

Ampeloterapia

La cura dell'uva

28 giorni per ringiovanire

L'uva è un alimento terapeutico. La dieta dell'uva viene utilizzata come cura depurativa. Questa particolare dieta si potrebbe anche chiamare vera e propria terapia e ha anche una definizione specifica: *ampeloterapia*, che prevede un regime dietetico fatto unicamente di uva. Il termine deriva dal greco *ampelos* che significa vite. L'uva, per le sue componenti e caratteristiche, si presta in modo eccellente a una cura disintossicante e ricostituente. La cura dell'uva consiste nel nutrirsi degli acini, oppure nel bere esclusivamente il succo, o ancora nel ricorso ad ambedue le pratiche. La cura dell'uva veniva praticata dalle antiche popolazioni arabe, utilizzata nell'antica Grecia (la raccomandava anche Galeno) e nella Roma imperiale.

L'uva è estremamente digeribile e possiede numerose proprietà terapeutiche. Dolce, succosa ed energetica. Bianca, dorata, violacea o nera, l'uva è un tipo di frutta particolarmente saporito e ricco di virtù salutari conosciute fin dai tempi antichi. Mezzo chilo d'uva ha lo stesso potere antiacido di tre cucchiaini di bicarbonato. Ricca di vitamine (A, B1, B2, C, PP) e sali minerali. L'uva, inoltre, rafforza le difese immunitarie ed è un buon ricostituente, combatte l'anemia, la stitichezza (in quanto blandamente lassativa) e aiuta a depurare il fegato dalle tossine (perché diuretica). Il frutto contiene numerose sostanze salutari: glicidi (glucosio e fruttosio o levulosio) pectina, gallati, oli eteri aromatici; acidi organici: malico, succinico, salicilico e tartarico; fosforo, calcio, magnesio, rame, manganese, potassio, ferro, sodio. Nella buccia: flavonoidi, enocianine, tannini e cremortartaro; tali sostanze variano a seconda del colore dell'uva. Il resveratrolo ha un'azione antitumorale, antiinfiammatoria e fluidificante del sangue che limita l'insorgenza di placche trombotiche e difende da batteri e funghi.

La cura dell'uva è indicata nelle convalescenze, durante la gravidanza, nell'astenia, nell'artrite. Può servire negli stati febbrili, nei soggetti sofferenti di nefrite, azotemia, edemi, nei disturbi dell'ipertensione, nelle dermatosi. Principali proprietà: energetica, remineralizzante, disintossicante (favorisce il drenaggio organico). Grande alleata di bellezza e benessere, oltre che efficace antidoto contro lo stress generato dal rientro alla vita normale dopo un periodo di vacanza e relax, grazie alle sue proprietà tranquillanti. La melatonina contenuta nella buccia dei chicchi di uva infatti, può contribuire a combattere il cosiddetto "stress da rientro al lavoro" dopo la pausa estiva, regolando i ritmi circadiani (i ritmi biologici che hanno la durata di 24 ore) negli esseri umani, proprio come fa l'ormone prodotto naturalmente dalla ghiandola pineale situata nel cervello. Molto digeribile, contribuisce a ridurre il livello di colesterolo nel sangue e a eliminare l'acido urico. Un bicchiere di succo d'uva nera rallenta l'attività delle piastrine del 75%, per ridurre in modo significativo il rischio di trombosi e di infarto cerebrale, favorisce l'attività cardiaca, purificando il sangue, giova al sistema nervoso, è preziosa nel corso di sforzi fisici e psichici; disinfettante ed antivirale, è una panacea per obesi e per affetti da piorea, previene patologie degenerative, quali il mor-

bo di Alzheimer, aiuta a ostacolare la comparsa di tumori e rallenta la degenerazione delle cellule cerebrali (sono anche documentati casi di guarigioni importanti. Nel 1920 la dottoressa sudafricana Johanna Brandt riuscì a curare un cancro allo stomaco come racconta nel suo libro *La cura dell'uva*). Tutto questo è favorito di più dall'uva nera che da quella bianca, perché contiene una maggiore concentrazione di flavonoidi (circa 20 volte di più). È utile se associata alle cure contro gli avvelenamenti e le intossicazioni croniche da piombo e mercurio.

Ecco dunque qualche consiglio per una cura dell'uva adatta a tutti.

La cura va fatta se possibile con **uva nera** e si prolunga generalmente per un paio di settimane.

Il succo d'uva, definito latte vegetale, molto simile, per la sua composizione al latte umano, è consigliato in particolare modo a bambini, studenti, sportivi, anziani, gestanti e puerpere. In fitocosmesi viene usato per lozioni tonificanti e maschere idratanti e schiarenti. Prima di essere mangiata, l'uva va sempre accuratamente lavata in acqua corrente, in modo da togliere la polvere e le eventuali tracce di solfato di rame che possono essere presenti sulla buccia.

Perché una cura a base di uva sia efficace bisogna alimentarsi di sola uva con 1-2 chili al giorno. Va iniziata alla fine di agosto fino alla fine di ottobre. Durante il periodo estivo il corpo umano tende a produrre una dose maggiore di radicali liberi, quindi prima della stagione fredda l'organismo va protetto.

Particolarmente praticata in Germania, Austria e Svizzera.



AVVERTENZA IMPORTANTISSIMA

Se la cura si prolunga per parecchi giorni, **non ingerire mai, i vinaccioli e le bucce**. Contrariamente a quello che scrivono in molti che parlano di Ampeloterapia senza averla mai fatta, dopo diversi giorni di cura dell'uva l'intestino si pulisce eliminando ogni traccia di olio e lubrificanti vari, quindi le bucce ed i semi faticherebbero a scorrere rischiando di formare un tappo che potrebbe provocare un pericolosissimo blocco intestinale.

Contrariamente a quello che si crede, **se si mangia esclusivamente uva, la glicemia si abbassa** (come si può rilevare dal grafico riportato). Prima d'iniziare la cura è opportuna una preparazione di alcuni giorni a base di frutta e verdura cruda. Se la cura si prolunga oltre una settimana è opportuno al termine un periodo di rialimentazione graduale. Sono consigliati in questo periodo: centrifugati di frutta e verdura, spremute, frullati. Quindi passare poi a frutta e verdura cruda (masticata molto) prima di riprendere la normale alimentazione.

VARI TIPI DI UVA NERA adatta per la cura:

Aleatico, Barbera, Cabernet Sauvignon, Cabernet Cardinal, Cilieggiolo, Fragola nera (Isabella), Lacrima di Morro d'Alba, Merlot, Montepulciano, Sangiovese, Vernaccia nera.

UVA: VALORI NUTRIZIONALI E COMPOSIZIONE

I valori di questa tabella si riferiscono a 100 g di prodotto

Calorie	kcal	69	Calorie	kJ	288
Grassi	g	0,16	Carboidrati	g	18,1
Proteine	g	0,72	Fibre	g	0,9
Zuccheri	g	15,48	Acqua	g	80,54
Amido	g	0	Ceneri	g	0,48

GRAFICO relativo a un periodo di cura dell'uva della durata di 28 giorni, preceduto da una settimana di preparazione e da 11 giorni di ripresa a base di frutta e verdura cruda.

