

UVA URSINA: UN RIMEDIO CONTRO LE CISTITI E LE PROSTATITI

L'uva ursina ha una antica tradizione per guarire le cistiti nella donna e nell'uomo. Il suo principio attivo è l'arbutina, che libera l'idrochinone, che agisce a livello urinario.

L'uva ursina ha una azione antisettica, calmante lo stimolo continuo della minzione e il dolore. Le preparazioni di uva ursina possono essere trovate in farmacia o in erboristeria. L'assunzione di uva ursina la si può associare ad una tisana a base di camomilla, può colorare le urine in bruno-verde (presenza di idrochinone).

L'uso è sconsigliato a persone gastrosensibili, durante la gravidanza, allattamento e in pediatria.

Per la piena azione dell'uva ursina è necessario rendere alcalina l'urina, con una alimentazione ricca di agrumi (arance, limoni, pompelmo), kiwi, verdure fresche di stagione, acqua minerale con un pH superiore a 6 (controllare etichetta).

Per prevenire cistiti, prostatiti, è saggio controllare nell'esame dell'urina il pH, il valore giusto deve essere superiore a 6, con valori più bassi il rischio cistite/prostatite è molto alto perché i batteri responsabili crescono bene in una urina acida (pH inferiore a 6). Oltre al rischio infettivo, l'urina acida vuol dire che l'intero organismo produce un eccesso di scorie acide, è un organismo che invecchia e degenera prima.

Dato che l'arbutina si dissolve meglio nell'acqua in ebollizione, è indicato preparare la pianta come decotto. Il decotto è più attivo dell'infuso, ma ha un sapore più amaro, da correggere con un cucchiaino di miele.

DECOTTO DI UVA URSINA

- Un cucchiaino di foglie in polvere (2 grammi) in una tazza di acqua fredda

Portare alla ebollizione e lasciar bollire per 15 minuti. Filtrare e bere 3-4 tazze al giorno.

Aggiungere nel decotto una puntina di bicarbonato di sodio per alcalinizzare le urine e un cucchiaino di miele di arancio