



PROPRIETÀ DELLA CILIEGIA ACEROLA

L'acerola è una pianta che ha un frutto ovale di colore rosso intenso, di sapore acidulo, dimensioni 1-2 cm, con un grosso seme all'interno che assomiglia alla ciliegia, anche se in realtà appartiene ad una specie completamente diversa.

È conosciuta anche come ciliegia delle Barbados, delle Antille o delle Indie occidentali.

Dai frutti maturi, tolto il nocciolo, si ricava il succo, che viene concentrato essiccato e polverizzato fino ad ottenere un estratto con un altissimo contenuto di vitamina C. Infatti l'acerola è la fonte naturale più **ricca di vitamina C**, molto più degli agrumi e dei kiwi.

I suoi frutti vengono raccolti ancora verdi: in questo modo il contenuto di vitamina C è molto superiore (da qui il sapore acido della frutta verde).

L'estratto concentrato contiene fino al 25% di vitamina C. Rispetto alle arance fresche, il frutto fresco dell'acerola contiene da 30 a 50 volte vitamina C. Inoltre nel processo di liofilizzazione a bassa temperatura del frutto la vitamina C non viene degradata.

I suoi frutti sono ricchissimi anche di bioflavonoidi (**vitamina C2**), che hanno un'azione sinergica alla vitamina C. Addirittura per prevenire lo scorbuto è indispensabile non solo la vitamina C, ma anche il fattore C2 (un componente dei bioflavonoidi).

Questo è stato provato da uno studio scientifico condotto nel 1977 dagli scienziati Parrot e Gazave.

Il fattore C2 è un flavonoide (pentaidrossi-3-flavonolo) che favorisce la riduzione dell'acido deidroascorbico (la forma ossidata della vitamina C) in acido ascorbico (la forma attiva).

Quindi è importantissimo assumere i bioflavonoidi assieme alla vitamina C.

I frutti dell'acerola contengono anche **vitamine B1, B2, B3, B5, B6, provitamina A**, e vari sali minerali tra cui **ferro, calcio, magnesio**.

Contengono il doppio di magnesio e di acido pantotenico rispetto alle arance, e quasi la stessa quantità di provitamina A delle carote.

Dal punto di vista terapeutico e preventivo, causa il suo elevato contenuto di vitamina C o acido ascorbico associato ai bioflavonoidi, essa è utile **contro la fragilità dei vasi capillari** e gli ematomi, oltre ad avere **proprietà antiemorragiche**.

Interviene nella sintesi degli ormoni steroidei, in particolare dei corticosteroidi, e quindi dà un effetto tonico-stimolante. È perciò anche indicata per **combattere la stanchezza cronica**.

È essenziale per la formazione di collagene e la rigenerazione dei tessuti.

Stimola il sistema immunitario (in quanto aumenta l'attività fagocitaria dei leucociti e favorisce lo sviluppo dei linfociti).

Ha un'**attività antivirale** e quindi può servire contro l'influenza e i comuni raffreddori.

È fortemente **antiossidante** e possiede una forte azione contro i radicali liberi.

La vitamina C stimola la formazione di acido folico da parte della flora batterica intestinale.

L'acido folico ha un **effetto antianemico**. Favorisce quindi l'assorbimento del ferro, ed è indicata per stati di carenza di ferro.

Previene inoltre la formazione nell'intestino di nitrosammine, categoria di sostanze a nota azione cancerogena.

Gian Luigi Benni - Naturopata, Heilpraktiker, Iridologo
Tel. 347.0055601 - naturopatiaprofessio@libero.it