

LA FRUTTA TI FA BELLA



La natura in ogni stagione ci offre frutti dal prezioso contenuto in Sali minerali e vitamine, nonché dalla salutare azione alcalinizzante in grado di depurare e disintossicare l'organismo.

Inoltre, essi possono anche diventare veri e propri "presidi di bellezza", eccone di seguito alcuni esempi:

- **Castagna:** è il frutto di un albero caratteristico dei boschi di mezza montagna; **privo di colesterolo e glutine il frutto fresco contiene sali minerali** fra cui: potassio, fosforo, calcio, zinco e ferro; nonché vitamine del gruppo B, vitamina E e acido folico. Utile in caso di anemia e stanchezza psicofisica, grazie alla sua ricchezza in fibre **combatte la stitichezza regolando la funzionalità intestinale**. Nel medioevo si consumava macerata nel vino. Una volta lessate e unite ad hennè, olio di Argan e di germe di grano, **possono diventare una maschera nutriente per capelli**.
- **Melagrana:** è una bacca al cui interno si trovano semi rossi dal sapore asprigno. **Contiene vitamina A,B,C, acidi organici** (come acido borico e citrico), tannini. **Ha proprietà anti spasmodiche, diuretiche, vermifughe**. L'olio estratto dai suoi semi ha attività antibatterica. Si possono usare i suoi semi come **maschera antiaging 100% bio**.
- **Uva:** è l'infruttescenza della vite, **ricca di zuccheri, vitamina A, B, C, acidi organici e Sali minerali** tra i quali iodio, arsenico, silicio, cloro, ferro e polifenoli contenuti nei semi e tannini presenti nella buccia. **Ha proprietà antiossidanti, anti cancro e anti virali** (acido tannico/fenolo), in grado di contrastare l'herpes simplex. Associandola a vino rosso, miele, limone, **è possibile confezionare uno scrub esfoliante e anti cellulite**, tutto casalingo.
- **Banana:** frutto tropicale, originale dell'estremo oriente, dalla polpa carnosa, sapore e profumo intensi. **Contiene sali minerali** come: calcio, magnesio, zolfo, ferro e fosforo, ma soprattutto potassio, vitamina A, C e **serotonina, neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore nonché triptofano** (aminoacido, precursore della serotonina). Indicata per: magrezza, durante la crescita, diarrea, ipertensione e acidità gastrica. **La sua polpa arricchita con un cucchiaino di olio di oliva può diventare un'ottima maschera idratante-ammorbidente**, per chi soffre di cute secca e sensibile. Ideale per combattere rughe e desquamazione.
- **Arancia:** è un agrume di un albero proveniente dalla Cina. Il suo gusto può variare dal "amaro" al dolce. **Contiene zuccheri, fibre, sali minerali soprattutto potassio, calcio, fosforo ed è ricca in vitamina C** (50 mg per 100 grammi) e betacarotene. E' dissetante, rimineralizzante, tonica, previene le malattie da raffreddamento, protegge l'organismo dai radicali liberi, combatte la fragilità dei vasi sanguigni e favorisce l'assorbimento del ferro. **Ottimo rimedio per pelli stanche e con rughe, possiamo preparare una maschera mischiando il succo di mezza arancia più argilla quanto basta per ottenere un impasto denso**. Stendere il composto sul viso e rimuoverlo con acqua tiepida appena l'argilla comincerà a seccarsi.

E' proprio il caso di dire che la frutta ti fa bella!

