

# ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



## Il pompelmo

Il pompelmo ha un nome botanico che è tutto un programma: *Citrus Paradisi*. È ricco di vitamine (A, B e C), di oligoelementi, è digestivo, diuretico, antiarteriosclerotico ed anticolsterolo. La ricchezza di vitamina C lo rende particolarmente indicato per combattere le malattie da raffreddamento.

Viene utilizzato, con successo, nelle diete dimagranti grazie all'azione della fenilalanina.

In farmacologia il pompelmo è noto per le interazioni con alcuni farmaci con conseguente aumento degli effetti collaterali. Attenzione, dunque, quando si assume il pompelmo contemporaneamente a farmaci antiaritmici, antistaminici, ansiolitici, calcioantagonisti, corticosteroidi, statine, immunosoppressori e neuropsichiatrici.

Ai semi di pompelmo sono state riconosciute notevoli proprietà antibiotiche e in commercio si trovano estratti di questi semi. Poche gocce di tali estratti sono indicate per gargarismi, come rimedio naturale antisettico e possono essere utilizzate per alitosi, afte, piccole ferite e micosi della pelle.

Per uso interno i medici naturisti le raccomandano per le malattie da raffreddamento (influenza), dolori articolari e potrebbero essere di una certa efficacia anche per le infezioni gastro intestinali. ■