

MIRTILLO NERO: UN OTTIMO ALLEATO PER IL MICROCIRCOLO



Il mirtillo nero è comunemente apprezzato per la bontà dei suoi piccoli frutti ma è anche un rimedio efficace per i disturbi legati al microcircolo, come gambe pesanti e problemi alla vista.

Piccolo arbusto boschivo che cresce in tutto l'emisfero nord, il mirtillo nero è una pianta della famiglia delle Ericaceae che produce dei piccoli frutti dal caratteristico color blu intenso/viola, provocato dalla presenza degli antocianosidi in essi contenuti.

Gli antocianosidi del mirtillo nero aumentano la resistenza delle pareti dei capillari e ne diminuiscono la permeabilità rendendo questo piccolo frutto l'ideale per combattere vene varicose e fragilità capillare.

Il mirtillo nero aiuta la circolazione non solo a livello delle gambe ma anche nei capillari della retina. Agisce inoltre anche sulla rigenerazione della rodopsina, proteina responsabile del meccanismo

della visione crepuscolare, e favorisce il benessere degli occhi, migliorando in particolare la visione notturna e l'acutezza visiva.

Nome botanico: *Vaccinium myrtillus*

Parte utilizzata in fitoterapia: frutti

Principio attivo titolato: antocianosidi

Ci sono diversi integratori di mirtillo nero in commercio, ma facciamo attenzione alla titolazione del principio attivo che deve essere appunto titolato in antocianosidi almeno del 25 %.

Fate attenzione all'etichetta quindi e fatevi consigliare dal Vostro farmacista nella scelta del prodotto giusto e la sua corretta assunzione.