παύλος:

«ὥσπερ γάρ διὰ τῆς παρακοῆς τοῦ ἑνός ἀνθρώπου ἁμαρτωλοὶ κατεστάθησαν οἱ πολλοί, οὕτω καὶ διὰ τῆς ὑπακοῆς τοῦ ἑνός δίκαιοι κατασταθήσονται οἱ πολλοί». (Προς Ρωμαίους 5,19).

Εδώ θέλει να τονίσει ότι με την παρακοή του Αδάμ βασίλευσε ο θάνατος σε όλους τους ανθρώπους, αφού ο Αδάμ είναι ο γενάρχης όλων των ανθρώπων. Και όπως από την παρακοή ενός προήλθε ο θάνατος σε όλους, έτσι και με την υπακοή του Χριστού ήλθε η ζωή σε όλους.

Υπάρχει μια παράδοση η οποία λέει ότι ο καρπός του δένδρου της γνώσεως του καλού και του κακού, το οποίο πρώτη έφαγε η Εύα και στη συνέχεια ο Αδάμ ήταν μήλο. Αλλού λένε ότι ήταν σύκο. Το σίγουρο είναι ότι δεν κατονομάζεται συγκεκριμένα στην Γένεση, η οποία αναφέρει το σχετικό γεγονός, παρά μόνο ως δένδρο της γνώσεως του καλού και του κακού. Η ομορφιά όμως και η γοητεία του μήλου ακόμη και τώρα προβληματίζει τους αυστηρούς ασκητές, που αρνούνται να φάνε μήλο, ακριβώς για να μην μπαίνουν εύκολα σε πειρασμό, όπως η Εύα.

Τι έφαγαν οι Πρωτόπλαστοι και εκδιώχθηκαν από τον Παράδεισο;

Η θεωρία με το μήλο δεν είναι παντού αποδεκτή. Στο πρώτο βιβλίο της Παλαιάς Διαθήκης, τη «Γένεση», όπου περιγράφεται η δημιουργία του ανθρώπου από τον Θεό, δεν αναφέρεται ποτέ ότι οι πρωτόπλαστοι έφαγαν το απαγορευμένο μήλο και ξέπεσαν από τον Παράδεισο. Η λέξη που χρησιμοποιείται είναι απλώς «καρπός». Λέει συγκεκριμένα: *«Από το δένδρον όμως της γνώσεως του καλού και κακού δεν πρέπει ποτέ να φάγετε από αυτό. Κατά δε την ημέρα κατά την οποίαν θα φάγετε από τον καρπόν του, θα χάσετε το δικαίωμα της αθανασίας, θα αποθάνετε σωματικώς και θα χωρισθήτε από εμέ, που σας έδωσα την ζωή»*. (Γεν. 2,17). Όμως η εικόνα της Εύας που προσφέρει ένα μήλο στον Αδάμ, έχει επικρατήσει παγκοσμίως. Παρ' όλα αυτά, το μήλο δεν ήταν πάντα η μοναδική απεικόνιση του απαγορευμένου καρπού. Τον 16ο αιώνα, οι καλλιτέχνες της νότιας Ευρώπης χρησιμοποιούσαν το σύκο ως πειρασμό. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το έργο του Μιχαήλ Αγγέλου στην Καπέλα Σιξτίνα, όπου απεικονίζεται το σύκο. Την ίδια περίοδο στη δυτική Ευρώπη, καλλιτέχνες όπως ο Γερμανός Άλμπρεχτ Ντύρερ, ζωγράφιζε τους πρωτόπλαστους με ένα μήλο. Το 1644 όμως, ο Τζον Μίλτον έγραψε στα «Αεροπαγίτικα» ότι ο απαγορευμένος καρπός ήταν μήλο και έκτοτε η εντύπωση επικράτησε σχεδόν σε ολόκληρη την Ευρώπη.

1. Το Μήλο του Αδάμ

Συγγενής με την παραπάνω παράδοση είναι και το μήλο του Αδάμ, που είναι μπροστά στο λαιμό του κάθε ανθρώπου, και λέγεται ότι όταν ο Αδάμ δοκίμασε και αυτός το μήλο που του έδωσε η Εύα, το μήλο του στάθηκε στο λαιμό. Έτσι δικαιολογούν το εξόγκωμα που υπάρχει μπροστά στο λαιμό του κάθε ανθρώπου.

Το χρυσό μήλο της Κασσιανής

Ο αυτοκράτορας Θεόφιλος (829-842) χρησιμοποίησε το χρυσό μήλο για να το προσφέρει στη μέλλουσα σύζυγό του Κασσιανή. Η Κασσιανή, που ήταν όμορφη και πλούσια κόρη, έλαβε μέρος στην τελετή επιλογής νύφης για τον αυτοκράτορα Θεόφιλο. Θαμπωμένος από την ομορφιά της Κασσιανής, ο νεαρός αυτοκράτορας την πλησίασε και της είπε: «*δια γυναικός ερρύη τα φαύλα*». Που σημαίνει ότι «από μια γυναίκα ήρθαν στον κόσμο τα κακά», αναφερόμενος στην αμαρτία και τις συμφορές που προέκυψαν από την Εύα. Η Κασσιανή ετοιμόλογη, του απάντησε: «*Αλλά και εκ γυναικός ερρύη τα κρείττονα*» - «Αλλά και από μια γυναίκα προήρθαν στον κόσμο τα καλά», αναφερόμενη στην Παναγία. Μια όμως τόσο προκλητική απάντηση έκανε το Θεόφιλο να αλλάξει γνώμη και να διαλέξει τελικά τη Θεοδώρα.

Στην παράδοση των δημοτικών τραγουδιών συχνά γίνεται λόγος για το «*μήλο μου κόκκινο*», με το οποίο παρομοιάζεται η κοπέλα του νέου, και για το μήλο που θέλει να στείλει η πονεμένη μάνα στον ξενιτεμένο της γιο, αλλά αν το στείλει, επειδή είναι πολύ μακριά, θα σαπίσει.

Συμβολική και θεολογική ερμηνεία των ιστοριών για το μήλο

Οι μύθοι και οι ιστορίες για το μήλο έχουν έναν κοινό παρονομαστή. Όλες, άλλες καθαρά κι άλλες υπαινικτικά, θεωρούν το μήλο σαν ένα όμορφο και νόστιμο φρούτο, αλλά αυτό ακριβώς έγινε αιτία πολλών συμφορών, συνδέεται δηλαδή πάντα με συμφορές. Ας τα δούμε από κοντά.

Ήδη από τον τρόπο, με τον οποίο η μηλιά πήρε το όνομά της, δηλαδή επειδή σε αυτήν κρεμάστηκε ο Μήλος, πήρε το όνομά του και ονομάστηκε μηλιά, δηλώνει κάποια συμφορά. Στον κήπο των Εσπερίδων, όπου υπήρχαν τα χρυσά μήλα, όποιος έμπαινε πέθαινε. Μόνο ο Άτλας, που ήταν αθάνατος, μπόρεσε να κλέψει τα μήλα και να τα δώσει στον Ηρακλή. Το μήλο της Έριδος υπήρξε η αφορμή του δεκαετούς Τρωικού πολέμου, στον οποίο χάθηκαν πολλές ψυχές. Αιτία ο παράφορος έρωτας του Πάρη για την ωραία Ελένη, για την οποία ο Πάρης περιφρόνησε σοφία και επιδεξιότητα στη μάχη, που του έδινε η θεά Αθηνά, και ηγετικές ικανότητες, για να διοικεί την Ασία και την Ευρώπη, που του έδινε η Ήρα. Το τέχνασμα πάλι του Ιππομένη με τα χρυσά μήλα των Εσπερίδων που πλάνεψαν την παρθένα Αταλάντη με συνέπεια να του δοθεί και να κάνουν έρωτα μέσα σε ιερό χώρο, τους οδήγησε σε μεταμόρφωση σε άγρια λιοντάρια. Και ερχόμαστε στο μήλο της Εύας που έγινε η αιτία όλων των συμφορών του ανθρώπινου γένους. Αλλά και ο αυτοκράτορας Θεόφιλος μήλο πρόσφερε στην

Κασσιανή για να την κάνει πρόταση γάμου. Και αυτό το μήλο υπήρξε αιτία στενοχώριας αλλά δεν ξέρω ποιανού στενοχώρια ήταν μεγαλύτερη, της Κασσιανής που δεν έγινε αυτοκράτορα ή του Θεόφιλου που δεν είχε ως αυτοκράτειρα μια τόσο έξυπνη γυναίκα.

Πάνω σε αυτό το θέμα του απαγορευμένου καρπού υπάρχουν αμφισβητήσεις, διότι δεν υπάρχει μία γενικώς αποδεκτή θεωρία για το θέμα, αν δηλαδή η Εύα έκοψε μήλο, σύκο ή άλλο καρπό. Το μήλο μάλλον αντιπροσώπευε τον «*απαγορευμένο καρπό*» ήδη από τον 12ο αιώνα. Σύμφωνα με μία από τις επικρατέστερες θεωρίες, το μήλο χρησιμοποιήθηκε επειδή η λατινική λέξη «*malus*» σημαίνει και κακό και μήλο. Εξάλλου το μήλον στα δωρικά λέγεται μάλον, όπως το μήτηρ έγινε «*mater*», και έχει απόλυτα ομοιότητα με το λατινικό «*malum*». Άρα το μήλο μπορεί να είναι ωραίο και νόστιμο, όμως είναι αμαρτωλό και επικίνδυνο. Άλλωστε και η ιστορία του Πάρη απ' την Τροία, που έδωσε το χρυσό μήλο στην πιο όμορφη Θεά, δηλώνει ότι το φρούτο αυτό ήδη αντιπροσώπευε τον πειρασμό. Αν δε προσθέσουμε και την αντίληψη ότι τα μήλα αυτά του πειρασμού είναι τα στήθη της γυναίκας, τότε πηγαίνουμε σε μια άλλη εντελώς διαφορετική λογική, η οποία διαπερνά την εκκλησιαστική υμνογραφία.

Η Παναγία γίνεται το αντίθετο της Εύας. Ήδη στην λογομαχία του Θεόφιλου με την Κασσιανή θίγεται το θέμα και της κακής γυναίκας, της Εύας, και της καλής γυναίκας της Παναγίας. Βέβαια η υμνογραφία αποκαλεί την γυναίκα του Πετεφρή «*δευτέραν Εύαν την Αιγυπτίαν*», γιατί και αυτή επιχείρησε να δελεάσει τον Ιωσήφ και να τον παρασύρει στην αμαρτία. Αλλά η Παναγία δεν υπήρξε δεύτερη Εύα. Υπήρξε το εντελώς αντίθετο από την Εύα. Την ανυπάκουη και αμαρτωλή Εύα την εξουδετέρωσε η υπάκουη και αγνή Παναγία. Η πρώτη έφερε όλες τις συμφορές του κόσμου στο ανθρώπινο γένος, η δεύτερη έφερε τον Σωτήρα και Λυτρωτή του κόσμου. Το θέμα είναι ότι από την γυναίκα ξεκινούν όλα και τα κακά και τα καλά. Όμως αυτό δεν μπορούμε να το επικαλούμαστε ως αφορμή για τις δικές μας αμαρτίες, γιατί και ο Αδάμ και όλοι οι άνδρες έχουν ευθύνη για τις πράξεις τους.



ΤΟ ΜΗΛΟ ΣΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

Και στην σύγχρονη εποχή έχουμε ιστορίες για το μήλο. Κατά τα άλλα τα ελληνικά μήλα είναι ένα εξαγωγικό προϊόν γνωστό σε όλον τον κόσμο.

1. Το μήλο της Χιονάτης

Και τέλος ας μην ξεχάσουμε το μήλο του παιδικού παραμυθιού από την ιστορία της Χιονάτης: το ερωτικό ζήτημα, η ομορφότερη γυναίκα, η Χιονάτη, και το δηλητηριώδες μήλο που θα την καταδικάσει σε αιώνιο ύπνο. Όμως το ερωτικό φιλί και ο άδολος έρωτας θα φέρει την Ανάσταση.

2. Το Μήλο του Νεύτωνα

Ένα ανοιξιάτικο απόγευμα του 1666, όταν ο Νεύτων είχε αποσυρθεί στο πατρικό κτήμα της οικογένειάς του συνέβη η πιο διάσημη πτώση φρούτου στην ανθρώπινη ιστορία. Όταν έπεσε ένα μήλο, τότε ξαφνικά του δημιουργήθηκε η απορία γιατί το μήλο συνεχώς πέφτει κάθετα προς το κέντρο της Γης,; Γιατί δεν πάει προς τα πλάγια ή προς τα πάνω; Προφανώς η Γη το έλκει, σκέφτηκε ο Νεύτων, και συμπέρανε ότι στην ύλη πρέπει να υπάρχει μια ελκτική δύναμη, η βαρύτητα.

3. Το δαγκωμένο μήλο της Apple

Ένα από τα πιο πετυχημένα λογότυπα εταιρείας είναι αυτό της γνωστής Apple, που έχει ως σήμα κατατεθέν ένα δαγκωμένο μήλο. Με βάση τις προηγούμενες ιστορίες για τη δυναμική αυτού του φρούτου είναι αυτονόητο η επιτυχία της

εταιρείας να συνδέεται και με το λογότυπό της.

Γιατί όμως η Apple να έχει ως λογότυπο το δαγκωμένο μήλο; Το πρώτο “μήλο-λογότυπο” της Apple σχεδιάστηκε το 1976. Ο Rob Janoff ο σχεδιαστής του δαγκωμένου μήλου σύμφωνα με τις οδηγίες του Steve Jobs, που ήθελε κάτι πιο μοντέρνο για την εταιρεία του, δημιούργησε ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα, εικονογραφημένα λογότυπα στην ιστορία.

Η δαγκωνιά (bite) έγινε για να κατανοεί ο κόσμος ότι το λογότυπο αναφερόταν σε μήλο και όχι σε ντομάτα ή κέρασι. Δημιουργείται όμως ένα λογοπαίγνιο με τις λέξεις bite/byte, που αποτελεί μία σαφή αναφορά σε μία τεχνολογική εταιρεία. Για την ιστορία τα λογότυπα εταιριών ήταν απλουστευμένα μέχρι τη δεκαετία του 70. Σήμερα μεγάλες εταιρίες ξοδεύουν εκατομμύρια δολάρια για τον επανασχεδιασμό των λογότυπων τους.

ΟΙ ΩΦΕΛΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΗΛΩΝ

Η χώρα μας βγάζει πολλές ποικιλίες από νοστιμότατα μήλα, που εξάγονται και στο εξωτερικό, γιατί οι ωφέλειες είναι τόσες πολλές, ώστε οι μανάδες λένε στα παιδιά τους: «Ένα μήλο την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα». Δεν έχουν άδικο. Ας δούμε τις μεγάλες ωφέλειες από την κατανάλωση μήλων.

Ένα μήλο έχει μόνο 50-80 θερμίδες, ενώ είναι εξαιρετικά πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, φλαβονοειδή και φυτικές ίνες. Συγκεκριμένα περιέχει:

Βιταμίνη C. Η βιταμίνη C είναι ένα ισχυρό φυσικό αντιοξειδωτικό και παράλληλα ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Βιταμίνες της ομάδας B. Οι βιταμίνες αυτές βοηθάνε στη καλή λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος, συμμετέχουν στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών, στην παραγωγή ενέργειας και στη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Βιταμίνη A και β-καροτένιο. Η βιταμίνη A και το β-καροτένιο (ή αλλιώς προβιταμίνη A) παίζουν ρόλο στην προστασία του δέρματος, στην καλή όραση και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Το β-καροτένιο είναι παράλληλα ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό.

Βιταμίνη E. Η βιταμίνη E έχει αντιοξειδωτικές και αντιθρομβωτικές ιδιότητες και συμβάλλει στην καλή υγεία του δέρματος.

Βιταμίνη K. Η βιταμίνη K παίζει ρόλο στην πήξη του αίματος και συμβάλλει στην υγεία των οστών.

Φλαβονοειδή. Τα φλαβονοειδή έχουν αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιθρομβωτικές ιδιότητες συμβάλλοντας στην καλή λειτουργία του οργανισμού.

Φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες δρουν ευεργετικά στη σωστή λειτουργία του εντέρου και στην πρόληψη της εμφάνισης πολλών ασθενειών.

Τι μας λένε οι ειδικοί διαιτολόγοι για την κατανάλωση μήλων

1.Αποκτήστε υγιή και αστραφτερά δόντια.

2. **Αποκτήστε λαμπερή και λεία επιδερμίδα.**
3. **Χάστε βάρος.**
4. **Ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα.**
5. **Βοηθήστε τη λειτουργία του εντέρου σας.**
6. **Αντιμετωπίστε το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου.**

7.Καταπολεμήστε τον καρκίνο.

8. **Μειώστε τη χοληστερίνη.**
9. **Μειώστε τον κίνδυνο για διαβήτη.**
10. **Μειώστε τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.**
11. **Διατηρήστε την καρδιά σας υγιή.**
12. **Βελτιώστε την όρασή σας και προλάβετε τον καταράκτη. Η**
13. **Αποφύγετε το Αλτσχάιμερ.**

Επομένως ας μην έχουμε κανένα δισταγμό για την κατανάλωση των μήλων. Οι ιστορίες μας διδάσκουν όμως τα μήλα όχι μόνο μας χορταίνουν αλλά και μας ευφραίνουν.

<https://bit.ly/3iL3Op2>