

# melagrana

**DÀ SOLLIEVO  
ALLA PANCIA**

Considerata simbolo di fertilità per la presenza di tanti semi polposi, la melagrana non è in grado, in realtà, di aumentare le possibilità di concepire un bambino. «Gli effetti benefici di questo frutto autunnale (lo troviamo in commercio tra ottobre e gennaio) riguardano soprattutto l'intestino», afferma la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma.

## ELIMINA I PICCOLI INTRUSI

«La melagrana ha un'azione spiccata contro i parassiti intestinali. Questi microrganismi (ne esistono di tantissimi tipi) possono entrare nel nostro corpo attraverso l'ingestione di cibi crudi, poco cotti (carne o pesce) o non adeguatamente lavati (frutta e verdura). I disturbi che possono causare sono molteplici: costipazione, colite, gonfiore addominale, prurito anale, ma anche nervosismo e irritabilità (in particolare nei bambini) e problemi del sonno (che si manifestano soprattutto con risvegli frequenti). Ebbene,

**I SUOI ANTIOSSIDANTI  
RENDONO LA PELLE  
PIÙ BELLA E LUMINOSA**

come ho avuto modo di verificare su numerosi pazienti, la melagrana, grazie all'acido ellagico, è in grado di eliminare questi piccoli intrusi», sostiene la nostra esperta che da anni utilizza gli alimenti a scopo

## Grazie all'acido ellagico libera l'intestino dai piccoli nemici

terapeutico. «Una pasta al pesto con l'aglio crudo (altro cibo fondamentale nella lotta alle parassitosi), seguita da un'insalata e una melagrana costituisce un pasto ottimo contro vermi & Co. In alternativa, vanno bene anche un piatto di spaghetti aglio, olio e peperoncino, una porzione di cavolo bollito e, sempre, una melagrana».

## MANTIENE GIOVANI TUTTE LE CELLULE

«Oltre a combattere i parassiti, l'acido ellagico è in grado di

rallentare l'invecchiamento, perché blocca la perossidazione lipidica, ovvero il deterioramento dei grassi contenuti nelle membrane cellulari, processo che sembra favorire lo sviluppo di malattie degenerative neurologiche e la comparsa di tumori», precisa la dottoressa D'Eugenio. «Insieme ad altre sostanze antiossidanti, come i polifenoli e le antocianine, l'acido ellagico riduce poi la formazione di rughe dovute all'azione dei raggi ultravioletti e rende la pelle più trasparente e luminosa (non è infatti un caso se esiste una linea

## SUCCO FRESCO FAI DA TE

*Sgrana 3 melagrane, eliminando le pellicine bianche. Metti i chicchi nel passaverdure, poi filtra il succo ottenuto e bevilo.*

### Se hai poco tempo

*Nei negozi di alimentazione naturale e su internet trovi il succo concentrato (costo: circa 15 €, 500 ml).*

Corbis

cosmetica a base di melagrana). Inoltre, rafforzando la parete dei vasi sanguigni, migliora la microcircolazione e la conseguente irrorazione dei tessuti: è quindi utile a chi ha problemi di cellulite e a chi soffre di mani e piedi freddi».

## SPEGNE LE VAMPATE DELLA MENOPAUSA

«La melagrana contiene anche sostanze ad azione simile a quella degli estrogeni», aggiunge la nostra esperta. «Ecco perché viene consigliata a chi soffre di caldane. A cena mangiare una crema di zucca, un pesce azzurro al limone e una melagrana è utile sia per ridurre le vampate, sia per fare il pieno di antiossidanti. E quando il frutto fresco non è più in commercio basta sostituirlo con il succo concentrato».

### Valori nutrizionali

100 g di chicchi di melagrana ti danno 63 calorie, 15,9 g di zuccheri, 2,2 g di fibre, 290 mg di potassio.