# Măr

**Mărul** (*Malus domestica*) este o specie de plante din familia *Rosaceae*. Această specie cuprinde între 44 și 55 de soiuri, care se prezintă ca pomi sau arbuști. Varietățile de măr cresc în zona temperată nordică din Europa, Asia și America de Nord, printre acestea existând un număr mare de hibrizi.

Cea mai răspândită formă a mărului este mărul cultivat (*Malus domestica*). Speciile din Asia de Est au fructe de mărimea unei cireșe, ca de exemplu mărul japonez (*Malus floribunda*); altele, ca *Malus baccata* și *Malus sieboldii var. zumi*, sunt cultivate numai ca plante ornamentale. Acestea nu trebuie confundate cu specia *Punica granatum* (rodie).

Chiar dacă este un aliment, calitățile sale terapeutice sunt cunoscute încă din timpuri străvechi. Plinius cel Bătrân îl recomandă în bolile de stomac, iar ceva mai târziu, călugărița Hidelgard von Bingen recomandă mărul contra migrenelor, a durerilor de ficat și de splină. Mărul are acțiune tonică, diuretică, uricolitică, depurativă, antiseptică, intestinală, hipocolesterolemiantă și laxativă. Este indicat în astenie, surmenaj, convalescență, graviditate, anemie, reumatism, gută, litiază urică, hepatită, colibaciloză, stări febrile, ulcer gastric, gastrite, insomnie, diabet și altele. Trebuie să ținem cont de faptul că partea comestibilă a mărului este de fapt receptaculul(o prelungire a codiței) iar fructul în sine este ceea ce se numește în termeni populari "cotor", parte care în cele mai multe cazuri nu este comestibilă.

Acest text este disponibil sub licenţa Creative Commons cu atribuire şi distribuire în condiţii identice; pot exista şi clauze suplimentare. Vedeţi detalii la Termenii de utilizare.