

Che la frutta faccia bene al nostro organismo è ormai un dato di fatto ma forse pochi sanno che nelle ciliegie si nascondono innumerevoli proprietà nutritive importanti per la nostra salute. Per cominciare, le ciliegie sono ricche di vitamina C e A che aiutano a proteggere la vista e contribuiscono al buon funzionamento delle difese immunitarie. Contengono inoltre acido folico, calcio, potassio, magnesio, fosforo e flavonoidi, sostanze importanti per la lotta ai radicali liberi. Depurative, disintossicanti, diuretiche e antireumatiche, le ciliegie aiutano inoltre a prevenire numerose patologie come l'arteriosclerosi, le disfunzioni renali e l'invecchiamento cellulare

Le ciliegie sono inoltre un tipo di frutta decisamente non sprecona: con i peduncoli è possibile infatti realizzare decotti e tisane utili per purificare i reni e calmare la cistite. Nel primo caso vi basterà portare ad ebollizione un litro d'acqua e poi immergervi una manciata di gambi secchi di ciliegia. Lasciate in infusione per circa 10 minuti e poi bevete la tisana. In caso di cistite preparate invece un infuso facendo bollire una manciata di peduncoli spezzati di ciliegio selvatico in un litro d'acqua per 10 minuti. Filtrate e bevetene due tazze al giorno lontano dai pasti.

Ma le ciliegie non sono solo delle perfette alleate della nostra salute ma anche della nostra bellezza. Grazie alla presenza di caroteni e sali minerali, sono infatti il frutto ideale per proteggere la pelle dal sole e ottenere una tintarella naturale e omogenea. La loro polpa inoltre è un ottimo rivitalizzante per la pelle del viso soprattutto se irritata. Se invece la vostra pelle è grassa provate questa maschera alla ciliegia, ricca di vitamine, sana e low cost: prendete alcune ciliegie, togliete loro il nocciolo e poi schiacciatele e stendetele su viso e collo. Quasi prive di calorie, le ciliegie possono essere consumate anche nell'ambito di diete ipocaloriche e nel regime alimentare dei diabetici.