

# Acerola

Acerola malpighia punicifolia

Acerola est la vitamine C naturelle idéal pour arrêter de fumer. L'acérola aide face aux fatigues, aux microbes et aux virus. Elle tonifie les fonctions immunitaires. L'acerola en cure contre le surmenage et le stress.

**Noms communs :** Acérola ou cerise acérole, cerise des Antilles et cerise des Barbades.

**Nom latin :** Malpighia punicifolia.

**De la famille :** Famille des malpighiacées (malpighiaceae).

---

## Acerola propriétés thérapeutiques et médicinales :

Les bienfaits en vitamine C de l'acerola sont connus et reconnus. La vitamine C est donc particulièrement recommandée pour les fumeurs, dont l'organisme en consomme énormément.

L'acerola est vivement conseillée dans le cadre d'un sevrage tabagique pour son pouvoir détoxiquant.

### **Tonifiant, Immunostimulant, Anti-infectieux**

L'acerola peut venir en complément d'une alimentation trop souvent pauvre en légumes et en fruits frais. L'acerola est un excellent tonique et un stimulant des fonctions immunitaires et des défenses de l'organisme. En effet l'acerola est l'anti-infectieux par excellence, il renforce les défenses de l'organisme contre les microbes et les virus en activant la synthèse des anticorps. L'acerola est à prendre à titre préventif en cas d'épidémie de grippe (par exemple) ou à titre curatif, une fois la maladie déclarée. L'acerola est parfaitement adapté pour traiter une fatigue passagère ou se prémunir des infections hivernales (grippe ou affections ORL).

### **Antioxydant, Renforcement des Défenses Naturelles**

Ce puissant antioxydant joue un rôle essentiel dans de nombreux processus vitaux. Il freine le vieillissement des cellules en contrariant l'action des radicaux libres. L'acerola favorise l'entretien des tissus (notamment de la peau), accélère la cicatrisation. L'acerola est un restructurant qui contribue à la formation du collagène des os, des cartilages, des dents, de la peau, des vaisseaux sanguins. En outre, il favorise l'élimination des agents toxiques (pesticides, métaux lourds, monoxydes de carbones, etc.). La teneur en vitamine C de l'acerola favorise l'absorption intestinale du fer et a donc un effet antianémique.

### **Anti-stress**

L'acerola est un anti-stress très intéressant, pour le surmenage, pour l'épuisement nerveux la dépression ou les formes d'angoisses ainsi que asthénie, l'anorexie, sous forme de cure il vous permettra de vous rétablir.

---

## Principaux constituants :

L'acerola est un des plus riches en vitamine C, il a une teneur qui varie entre 1 000 à 1 500 mg pour 100 g de fruits ce qui donne 20 à 30 fois supérieur aux agrumes. Une trentaine de grammes de l'acerola à la même équivalence que 1 kg d'oranges. Depuis les années 50, des scientifiques ont étudiés l'acerola pour sa valeur importante en vitamine C, mais ce n'est pas son seul composant important elle contient aussi des concentrations élevées de phosphore et de calcium ainsi que de la vitamine B6 B1 (thiamine, riboflavine, pyridoxine), vitamine A et des antioxydants (flavonoïdes et anthocyanines) et aussi en minéraux (fer, potassium et magnésium).

---

## Acerola utilisation traditionnelles vertus :

Dans la médecine populaire des indigènes de la forêt amazonienne, le jus du fruit de l'acerola était préconisé dans les troubles de la diarrhée et hépatiques, pour combattre la fièvre et la dysenterie. Sous forme de poudre les thérapeutes d'antan le conseillaient pour les phases d'asthénie fonctionnelle et pour reprendre du poids, il était souvent prescrit pour lutter contre les refroidissements et les fatigues occasionnées.

---

## Origine :

L'Acerola est un arbuste, dont les fruits sont nommés cerises des Barbades ou cerises des Antilles (Malpighia punicefolia ou Malpighia glabra ), puisque ce fruit ressemble beaucoup à une cerise. Ce nom d' « acerola » à été trouvé à la plante par les conquistadores espagnols, car il viendrait de l'arabe [az-zou'roûr ou 'az-zucur]. Cet arbrisseau de taille moyenne est originaire d'Amérique du Sud et pousse de façon spontanée dans ses régions tropicales, au Pérou et dans les forêts amazoniennes du Brésil et du Venezuela et présente aussi aux Antilles où il est (appelé cerisier-pays). On le cultive dans certains endroits pour son esthétisme. Il a des feuilles opposées, ovales ou elliptiques et finissant par une pointe aiguë, résistantes ainsi que des fleurs à cinq pétales d'un rose foncé, elles s'ouvrent trois par an et donnent des fruits rouge vif et foncé à maturité qui contiennent un noyau. L'acerola arrive à maturité peu de temps après la floraison, ces fruits sont sensibles à la chaleur, il faut donc prendre de plus amples précautions pour leur conservation. L'acerola est un fruit comestible ayant un goût acidulé et agréable.

---

## Précautions effets secondaires, contre-indications :

Il est conseillé de ne pas dépasser la posologie indiquée, l'acerola contient de la vitamine C et par conséquent peut avoir des conséquences gênantes pour l'organisme. En règle générale il est souvent indiqué un gramme par jour et pas plus.

### IMPORTANT :

L'ensemble des informations mentionnées n'est donné qu'à titre indicatif et ne peut en aucun cas remplacer un avis médical précis pour chaque personne. Veuillez consulter votre pharmacien ou praticien avant tout usage.