



La bellezza è nella vigna

Un rimedio utile contro la cellulite è la tisana che si prepara mescolando un cucchiaino da caffè di vite rossa finemente tritata con uno di frangola e uno di quercia marina per ogni tazza d'acqua: si fa bollire il tutto e si lascia in infusione per una decina di minuti, quindi si filtra e si beve a tazze (4 al giorno) fra i pasti.

Contro la couperose la medicina naturale ha sempre suggerito di curare il fegato e di tenere d'occhio l'apparato digestivo, mangiando lentamente ed evitando gli alcolici e le bevande calde ed ha pure sconsigliato l'esposizione al sole, al freddo, all'aria di mare, l'uso del sapone, gli abiti stretti ecc. Ma la stessa medicina ci offre anche un rimedio, sempre a base di foglie di vite: si tratta di un decotto che si ottiene facendo bollire per cinque minuti in un litro d'acqua 70 g di pampini; dopo aver lasciato raffreddare, si filtra e si usa imbevendo dei batuffoli d'ovatta ed applicandoli sulle zone interessate.

E infine, per favorire le mestruazioni, un'antica ricetta suggerisce di aggiungere un decotto di foglie di vite rossa (due manciate per litro d'acqua, bollire per una quindicina di minuti) all'acqua della vasca per bagni caldi della durata di 10-15 minuti.

È la stagione dell'uva, dalle tante qualità dietetiche e terapeutiche, ma anche le foglie sono utilissime per la salute. Lo sapeva già Plinio il Vecchio

di Iris Fontanari

Nella vite anche le foglie donano salute

È vicino il tempo della vendemmia e il contadino s'appresta a raccogliere il frutto del suo faticoso lavoro. Bellissima è la natura quando, sui pendii esposti al sole, è tutto un lussureggiare di viti ricolme di pampini e di grappoli succosi.

Il naturalista latino Plinio il Vecchio (I sec.) afferma che nella natura, fra tutte le piante aventi proprietà medicinali, la vite occupa senz'altro un posto di riguardo essendo dotata, **in tutte le sue parti**, di ottime qualità. È, infatti, risaputo che fin dai tempi più remoti l'uomo ne ha sempre consumato i frutti e se ne è pure servito per ottenere, mediante torchiatura, il vino.

Che l'uva abbia buone qualità dietetiche e terapeutiche è, al giorno d'oggi, un dato ormai acquisito



ed è altrettanto accertato che il consumo di una quantità moderata di vino fa bene al cuore. Invece sulle foglie (o pampini), che lo stesso Plinio prende in considerazione per prime assieme ai germogli, l'attenzione dei ricercatori si è concentrata solo verso la metà del Novecento.

Parlando delle varie indicazioni terapeutiche l'autore latino riferisce che sia le foglie che i germogli della vite sono utili per lenire le infiammazioni del corpo e che le prime, da sole e immerse in acqua fredda, alleviano i bruciori di stomaco. L'infuso di germogli è efficace pure contro la debilitazione delle donne in stato di gravidanza.

La ricerca scientifica ha quindi dato ragione a Plinio avendo scoperto che le foglie di alcuni vitigni – che in autunno si tingono di rosso e che per questo vengono chiamati tintori o “viti rosse” – contengono del tannino e dei pigmenti antocianici che esercitano una spiccata attività angioprotettiva,

utile a rinforzare le pareti dei vasi sanguigni.

Tanti disturbi della circolazione venosa, come varici, couperose, emorroidi, ma anche diarree, geloni, irregolarità mestruali ecc. si possono pertanto curare con tisane e decotti a base di foglie di vite rossa. Le foglie si raccolgono in autunno, quando sono rosseggianti e iniziano appena a chiudersi su se stesse, e si fanno essiccare all'ombra su graticci o fogli di carta (non di giornale!). Prima di riporle, è però opportuno togliere il picciolo.

Si consiglia di raccogliere foglie da viti non trattate; vanno perciò benissimo quelle di piante spontanee o coltivate in giardino a scopo ornamentale. In ogni caso, se ne può sempre acquistare un piccolo quantitativo in qualche erboristeria ben fornita.

Infusi e decotti. Il decotto di vite rossa è utile per rinforzare le pareti dei vasi sanguigni. Può essere assunto per via interna (2-3 tazze al giorno) oppure si può applicare, dopo che s'è raffreddato, direttamente sulla parte interessata. E' il caso, ad esempio, delle emorroidi e dei geloni.

Il decotto da bere si prepara con un cucchiaino di foglie essiccate e una tazza d'acqua; si fa bollire per un quarto d'ora, quindi si filtra. Quello per impacchi è più concentrato e si prepara con due cucchiaini di foglie per ogni tazza d'acqua.

Un **decotto** di foglie essiccate, ottenuto con 10 g per due litri d'acqua, filtrato e bevuto a tazze (2-3 al giorno), è utile anche contro l'artrosi delle articolazioni.

Per alleviare l'intensità dei disturbi e dei fastidiosi malesseri legati alla menopausa (vampate di calore, ipertensione, irritabilità, depressione, instabilità cardiocircolatoria ecc.) si può ricorrere all'**infuso** di foglie di vite rossa, di fumaria e di maggiorana.

Si prepara con 50 g di foglie di vite rossa, 12 g di cime fiorite di fumaria e 12 g di cime fiorite di maggiorana, nella dose di un cucchiaino per tazza d'acqua, lasciando in infusione 10 minuti. Si filtra e si beve a tazze (2-3 al giorno).

Le foglie di vite fresche possono essere utili contro gli accessi: basta scottare una foglia e porla sulla parte interessata ricoperta con una pezza di garza imbevuta d'acqua molto calda.

Per combattere la stanchezza e l'arrossamento degli occhi ci si può servire di un buon **collirio**, ottenuto lasciando in infusione per mezz'ora 50 g di pampini e viticci in un litro d'acqua bollente. Si filtra e si bagnano gli occhi al bisogno.