

23 Dicembre 2019

Infuso di melograno: alleato per il benessere in ogni stagione

Antiossidante, antivirale e astringente. Le numerose proprietà del frutto aiutano il sistema immunitario e l'invecchiamento cellulare



Veneto

Il **melograno** è un frutto dalle virtù quasi magiche. Da sempre simbolo di fertilità e abbondanza, si distingue per le **numerose proprietà** che lo rendono un vero elisir di benessere, anche da gustare anche sotto forma di **infuso**. Originario del Medioriente, oggi il melograno è diffuso in tutto il bacino del Mediterraneo. È un frutto composto per l'80% da acqua, ricco di vitamina C (20 mg per 100 grammi) e di **antiossidanti**. Contiene inoltre una buona dose di polifenoli, preziosi per contrastare anche l'arteriosclerosi e le malattie cardiovascolari. Pare inoltre che l'infuso di melograno aiuti a mantenere il giusto rapporto di colesterolo nel sangue, evitando livelli troppo elevati

Che differenza c'è tra... infuso e decotto? [1]

Questo frutto dell'eterna giovinezza è inoltre una buona fonte di potassio (250 mg per 100 grammi) che lo rende un ottimo drenante, utile per **depurare l'organismo**. Un buon infuso di melograno è quindi un ottimo alleato del benessere in ogni stagione. Gustandolo in tazza si può aiutare con delicatezza il **sistema immunitario** messo alla prova dai mesi più freddi, ma anche tenere a bada la diarrea, le influenze, la costipazione, per giungere infine a rallentare l'insidioso invecchiamento cellulare.

Melograno: il principe degli antiossidanti naturali [2]

Per le diverse preparazioni ci si può rivolgere alle varie **parti della pianta**: dalle radici ai fiori, dalle foglie ai piccoli semi rossi che compongono il suo affascinante frutto. In particolare, la **corteccia della radice**, ridotta in polvere dopo una corretta essiccazione, viene utilizzata fin dai tempi antichi per preparare un'efficace bevanda contro la diarrea. I **semi del melograno** stimolano invece la diuresi e riducono la ritenzione idrica, frenando gli accumuli di liquidi e gli inestetismi come la cellulite e i piedi gonfi. Ecco

perché il melograno è considerato un importante alleato della bellezza, nonché il principe degli antiossidanti naturali.

Links

[1] <http://territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-infuso-e-decotto>

[2] <http://territori.coop.it/benessere/melograno-il-principe-degli-antiossidanti-naturali>