



Proprietà

La Graviola (*Annona muricata*) è un albero sempreverde a sviluppo verticale che cresce fino ad altezze di 5-6 metri con grandi foglie lucide verde scuro. E' nativa del Perù e della maggior parte delle calde aree tropicali del Sud e Nord America, inclusa l'Amazzonia. Produce un grande frutto commestibile a forma di cuore dal colore giallo-verde e bianco. Il frutto è venduto nei mercati locali col nome di Guanabana o Cherimoya Brasiliano ed è eccellente per preparare bevande o sorbetti e, nonostante sia leggermente aspro-acido, può essere mangiato crudo.

Nelle zone tropicali tutte le parti della Graviola sono utilizzate dalla medicina naturale, incluse la corteccia, le foglie, le radici, il frutto e i semi. Ad ogni parte dell'albero sono state attribuite diverse proprietà e usi. Nell'Amazzonia brasiliana l'olio delle foglie e del frutto acerbo mescolato con l'olio di oliva è usato esternamente per nevralgie, reumatismi e dolore da artriti. Di solito il frutto è utilizzato contro vermi e parassiti, per diminuire la febbre, per aumentare la quantità di latte delle mamme dopo il parto (lattogogo) e come **astrigente** per diarrea e dissenteria. I semi triturati sono utili come vermifugo. Le foglie e le radici hanno proprietà **sedative, antispasmodiche, ipotensive** e contro il catarro. L'infuso di foglie di Graviola è infatti comunemente usato per problemi al fegato, **ipertensione, insonnia ed emicrania** e come digestivo.

Inoltre le foglie e lo stelo della Graviola hanno una comprovata proprietà **antitumorale** contro cellule cancerose.

Modalità di assunzione

Tisana

Preparare un infuso con 2 cucchiaini di Graviola in un litro d'acqua. Quando l'acqua bolle, spegnere e lasciare riposare per circa 10 minuti. Poi filtrare e bere. Se ne possono assumere fino a 3 tazze al giorno.