

PERCHÉ SONO UTILIZZATI ANCHE NEI COSMETICI?

More, fragole, mirtilli, lamponi e ribes: sono una riserva naturale di vitamine A, C e polifenoli, sostanze dal potere antiossidante, capaci di contrastare l'azione dei radicali liberi, le molecole di scarto che danneggiano le cellule del nostro corpo, accelerando il processo di invecchiamento. Per questo motivo, oltre che a tavola, polpa, succo ed estratti di frutti di bosco sono le componenti di punta di molte formulazioni cosmetiche, per idratare, distendere i tratti del volto, proteggere dalle aggressioni esterne e schiarire le macchie cutanee.



COME SI COLTIVANO E SI CONSUMANO?

Non richiedono grande impegno e attenzione e si adattano alla coltura sia a terra sia in vaso. Ma è bene evitare di esporre le piantine alla luce diretta del sole, quando il clima è troppo caldo, meglio ripararle in zone più ombreggiate e umide. Una volta maturati, i frutti si possono consumare freschi, oppure "in tazza". La ricetta consiste nel farli essiccare all'aria aperta insieme alle foglie dentro a sacchetti di cotone, da utilizzare poi come filtro per le tisane.

IL ROSSO E IL NERO, VITAMINE IN COPPA

I frutti di bosco sono una riserva naturale di vitamine A, C e polifenoli, sostanze dal potere antiossidante, capaci di contrastare l'azione dei radicali liberi, ossigenare le arterie e prevenire i rischi di infarto. Questi frutti vengono impiegati anche nella cosmesi.

IL RIBES HA UN EFFETTO ANTI-AGE?

Ogni frutto ha i suoi utilizzi terapeutici e cosmetici. Per esempio, grazie alle virtù anti-age, emollienti, calmanti, energizzanti e depurative, il ribes nero e quello rosso sono ottimi per realizzare una maschera viso. Dopo averli schiacciati e pressati, si amalgamano con miele, panna o farina d'avena e si applica il mélange sulla cute. Il decotto di foglie di ribes nigrum, invece, è indicato per stimolare la diuresi.

L'AMICO DEL CUORE? CERCALO NEL BOSCO

Mirtilli e fragole servono a dilatare le arterie e a prevenire i rischi di infarto. Ma non solo: lamponi e more anche a mantenere la pelle giovane e sana. Ecco tutti i segreti di questi frutti di stagione

QUALE FRUTTO SERVE A FAVORIRE LA CIRCOLAZIONE?

Il mirtillo e le fragole perché stimolano l'elasticità delle pareti capillari ed è un efficace anti-infiammatorio. Secondo una recente ricerca pubblicata sulla rivista scientifica *Circulation*, tre o più porzioni di mirtilli e fragole possono aiutare a ridurre il rischio di infarto di oltre un terzo, soprattutto nel gentil sesso. L'effetto viene collegato a una specifica sottoclasse di flavonoidi, gli antociani, che potrebbero contribuire a dilatare le arterie, contrastare l'accumulo di placche e produrre altri benefici cardiovascolari.

COSA SCEGLIERE PER MANI E PIEDI IN INVERNO?

Un'arma contro i geloni di mani e piedi? Il lampone, senza dubbio. Adatto sia per le epidermidi sensibili sia per quelle impure, il frutto è ricco di tannini, sostanze dal potere astringente sui pori dilatati, e racchiude anche una buona concentrazione di vitamina C, perfetta contro il freddo. La sua polpa va avvolta su mani e piedi e lasciata in posa coperta da una salvietta calda per circa 15 minuti. Il plus è associarlo all'olio di pinoli siberiani, reperibile in erboristeria.

QUALI PROPRIETÀ HANNO MORE E FRAGOLE?

Con effetto lenitivo e rinfrescante, la mora è ideale in caso di pelli secche e con tendenza alla desquamazione. Dall'infusione delle foglie di questo frutto di bosco (bollite a fuoco lento, poi filtrate e raffreddate), si ricava una lozione anti-irritazioni da utilizzare mattino e sera sul viso, dopo il démaquillage. Le fragoline di bosco, invece, sono un must per apportare idratazione, luminosità e remineralizzare i tessuti cutanei, grazie alla presenza di preziosi sali minerali, come calcio, ferro, magnesio e potassio.