

ACEROLA

Si tratta di una pianta originaria dell'America centrale e delle isole caraibiche.

Quando serve: utile in soggetti con [sindromi influenzali](#). Infatti l'Acerola ha un elevato contenuto di vitamina C, ed è quindi utile come integratore per affrontare la stagione invernale. Inoltre è indicata in tutti i casi di deficit di questa vitamina: scarso consumo di frutta e verdura, forti fumatori, eccessivo uso di alcool. Questo perché il fumo e l'alcool abbassano i livelli di vitamina C nel sangue e perché i consumatori di scarse quantità di frutta e verdura introducono quantità di vitamina C troppo basse.

La somministrazione: va usato l'estratto secco titolato in vit.C al 25%, da assumere alla dose giornaliera di 250 mg (equivalenti a 60 mg di vit.C), anche per periodi prolungati in quanto non ha alcuna tossicità.

Controindicazioni: nessuna conosciuta.

In conformità a quanto disposto dal Ministero della Salute con nota del 4 luglio 2002, le confezioni di prodotti contenenti bioflavonoidi, devono riportare la seguente avvertenza:

" Non assumere durante la gravidanza"

DAL SITO: <http://www.pharbenia.it>