IL CORBEZZOLO

Frutto potente poco conosciuto: guarisce le cistiti, allevia la prostata, fa bene al cuore e migliora l'umore

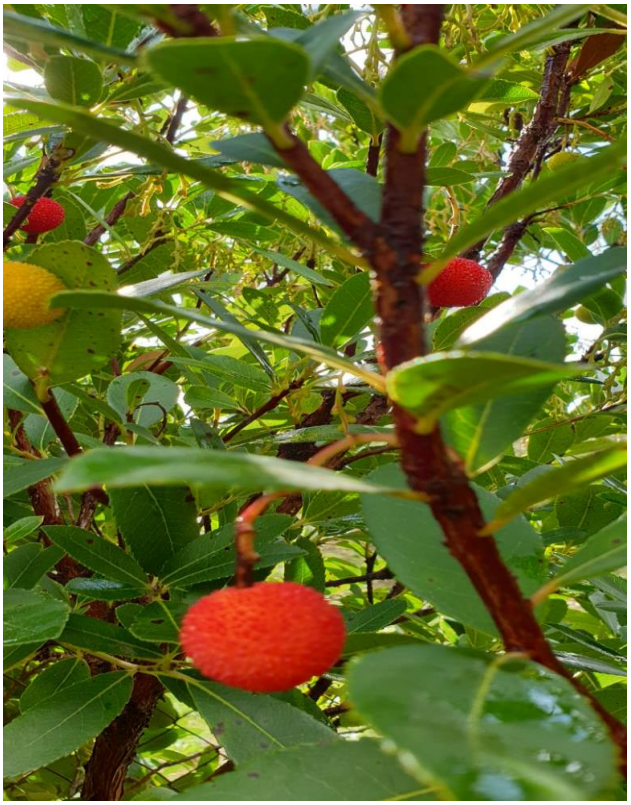
Il Corbezzolo è un frutto di stagione poco conosciuto ai nostri giorni, in realtà è diffuso in tutte le aree mediterranee e atlantiche, infatti si trova in Italia e in Corsica, così come in Marocco e in Irlanda.

L'Arbutus unedo, il corbezzolo, appartiene alla famiglia delle Ericaceae ed è una pianta arbustiva sempreverde che, con le condizioni climatiche giuste, tipica della macchia mediterranea , può trasformarsi in un vero e proprio albero (raggiunge anche i 10 metri di altezza).

La fioritura e' in ottobre – novembre dai delicati fiori a campanula e dai frutti dall'aspetto tropicale, questa pianta è da sempre usata anche in fitoterapia per le sue caratteristiche e proprietà terapeutiche

La scienza erboristica e fitoterapica lo usa secondo questo schema: le foglie e la radice come astringenti, antinfiammatorie e antidiarroiche. Foglie e frutti per sfruttare la sinergia di vitamine e antiossidanti, la radice come prevenzione verso le forme di arteriosclerosi.

Ecco **10 benefici** che arrivano alla nostra salute grazie a questo prezioso frutto mediterraneo

- Un disinfettante per le vie urinarie, specie in caso di cistiti, grazie principalmente all'arbutina
- Ha proprietà fortemente astringenti e diuretiche. Utilizzatelo se avete problemi di questa natura
- L'infuso è ottimo in caso di flogosi intestinale e quando ci sono episodi di diarrea
- La tintura madre è invece da utilizzare nelle affezioni della prostata e nelle uretriti
- Favorisce la riparazione delle mucose locali
- Abbassa la pressione e funziona come antinfiammatorio. Non a caso, in Marocco le sue infusioni sono molto utilizzate proprio per queste funzioni
- Schiarisce la pelle quando è macchiata, ancora grazie all'arbutina
- E' antiossidante come dimostrano alcuni studi realizzati nelle università della Turchia
- Migliora la circolazione, e per questa funzione va preso sotto forma di decotto
- Migliora l'umore, sempre dopo un'infusione che deve durare 15 minuti

Ovviamente, come per tutte le piante che hanno delle buone proprietà terapeutiche, il decotto e gli infusi sono il modo più efficace per sfruttare le loro qualità, ma al tempo stesso, integrare la nostra alimentazione con alimenti dalle alte qualità fitoterapiche è un ottimo modo per migliorare la dieta e beneficiare dei frutti di stagione.