



IL MELONE

Il melone è un frutto estivo, prezioso per le sue proprietà rinfrescanti e diuretiche; è indicato anche in caso di stitichezza, di emorroidi e di dolori reumatici. Per il suo elevato contenuto in zuccheri e vitamina A, può risultare benefico in caso di anemia e favorire la rigenerazione cellulare, ed essere considerato un alimento con funzione antinvecchiamento.

Le virtù lenitive della polpa lo rendono adatto per uso esterno, sotto forma di cataplasmi, su bruciature e infiammazioni locali. Sempre con la polpa si può preparare una maschera per pelli secche, disidratate e irritate, con effetto lenitivo, reidratante e nutriente. Si possono utilizzare anche i semi, che hanno proprietà calmanti ed emollienti.

Valore nutrizionale per 100 g di prodotto netto

Vit. A 189 mcg

Vit. C 32 mg

Calcio 19 mg

Potassio 330 mg

Calorie 26