

LO SFUSATO AMALFITANO

GUSTOSO ALIMENTO TERAPEUTICO

a cura del
dott. **RAFFAELE VITAGLIANO**

tratto dal
pocket
LO SFUSATO AMALFITANO
GUSTOSO ALIMENTO TERAPEUTICO

realizzato
in collaborazione con:

MAURIZIO CERRI
medico - specialista in scienze dell'alimentazione

FAUSTO AUFIERO
medico - omeopata e fitoterapeuta

CARMELA SARNO
medico esperto in dietetica

DOTT. MANFREDI TROPEANO
specialista in dermatologia e medicina interna

stampato nel 1989
dalla Comunità Montana
Penisola Amalfitana Amalfitana

Il lavoro, nato da un'idea di Giuseppe Di Lieto, è dedicato a quel mondo contadino che tenacemente continua a coltivare, tra innumerevoli sacrifici, questo prezioso frutto.

Presentazione alla edizione del 1989

Nel “Theatrum sanitati”, scritto intorno alla prima metà del Mille da un medico cristiano di Bagdad, vengono tracciati gli aspetti e l’importanza, dal punto di vista curativo, di alcune piante, fra le quali il limone. In Costiera Amalfitana, a quell’epoca, la presenza degli agrumi era già fiorente e si andava intensamente sviluppando attraverso gli arditi “terrazzamenti” che disegnano, in maniera unica e pittoresca, i contorni degli abitati e i fianchi delle valli. I limoni, infatti, appartengono non solo all’agricoltura, ma pure alla storia e al paesaggio dell’intero comprensorio che va da Vietri sul Mare a Positano. Sono coltivati a “pergolato”, hanno il nome tutto proprio di “Sfusato Amalfitano”, per via della forma allungata e della pezzatura medio-grande e si distinguono per il colore giallo-citrino e per la buccia di spessore alquanto pieno e poroso.

Altro indiscusso pregio è costituito dalla polpa, ricca di molto succo e gradevolmente profumata, dalla quasi assenza di semi e dalle precipue qualità alimentari e dietetiche. Per questo sono particolarmente preferiti e usati per preparare bibite, liquori, premute e gelati, per aromatizzare dolci e bevande, per condire cibi e salse, per essere mangiati a spicchi e a fette. Tante ragioni, insomma, perché l’Assessorato all’Agricoltura della Comunità Montana - che sta portando avanti iniziative di valorizzazione e di tutela per una “Denominazione di Origine Controllata” dei prodotti agrumicoli - accettasse la collaborazione volontaria e gratuita di un’equipe di medici e di ricercatori per lo studio dei valori medicamentosi e farmacologici dello “Sfusato Amalfitano” e della possibilità di organizzarne l’utilizzo anche durante i periodi di soggiorno turistico.

Le prime indicazioni sono state raccolte e i risultati, certamente, saranno una spinta a continuare sempre più e sempre meglio.

Tramonti, settembre 1989

*prof. Salvatore Sorrentino
assessore all’Agricoltura*

Le qualità terapeutiche dello sfusato amalfitano sono conoscenza acquisita e consolidata nella tradizione degli abitanti della costiera amalfitana, prima ancora che fosse conosciuta la ricchezza in minerali e vitamine di questo straordinario frutto. Il contenuto medio per ogni 100 gr di succo dello sfusato amalfitano è il seguente:

| | | |
|-------------------------------------|----|--------|
| acqua | gr | 92 |
| zuccheri | gr | 1,4 |
| lipidi | | tracce |
| protidi | gr | 0,3 |
| calorie | n. | 7 |
| acido citrico e altri sali minerali | gr | 5 |
| vitamina C | mg | 48 |
| potassio | mg | 140 |
| calcio | mg | 20 |
| fosforo | mg | 10 |
| ferro | mg | 0,3 |
| magnesio | mg | 0,4 |
| rame | mg | 0,13 |
| sodio | mg | 2 |
| tiamina (vit. B1) | mg | 0,05 |
| riboflavina (vit. B2) | mg | 0,02 |
| vitamina PP | mg | 0,02 |
| vitamina P | mg | 0,01 |
| vitamina A (nella buccia) | mg | 0,01 |

LA VITAMINA C

non è sintetizzata dall'organismo e quindi deve essere introdotta totalmente con l'alimentazione. E' opportuno sottolineare che nello sfusato amalfitano la vitamina C è sempre accompagnata da altre sostanze che ne completano e potenziano l'azione (i flavonoidi, ad esempio, diminuiscono la permeabilità dei capillari e ne aumentano la resistenza); un migliore utilizzo della vitamina C si ha quindi con l'alimentazione naturale. Nella resistenza alle infezioni la vitamina C esplica un importante ruolo, che si ritiene legato ad un duplice meccanismo d'azione, uno a livello della corteccia surrenale con idrossilazione degli ormoni steroidei, l'altro con un'azione stimolante l'attività fagocitaria dei leucociti nel sistema reticolo-endoteliale. La vitamina C assume, inoltre, importanza nella biosintesi del collagene, una struttura che cementa le cellule ed irrobustisce le pareti dei capillari sanguigni. Altra azione della vitamina C è quella di ridurre la formazione delle nitrosammine, sostanze tossiche e cancerogene derivanti dalla reazione chimica dei nitrati e dei nitriti con le ammine della carne di alcuni alimenti insaccati. Da esperimenti condotti su animali è stata osservata la riduzione della formazione di calcoli biliari, in seguito a somministrazione di vitamina C: è, comunque, un dato acquisito l'effetto riducente della vitamina C sulla colesterolemia e sulla lipemia.

IL POTASSIO

entra nella regolazione di importanti meccanismi organici, quali la regolazione del bilancio idroelettrico. Nei muscoli la sintesi delle proteine è correlata alla presenza di potassio il quale controlla l'azoto contenuto. E' ormai nota l'importanza del potassio nel controllo della ipertensione arteriosa per una duplice azione, sui reni e sul cuore.

IL MAGNESIO

ha proprietà terapeutiche nelle malattie infiammatorie e del sistema immunitario, perchè stimola la fagocitosi ed entra nell'attivazione del complemento, complesso organico del meccanismo di difesa immunitaria antigene-anticorpo. Del magnesio è stata sottolineata, dallo scienziato sovietico K. L. Bazzikian nel congresso di Vittel, l'azione citofiltrante, con l'aumento della resistenza e dell'attività delle cellule normali.

IL RAME

entra nella sintesi dell'eme, gruppo prostetico dell'emoglobina, sostanza di cui tutti conoscono l'importanza. Ma forse pochi sanno che nell'influenza il rame accorcia la durata della malattia, intervenendo nel metabolismo degli ormoni cortico-surrenali. Anche la regolazione dell'equilibrio idroelettrico e la diuresi sono influenzati dal rame. Interessante è l'osservazione dei rapporti con la catalasi, un enzima che controlla i radicali liberi, sostanze riconosciute responsabili dei processi di invecchiamento delle cellule e probabilmente favorevoli stati precancerosi.

IL FOSFORO

costituisce materiale sia per le strutture cerebrali, sia per i processi energetici dell'organismo.

DEL CALCIO

sinteticamente è opportuno sottolineare, oltre al ruolo che ha nelle ossa, la sua importanza nella coagulazione del sangue, l'azione di diminuzione sulla permeabilità dei capillari e delle membrane cellulari.

LE VITAMINE B1 E B2

entrano nel metabolismo degli zuccheri e nello smaltimento dei metaboliti intermedi, scorie per l'organismo.

PROPRIETA' TERAPEUTICHE DELLO SFUSATO AMALFITANO

Dello sfusato può essere utilizzato il succo, il frutto intero, i semi, la buccia e persino le foglie. Dallo studio sulle sue proprietà sono nate specifiche indicazioni, frutto di esperienze anche in dietetica, estetica ed attività sportive un progetto pilota di vacanze disintossicanti e rivitalizzanti con l'utilizzo dello sfusato amalfitano.

Azione antinfettiva:

si esplica sia aumentando la resistenza contro i microrganismi, sia attraverso un'azione battericida (uno studio del prof. Richet, in Francia, ha evidenziato, con analisi batteriologiche, che alcune gocce di limone liberano le ostriche dal 92% circa dei batteri in 15 minuti).

Azione stimolante il sistema immunitario:

l'azione della vitamina C stimola l'attività fagocitaria dei leucociti nel sistema reticolo-endoteliale e quella del magnesio entra nell'attivazione del complemento, un complesso del siero che media molti effetti degli anticorpi. Lo studio dei rapporti dello sfusato amalfitano col sistema immunitario è particolarmente interessante, soprattutto oggi per la lotta all'A.I.D.S. (sindrome da immuno-deficienza).

Attività antistress:

l'acido citrico, l'acido malico, il contenuto di calcio e potassio dello sfusato amalfitano facilitano i processi di ossido-riduzione della cellula ed intervengono direttamente, col ciclo di Krebs, nella produzione di energia per l'organismo. La vitamina C, poi, interviene stimolando il surrene nella formazione dell'adrenalina e nor-adrenalina, sostanze interessate anche alla stimolazione neuro-muscolare.

Azione protettiva per i fumatori:

uno studio del prof. Mark Cormac ha messo in evidenza una carenza di vitamina C nei fumatori, per un'azione della nicotina, e ritiene che ogni sigaretta fumata debba essere bilanciata dall'apporto di ulteriori 35 mg di vitamina C, per neutralizzare gli effetti tossici.

Azione sulla crescita e prevenzione alla senescenza:

nell'infanzia la vitamina C esplica un ruolo importantissimo, sia per l'azione sui processi di ossido-riduzione, sia perché influenza le ghiandole endocrine. Facilitando la trasformazione del colesterolo in acidi biliari e migliorando la circolazione, la vitamina C previene, inoltre, l'accumulo di scorie nei vasi sanguigni, conservando il più a lungo possibile una buona irrorazione dei tessuti e degli organi del corpo. Infine è da aggiungere l'azione protettiva del rame nei confronti dei radicali liberi, responsabile di anticipati processi d'invecchiamento cellulare.

Potenziamento delle prestazioni sportive:

lo sforzo muscolare deve essere sostenuto da una buona funzionalità cardiaca. Da alcuni anni è nota l'importanza, per il trofismo dei muscoli, compreso quello cardiaco, della carnitina, una sostanza conosciuta tra gli sportivi che, spesso, di quella sintetica, fanno uso (e abuso). Orbene, si è osservato che alla carenza di vitamina C si associa spesso anche quella di carnitina

INDICAZIONI CLINICHE DELLO SFUSATO AMALFITANO (*)

uso orale

aerofagia
anemia
arteriosclerosi
artrite
asma
astenia
blenorragia
bronchite
cefalea
congestione epatica
convalescenza
crescita
demineralizzazioni
diarree
dispepsia (digestione difficile)
dissenteria
flebiti
fragilità capillare
gota
inappetenza
infezioni varie
influenza
insufficienza epatica
insufficienza pancreatica
ipertensione
litiasi urinaria e biliare
malattie infettive
meteorismo
morbo di Pott
obesità
parassiti intestinali
reumatismi
scorbuto
senescenza
sifilide
stati febbrili
tifo
ulcere dello stomaco
varici
vomito

uso esterno

afte
angine
blefariti
cura delle mani
dermatiti squamose
emicranie
emorragie nasali
eruzioni cutanee
foruncoli
geloni
glossiti
herpes
lentiggini
otiti
piaghe infette
piedi sensibili
prevenzione delle rughe
punture d'insetti
scabbia
seborrea del viso
stomatiti
tigna
unghie fragili

(*) L'uso dello sfusato amalfitano non è sostitutivo della terapia medica, ma può essere coadiuvante nell'azione terapeutica se non sconsigliato, per motivi specifici, a giudizio del medico.

MODALITÀ D'USO DELLO SFUSATO AMALFITANO (*)
IN ALCUNE INDICAZIONI TERAPEUTICHE

ACNE

Soluzione per la pulizia del viso:

diluire il succo di due sfusati in un litro d'acqua; detergere il viso, sera e mattina, per venti giorni. Ripetere la pulizia dopo un intervallo di quindici giorni.

Per un'azione depurante:

bere il succo di uno sfusato in un bicchiere di acqua oligominerale, dopo i pasti principali.

AEROFAGIA

Preparare un infuso con due cime di camomilla e uno sfusato tagliato a fette. Lasciare la notte a macerare; il mattino seguente filtrare e bere a digiuno. Ripetere il trattamento per dieci giorni.

AFTE

Bere, dolcificando con il miele, il succo di uno sfusato diluito con pari peso d'acqua; oppure fare sciacqui prolungati della medesima soluzione, maggiormente diluita.

ALCOLISMO

Nella intossicazione acuta: bere il succo di tre sfusati in un bicchiere d'acqua, per cinque giorni. Nell'alcolismo cronico (come disintossicante): bere il succo di uno sfusato in un bicchiere d'acqua, dopoi pasti principali

ALOPECIA

Applicare, due volte a settimana, una lozione ottenuta diluendo il succo di tre sfusati in mezzo litro d'acqua; lasciare agire per cinque minuti, poi eseguire lo shampoo.

ANORESSIA

Bere, prima dei pasti, un bicchiere di liquore così preparato: macerare, per dieci giorni, in un litro dialcool a 28°, 200 gr di buccia di limone e 200 gr di buccia di arancia amara; quindi

(*) Le indicazioni elaborate da usi antichi della tradizione popolare non vogliono sostituire protocolli terapeutici specifici in uso nella moderna medicina. I suggerimenti possono rappresentare possibilità integrative utilizzabili se non impedito da fattori che ne sconsigliano l'uso a giudizio del medico curante.

pressare e passa-re al setaccio tutto ed aggiungere un kilogrammo di zucchero. Oppure: bere, un'ora prima dei pasti principali, il succo di uno sfusato in un mezzo bicchiere d'acqua.

ARTERIOSCLEROSI

Bere, dopo il pasto principale, il succo di uno sfusato, in mezzo litro d'acqua.

ARTRITE

Bere la mattina, a digiuno, per dieci giorni, il succo di cinque sfusati in un bicchiere d'acqua tiepida.

BAGNO ANTISEBORROICO

Pestare un chilo di sfusato e lasciarlo in due litri d'acqua bollente per dieci minuti; aggiungere il tutto, all'acqua del bagno.

CALCOLI BILIARI

Come prevenzione alla loro formazione:

bere per quindici giorni, dopo il pasto principale, il succo di uno sfusato, in mezzo litro d'acqua; interrompere per venti giorni, e riprendere per altri quindici giorni. Effettuare il trattamento per due volte all'anno, nei mesi di novembre e marzo.

CEFALEE

Applicare sulla fronte garze imbevute di succo di sfusato (impacco di sfusato) oppure porre delle fette di sfusato direttamente sulle tempie o in un panno di lino (comunemente detta "scolla di fette di limone").

CELLULITE

Bere per quindici giorni, a mezza mattinata, il succo di due sfusati in un bicchiere d'acqua oligominerale; la sera, prima di coricarsi, il succo di mezzo sfusato in una tazza di the tiepido; sospendere per una settimana e riprendere per altri quindici giorni.

CICATRICI

Azione emostatica e disinfettante: detergere la ferita con succo di sfusato puro o diluito.

Per accelerare la guarigione: bere per sette giorni il succo di due sfusati in un bicchiere di acqua.

CIRCOLAZIONE

Per un'azione vasoprotettrice: bere al mattino, lontano dai pasti, il succo di uno sfusato in un bicchiere d'acqua oligominerale.

CONGIUNTIVITE

Coadiuvante della terapia medica: bere per sette sere il succo di due sfusati diluito in pari peso d'acqua.

CUPEROSE

(Lo sfusato ha azione preventiva perché protettivo dei capillari).

Bere ai pasti principali il succo di mezzo sfusato in un bicchiere d'acqua.

DENTI

Per conservarli bianchi: spazzolare i denti una volta a settimana con succo di sfusato o sfregarli con la buccia.

DIARREA

Bere il succo di tre sfusati, diluito in pari quantità d'acqua, due o più volte al giorno, fino alla risoluzione della diarrea (consultare il medico in diarreie violente o abbondanti)

DIGESTIONE

Attivazione: assumere dopo i pasti dieci gocce di tintura così preparata: macerare per una settimana 60 gr di buccia di sfusato in 100 gr di alcool a 60°, poi filtrare.

EPATOPATIE

Bere il succo di due sfusati in mezzo litro d'acqua oligominerale tra i due pasti principali, per venti giorni.

EPISTASSI

Applicare localmente un tampone di cotone imbevuto del succo di sfusato.

FARINGITE

Preparare un collutorio per gargarismo con succo di sfusato diluito con acqua tiepida in ragione di cinque volte il peso del succo; eseguire per cinque giorni, al mattino ed alla sera, gargarismi.

FEBBRE

Assumere una bevanda così preparata: sfusato fresco, a fette, nell'acqua; oppure succo in mezzo bicchiere d'acqua zuccherata.

FERITE E PIAGHE INFETTE

Porre sulla ferita succo di sfusato puro o diluito.

GELONI

Frizionare con succo puro o poco diluito (da usare anche come prevenzione).

GOTTA

Come prevenzione: bere al mattino, a digiuno, per venti giorni, il succo di due sfusati in mezzo litro di acqua oligominerale. Ripetere il trattamento ogni tre mesi.

INFLUENZA

Bere, la sera prima di andare a letto, un infuso preparato con 30 gr di foglie di sfusato essiccate e 20gr di foglie di sfusato essiccate e 20 gr di timo essiccato. Oppure: bere il succo di due sfusati in un bicchiere d'acqua due volte al giorno per il periodo della malattia.

IPERCOLESTEROLEMIA

Come prevenzione: bere il succo di uno sfusato in un bicchiere d'acqua al pasto principale per cinquanta giorni nel periodo invernale, venti in quello primaverile, dieci in quello estivo, quindici in quello autunnale; dividere ogni ciclo in due periodi con pausa di una settimana.

LENTIGGINI

Applicare sul viso succo di sfusato leggermente salato.

MALATTIE VIRALI

Succo di tre sfusati in pari quantità d'acqua da bere per dieci giorni al mattino.

MANI

Cura delle mani: usare succo puro oppure succo e sugna.

Per mantenerle morbide: spalmare una miscela in parti uguali di: succo di sfusato, glicerina, acqua di colonia.

OBESITA'

Infuso con cime di camomilla e sfusato tagliato a fette (vedi aerofagia); oppure bere, per quindici giorni, il succo di uno sfusato amalfitano in mezzo litro d'acqua.

OTITI

Porre, nell'orecchio, alcune gocce di succo dello sfusato.

PARASSITI INTESTINALI

Decotto preparato con il frutto di tutto lo sfusato.

PELLE GRASSA

Pulizia del viso: detergere, prima di coricarsi, con ovatta imbevuta di una soluzione preparata diluendo il succo di uno sfusato in mezzo litro d'acqua.

PUNTURA D'INSETTI

Strofinare con una fetta di sfusato.

RUGHE

Per prevenirle: lavare il viso due volte la settimana con succo di sfusato.

SESSUALITA'

Bere, negli stati di astenia, per venti giorni, mattina e sera, il succo di due sfusati in due bicchieri d'acqua.

SINUSITI

Porre, più volte al giorno, nelle narici, alcune gocce di sfusato.

SPORT

Bere, prima della pratica sportiva, il succo di due sfusati in un bicchiere d'acqua.
Nella preparazione: bere, al mattino, per venti giorni, il succo di due sfusati in un bicchiere d'acqua.

STIMOLAZIONE DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Tutti gli alimenti con vitamina C hanno una benefica azione sul sistema immunitario: quindi anche lo sfusato amalfitano che ne contiene più dell'arancia.

STOMATITE

Sciacqui prolungati con una soluzione fatta con pari peso di succo di sfusato e acqua dolcificata con miele.

STRESS

Bere per quindici giorni, la sera, prima di coricarsi, un infuso di passiflora con mezzo succo di mezzo sfusato.

TABAGISMO

Azione disintossicante:

bere, per venti giorni al mese, il succo di tre sfusati in un bicchiere d'acqua.

TONIFICANTE MUSCOLARE

Frizionare la parte con mezzo sfusato.

UNGHIE

Per rafforzarle: spalmare, mattino e sera, per una settimana, succo di sfusato e olio d'oliva, oppure succo infuso di rose.

VERRUCHE

Spennellare due volte al giorno con aceto forte in cui si è fatto macerare per otto giorni la buccia di due sfusati.

VOMITO

Bere un infuso caldo preparato con mezzo sfusato tagliato a fette.

BIBLIOGRAFIA

ANNA MARIA PARMIGNI

Tavole di dietetica applicata S.E.U. 1979

MORUZZI

Principi di biochimica Libreria Univ. Bologna 1985

TURCHETTO

Guida ad un'alimentazione corretta

F. MIRCE

Les sels Mineraux et la santé de l'Homme - Andrillon Soisson

MORONI, ESPOSITO, LALLA

Malattie infettive Masson Ed. Milano 1982

JEAN VALNET

Cura delle malattie con ortaggi, frutta e verduraed. Giunti Firenze 1982

SARNO VITAGLIANO:

Elementi di cancerologiaMomento medico Napoli 1980

VITAGLIANO:

Il limone alimento terapeutico:

relazione alla XVI Sagra del Limone Massalubrense (NA) 23 luglio 1989