

Aprile 2016

**Con la primavera arrivano le fragole: gustose e salutari! Tanta vitamina C, acidi organici dalle proprietà benefiche, zuccheri spesso tollerati anche dai diabetici e antiossidanti: questi frutti non sono buoni solo per il palato!**



Fanno parte della grande famiglia delle rose, e sono disponibili in varietà diverse per dimensioni, forma e epoca di raccolta, anche se il periodo migliore per mangiare fragole davvero di stagione è maggio-giugno.

Fra tutti i frutti di questo gruppo sono quelle che espongono maggiormente al rischio di allergie. Ma sono anche le più virtuose, per chi può consumarle senza problemi. Perché oltre alle proprietà che condividono con i frutti di bosco, le fragole (27 Kcal per 100 g) **contengono degli acidi organici dall'effetto simile all'aspirina**. Mangiandole si contribuisce a una buona igiene orale, a rendere più bianchi i denti e a **ridurre l'incidenza della placca batterica**. Masticare le radici (o meglio i rizomi) delle fragole rinforza le gengive.

Anche le foglie, in decotto, sono utili alla bocca se usate come sciacqui, poiché **combattono le infiammazioni gengivali**. L'azione antinfiammatoria delle foglie si estende alla pelle arrossata per cause varie, comprese le scottature solari. In questi casi con il decotto, lasciato raffreddare, si fanno impacchi sulla zona da trattare. Bevute in infuso, le foglie di fragola vengono **utilizzate in fitoterapia come diuretico**, soprattutto per l'eliminazione degli acidi urici, astringente in caso di diarrea, depurativo, emolliente della tosse e del catarro.

Consumate come frutta fin dalla preistoria o usate per preparare succhi, conserve o deliziosi dessert, oggi le fragole **entrano anche in ricette salate**, come il famoso risotto alle fragole. Probabilmente per il loro aspetto che ricorda un cuore, sono protagoniste persino di un mito romano, secondo il quale le fragole nacquero dalle lacrime d'amore di Venere, disperata per la morte di Adone. Attualmente, l'Italia è uno dei maggiori produttori di questo frutto.

### **Per la bellezza**

Succo di fragole usato **come lozione o come maschera** (mescolato a yogurt o a latte) per una pelle vellutata e tonica, ma anche per lenire arrossamenti, scottature, couperose, irritazioni causate dal sole, dal vento o al freddo.

**Contro gli arrossamenti cutanei** e per rendere la pelle più resistente alle aggressioni degli agenti climatici si può usare anche una maschera preparata con la polpa di ribes nero.

Mentre le maschere a base di mirtilli sono ottime contro la couperose per l'efficacia lenitiva e tonificante dei capillari propria di questi frutti.

**SCOPRI ALTRI PREZIOSI CONSIGLI E VANTAGGI A TE RISERVATI: SCOPRI [BETTER DAY PEOPLE!](#)**