

Questo rimedio è una vera manna

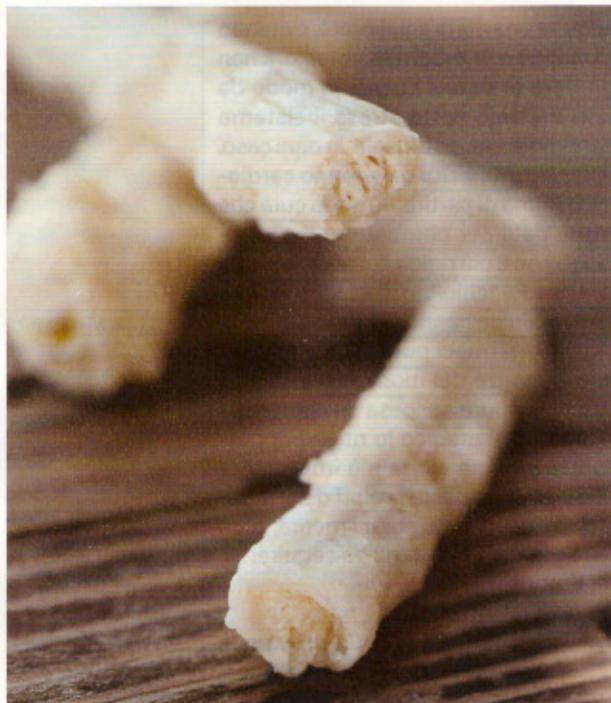
Sembra zucchero, ma oltre a dolcificare aiuta l'intestino a essere meno pigro. In modo naturale

di **Rossana Cavaglieri**

La manna non è solo il cibo della Bibbia, piovuto dal cielo per nutrire gli Ebrei in fuga verso Israele, e poi diventato sinonimo di buona fortuna. È anche un alimento, antico e prezioso, dalle proprietà medicinali, che viene raccolto in una zona particolare della Sicilia, sui Monti delle Madonie tra Castelbuono e Pollina. «Si ottiene incidendo la corteccia degli alberi di frassino e lasciando fuoriuscire la linfa che, con il caldo estivo, solidifica sotto forma di cannoli zuccherini» spiega l'agronomo Vincenzo Barreca. Antinfiammatoria, cicatrizzante e disintossicante, la manna è una specie di balsamo naturale. «Oggi viene studiata con rinnovato interesse e si è scoperto che, al di là del mannitolo, lo zucchero principale, contiene molte sostanze antiossidanti» dice Alessandro Attanzio, ricercatore di biochimica del corso di laurea in Farmacia all'Università di Palermo. Ecco cosa c'è da sapere se vuoi provarla.

Come disintossicante

La mattina a colazione sciogli un cucchiaino di manna in una bevanda (tè, latte o tisana). Se vuoi avere un effetto



DOVE LA TROVI
Online la puoi acquistare dai produttori (manna.dellemadonie.com, prezzi da 12 euro all'etto), altrimenti la trovi nelle migliori erboristerie. È in vendita sotto forma di "cannolo", pura al cento per cento, l'ideale se vuoi prenderla per bocca. La manna "rottame", invece, viene usata per preparare cosmetici. Evita, infine, la mannite, lo zucchero estratto sia dalla barbabietola sia dalla manna, che non possiede tutte le proprietà di quest'ultima.

depurativo, osserva questa abitudine per almeno un mese durante i cambi di stagione. Ottieni un effetto più lassativo se la prendi anche qualche sera di seguito: la dose è di 30 g diluiti in un bicchiere d'acqua calda.

Perché funziona «Oltre al mannitolo, che richiama acqua all'intestino con un'attività disintossicante e lassativa, la manna contiene mucillagini e pectine, in grado di assorbire le tossine, mentre gli enzimi stimolano la digestione e decongestionano il fegato» spiega Elena Ambrosin, biologa nutrizionista e naturopata. Se stai facendo una dieta puoi usare la manna come dolcificante: non fa salire la glicemia. Attenzione, però, a non esagerare con le dosi.

Come lassativo per i bambini

Fai sciogliere 20 g di manna in cannolo in un bicchiere di latte, anche vegetale, e dallo al tuo bambino (dai 3 anni in su). L'effetto non è immediato (ci vogliono almeno 8-10 ore) e puoi ripetere la somministrazione anche due giorni di seguito.

Perché funziona «La manna naturale stimola la peristalsi e non irrita le pareti intestinali» spiega Elena Ambrosin.

Fa bene anche alla pelle

Per le sue proprietà, la manna oggi è diventata l'ingrediente chiave di creme e sieri di alcune grandi case cosmetiche.

«È un ottimo idratante, purificante ed emolliente, in grado di ridurre le infiammazioni e rigenerare la pelle» spiega Elena

Ambrosin, naturopata. «Nelle maschere si abbina facilmente ad altre sostanze naturali, come olio di mandorle dolci, uova e cetrioli».

Se vuoi una maschera per il viso, sciogli in mezzo bicchiere d'acqua calda 10 g di manna pura.

Fai raffreddare, filtra e aggiungi 2 cucchiaini di crusca. Lascia macerare dieci minuti, stendi la maschera e tieni in posa 15 minuti. Rimuovila con acqua tiepida.