

*La Vite
per la Vita*





La *Vitis vinifera* è nota anche come vite europea, anche se più propriamente dovrebbe essere definita euroasiatica; l'areale di origine non è ben definito (un tempo si pensava proveniente dalla Transcaucasia). Compare in Europa verso la fine del Terziario, ma la sua utilizzazione risale al Neolitico (nell'Europa mediterranea veniva coltivata per produrre uve da vino mentre nell'Europa caucasica per la produzione di uva da tavola).

Scritture sumeriche risalenti alla prima metà del III millennio a.C. testimoniano che la vite veniva già allora coltivata per produrre vino. Non è certo quando sia iniziata in Italia la viticoltura.

Diffusa in più di 40 Paesi al mondo, anche se più della metà della produzione mondiale si ha in Europa (soprattutto Spagna, Italia e Francia).

Le foglie e la linfa della pianta della vite sono un' eccellente medicina naturale: sono infatti prive di tossicità e hanno proprietà antiemorragiche.

Le foglie in decotto vengono usate come astringenti. Applicate direttamente, o sotto forma di polvere o infuso, possono arrestare le epistassi (sangue dal naso) e curare le irritazioni della pelle.

Inoltre i lavaggi agli occhi con linfa di vite sono utili in caso di blefarite, orzaiolo, congiuntivite e cheratite.

Lo stesso **Plinio** nel suo "Trattato dell'agricoltura" scriveva:

CAPITOLI Della vite che sia e delle virtù delle foglie e delle lagrime sue
".....le foglie della vite sono molto medicinali, imperocchè le ferite mondano e sanano.

*In acqua cotte il calor febbrile refrigerano, e lo sbogliamento e l'enfiamento dello stomaco maravigliosamente cessano; le pregnantij aiutano, il sonno provocano e il celabro confortano, e la sua lagrima bevuta, la pietra spezza come dice Discoride *"*

*Tra gli anni 60 e 78 dopo Cristo il medico greco Dioscorides scrisse un trattato sulle sostanze con effetti benefici per la salute dell'uomo, chiamato in seguito generalmente "De Materia Medica" o solo "Materia Medica". Il titolo originale dell'opera in greco antico fu "Peri hyles iatikes/Peri haplón pharmákon" (La Foresta Medica/ La Materia Medica).

L'opera fu dedicata al medico Areios, amico e collega di Dioscoride. Comprende composti medicinali da tutti e tre i regni naturali, quello vegetale, quello animale (compreso l'uomo) e quello dei minerali.



La varietà rossa della vite è il rimedio vegetale contro i problemi circolatori e gambe (e non solo).

Il motivo per cui i vendemmiatori francesi non soffrivano quasi mai di disturbi delle vene rimase a lungo un mistero, finché qualcuno non scoprì che durante la vendemmia i vignaioli erano soliti raccogliere le foglie di vite rossa per farne infusi e impasti.

Gli infusi di foglie venivano assunti regolarmente in piccole dosi, mentre gli impasti venivano applicati sulle gambe per alleviarne il gonfiore e il dolore di una giornata di lavoro sui campi.

Fu così che si tramandò il segreto dell'utilizzo di questa preziosa *pianta officinale* nel trattamento dell'*insufficienza venosa* cronica degli arti inferiori.

La vite è un arbusto rampicante, appartenente alla famiglia delle vitaceae, molto sfruttata nell'omeopatia, e nella medicina alternativa in genere, per i suoi principi attivi contenuti soprattutto nelle foglie, ma anche nei tralci, nelle radici, nelle gemme e nella linfa dei rami.

Tali principi sono i *flavonoidi*, i tartrati, gli acidi organici (tartarico e malico), le *pectine*, i *glucosidi*, le *vitamine* e i sali minerali (bitartrato di potassio e di calcio).

Per l'elevata presenza di tannini le foglie dell'uva hanno una proprietà vasoprotettrice sia a livello delle arteriole che delle venule.

Il microcircolo (soprattutto il retinico) si rafforza grazie alla diminuzione della *permeabilità* dei vasi e all'aumento della loro resistenza, in conseguenza della stabilizzazione del *collagene*.

Utilissima dunque la vitis vinifera in tutte le patologie ove sia necessario un miglioramento del circolo arterovenoso:

- affezioni venose (varici, emorroidi, eritrosi, geloni)
- malattie cardiache
- arteriosclerosi
- emorragie retiniche
- alterazioni del circolo degli arti inferiori (flebiti e ulcere)
- disturbi della menopausa (metrorragie)
- fragilità capillare (couperose del viso e piccoli ematomi sulle gambe)
- dissenteria
- oliguria
- cellulite

La vite è quindi un'ottima soluzione per le persone costrette a rimanere in piedi per parecchie ore consecutive, in quanto previene i sintomi dei problemi circolatori, quali pesantezza e gonfiore alle gambe, dolori, formicolio e crampi.

E non è tutto.

Oltre alle note proprietà diuretiche, rinfrescanti, dietetiche e antinfiammatorie, le foglie e i viticci raccolti durante l'estate sono ritenuti un ottimo depurativo del sangue, particolarmente adatto ai sofferenti di gotta e artrosi, mentre i fiori e i frutti spesso sono utilizzati per aromatizzare le tisane.

Tutti gli usi della vite rossa

La si può bere sciolta in una calda tisana, immergersi in un bagno di fiori profumati o addirittura mangiarla, e il risultato è sempre lo stesso: *più bellezza e salute con la vite rossa*

La vite rossa è un ottimo astringente, un eccellente tonico venoso e capillare, nonché un regolatore della circolazione sanguigna.

Affinché espleti al meglio tutte le sue fondamentali funzioni, è necessario assumerla nel modo corretto. In effetti, gli usi della *vitis vinifera* sono diversi.

Uso orale:

Oralmente la vite può essere assunta come estratto fluido (due cucchiaini di caffè al giorno), oppure sotto forma di decotti e tisane.

Vediamone degli esempi.

Per contrastare i disturbi circolatori è utile bere due o tre tazze al giorno (tra i pasti) di un decotto ottenuto con 4 g di foglie di vite bollite in 100 ml d'acqua (da tenere in infusione per dieci minuti).

Per migliorare la tenuta dei vasi sanguigni e combattere le varici si possono far bollire 20 g di foglie secche di vite con 20 g di foglie secche di amamelide, da lasciar riposare per un'ora prima di filtrare e bere.

Una tisana ottenuta con 50 g di foglie di vite, 25 g di sommità fiorite di fumaria e 25 g di sommità fiorite di maggiorana (da tenere in infusione per una decina di minuti prima di bere) è ottima per eliminare i disturbi della menopausa e l'antiestetica *couperose*.

Contro obesità e cellulite si può mischiare un cucchiaino da caffè di vite rossa con uno di frangola e uno di quercia marina. Bollire e tenere in infusione per dieci minuti. L'assunzione ideale consiste in quattro tazze al giorno, tra i pasti.

Decotti e infusi sono consigliati anche per trattare dissenteria o emorragia uterina.

Uso esterno:

Periodici impacchi (8 g in 100 ml d'acqua) sono indicati nel caso di geloni e vasi superficiali dilatati.

Per favorire la circolazione (e il flusso mestruale) si possono fare bagni di circa un quarto d'ora in acqua contenente due manciate di vite rossa per ogni litro.

Le foglie sono usate anche in forma di collutorio per le ulcere orali e per sbiancare i denti, mentre la linfa dei rami è adatta come lavaggio oculare (contro le congiuntiviti far bollire 15 o 20 g di foglie in un litro d'acqua).

Uso cosmetico:

Passiamo a parlare dei **fiori della vite**: una manciata di fiori infusi nell'acqua molto calda del bagno esercita un effetto addolcente, decongestionante, idratante.

Mani e piedi screpolati traggono giovamento dall'immersione, per 10 minuti, nel decotto ottenuto facendo bollire per 15 minuti due manciate di foglie di vite in un litro d'acqua.

Il succo estratto dai germogli giovani combatte le **macchie** di rossore.

Infine, parliamo dell'**uso alimentare** della vite : infatti le foglie, con cui nella cucina francese si avvolgono beccacce e pernici prima di infornarle, sono buone da mangiare!

Fonte: *Fitoterapia: cura delle malattie con le piante* (Jean Valnet)
Sanihelp.it