



RIMETTERSI IN FORMA E DEPURARSI CON L'UVA

IN COSA CONSISTE L'AMPELOTERAPIA, UNA PRATICA
CONOSCIUTA GIÀ AI TEMPI DELLA ROMA IMPERIALE



I vigneti ricchi di grappoli sono indubbiamente uno degli spettacoli più emozionanti di questo periodo dell'anno in tutta Italia. Il momento giusto per approfittare dei benefici di questo frutto dal sapore dolce e rinfrescante, molto amato e ricco di caratteristiche salutari conosciute fin dai tempi antichi.

Materia prima per la produzione di vino, ma anche di preparati a base di frutta, l'uva è un alimento che **nelle giuste dosi** può migliorare lo stato di salute del nostro organismo.

"In 100 grammi di uva sono contenuti 80,3 grammi di acqua, 0,5 grammi di proteine, 0,1 grammi di lipidi, 15,6 grammi di carboidrati, 1,5 grammi di fibre, per un totale di 61 kcalorie - spiega **Valeria Nuccetelli**, nutrizionista abruzzese originaria di Scurcola Mariscana, in provincia dell'Aquila - L'uva inoltre è ricca di vitamina A e B1, contiene vitamina PP e C e **molti sali minerali** tra cui manganese, calcio, magnesio, potassio, ferro e sodio".

Questo mix di vitamine e minerali fa dell'uva un alimento dalle buone capacità rinfrescanti, depurative, energetiche, diuretiche e blandamente lassative, ideale per stimolare il lavoro del fegato e decongestionarlo, per disintossicare l'organismo e contrastare l'anemia.

La presenza di acido fosforico e silice **ha effetto energetico** per i muscoli e il sistema nervoso.

Importante è inoltre la presenza di quercetina nell'uva rossa, un flavonoide dalle proprietà antiossidanti, antivirali e antibatteriche, e di antocianine, con proprietà protettive contro la fragilità capillare.

A fare dell'uva un alimento molto interessante è anche il suo contenuto in resveratrolo, fitoalessina prodotta naturalmente da alcune piante a scopo di difesa contro funghi, virus e batteri, che si ritrova nella buccia dell'acino di uva e conferisce al frutto proprietà antiaging, con **azione antiossidante** anche più forte della Vitamina C ed E, e proprietà antitumorali e antinfiammatorie.

Ricercatori cinesi inoltre hanno dimostrato come il resveratrolo contenuto nell'uva sia in grado di svolgere benefici anche a livello neurologico, in particolare in presenza di Parkinson, Alzheimer, ischemia cerebrale e altri patologie tipiche della senescenza.

Secondo quanto pubblicato dagli studiosi, il resveratrolo può migliorare l'apprendimento, la memoria, ma anche ridurre lo stress ossidativo responsabile di danni a livello neurologico.

Già ai tempi della Roma imperiale le proprietà benefiche dell'uva venivano ottimizzate con l'adozione di una dieta basata sul consumo esclusivo di uva: **l'ampeloterapia**, dal greco "ampelos", che significa

appunto "vite". Si parla quindi di "cura dell'uva" e consiste nel nutrirsi degli acini, oppure nel bere esclusivamente il succo o nel consumo di entrambi. Questa pratica ha la capacità di disintossicare dalle tossine il nostro corpo.

Non solo, l'ampeloterapia ha proprietà ricostituenti, rinfrescanti e di riattivazione delle funzioni epatiche e intestinali.

Tradizionalmente, l'ampeloterapia prevede di nutrirsi esclusivamente di acini, per un minimo di 2-3 fino a un massimo di 21 giorni e sotto controllo medico.

Il periodo migliore sembra essere quello successivo alla vendemmia, o comunque a fine estate. Si arriva a consumare fino a 1,5 kg di uva al giorno, partendo da quantità minori nei primi giorni, per poi aumentare gradualmente. In altri casi, in versioni meno esasperate, **si usa sostituire un solo pasto con dell'uva.**

"Certo è che si può godere delle proprietà benefiche di questo frutto **senza necessariamente sconfinare in eccessi** – chiarisce la nutrizionista - seguendo una die-

ta equilibrata, consumando un grappolo di uva ben matura, meglio se biologica, fuori pasto, come spuntino, masticandolo lentamente e a fondo per consentire anche alle sostanze contenute nei semi di esplicare la **loro azione antiproteolitica**".

I soggetti affetti da colon irritabile, che poco tollerano le fibre contenute nella buccia e nei vinaccioli, possono ovviare bevendo il succo d'uva.

"È bene sottolineare – ricorda la dottoressa - ancora una volta che **non bisogna intraprendere regimi alimentari estremi** senza prima aver consultato il medico ed è sicuramente consigliato mantenere il controllo per tutta la durata del trattamento".

Nel caso dell'ampeloterapia infatti, la presenza di alte quantità di zuccheri nell'uva può rappresentare **un pericolo per chi soffre di diabete**, o più semplicemente per chi tende ad avere i valori della glicemia al di sopra della norma anche in assenza di patologia. Non solo: dal momento che questo metodo prevede il consumo esclusivo di uva, si ritiene fondamentale che il praticante sia **in condizioni di salute eccellenti.**

TISANA ZENZERO E CANNELLA DE L'ANGELICA

DOPO I PASTI PIÙ ABBONDANTI, UN MOMENTO DI RELAX CHE FAVORISCE LA DIGESTIONE E CONTRASTA IL GONFIORE ADDOMINALE



Le tisane dell'Istituto Erboristico L'Angelica rappresentano una vera delizia per il palato e consentono di trascorrere piacevoli attimi di relax. Ma sono anche tisane funzionali, ovvero prodotte con ingredienti specifici in grado di supportare il benessere quotidiano.

La Tisana Zenzero e Cannella de L'Angelica è la sintesi perfetta dei sapori legati alle magiche atmosfere invernali: Zenzero e Cannella donano un gusto intenso e naturale, per una tisana calda e ristoratrice indicata specialmente durante o dopo le festività...

La sua composizione è a base di una miscela di piante digestive, sgonfianti e in grado di aiutare a ripristinare la corretta funzionalità intestinale. In particolare, Zenzero e Cannella aiutano la digestione

dopo i pasti più abbondanti, mentre Tè, Mela, Carruba e Pimento forniscono un supporto nel ritrovare il giusto equilibrio fisico. Un sapiente mix di erbe al servizio del benessere, senza rinunciare al gusto.

Modalità d'uso: immergere il filtro in acqua calda e lasciare in infusione per 3-5 minuti. Si consiglia di assumere da una a due tazze di tisana al giorno dopo i pasti principali.

Ingredienti: Cannella (*Cinnamomum zeylanicum* Blume/cassia J. Presl - corteccia), Carruba (*Ceratonia siliqua* L. - frutti), Mela (*Malus domestica* Borkh. - frutti), Zenzero (*Zingiber officinalis* Rosc. - rizoma), Tè nero (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze -

foglie), Pimento (*Pimenta dioica* L. Merr. - frutti).

Formato e prezzo: confezione da 20 filtri + 2 omaggio - € 3,15

I prodotti de L'Istituto Erboristico L'Angelica sono reperibili presso la GDO

e sul sito www.shopcoswell.com

