L’albedo

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Gli agrumi nella buccia hanno una parte bianca che è ricco di flavonoidi tra cui la preziosa esperidina, che rinforza le pareti dei capillari e previene le emorragie

Gli agrumi nella buccia hanno una parte bianca, l’albedo, che è ricco di flavonoidi tra cui la preziosa esperidina, che rinforza le pareti dei capillari e previene le emorragie. Insieme alla vitamina C mantiene sano il collagene, essenzialeper mantenere sana la pelle, l’apparato osteo- articolare, folti i capelli, resistenti le unghie e, in generale, assicura il benessere dell’intero organismo. È utilizzata per il trattamento dell’insufficienza venosa e delle emorroidi. La proprietà antiossidante dell’esperidina aiuta a rinforzare il sistema immunitario. Agisce anche come vasodilatatore e migliora i disturbi ipertensivi. L’albedo si può mangiare frullato insieme all’agrume. L’esperidina assunta con l’alimentazione è un notevole aiuto, ma per ottenere effetti terapeutici non è sufficiente e si deve ricorrere, su consiglio medico, a prodotti farmaceutici.