

MIRTILLO GIGANTE AMERICANO

Proprietà:

I frutti del mirtillo contengono molti acidi organici (malico, citrico ecc.) tonificanti dell'apparato digerente, zuccheri, tannini, pectina, mirtillina (glucoside colorante), antocianine, le vitamine A, C e, in quantità minore, la vitamina B. Oltre alle loro proprietà alimentari e rinfrescanti, il mirtillo è astringente, antidiarroico, antisettico e vermifugo ed è consigliato nei seguenti casi:

1. Alterazioni circolatorie del sistema venoso, come pesantezza delle gambe, varici, flebiti, ulcere varicose ed emorroidi. Le antocianine del mirtillo agiscono proteggendo e rinforzando la parete dei vasi capillari e venosi: impediscono così la fuoriuscita di proteine e di liquido nei tessuti e favoriscono la riduzione di edema e di congestione; inoltre i mirtilli agiscono sul cuore, aumentando la resistenza del muscolo cardiaco (miocardio).

2. Degenerazione della retina e diminuzione della vista: le antocianine del mirtillo agiscono sui capillari della retina, migliorando l'irrorazione delle cellule sensibili alla luce e sono molto utili per migliorare l'adattamento all'oscurità. L'uso del mirtillo è particolarmente indicato nei casi di retinopatia diabetica, di miopia e nei casi di degenerazione della retina dovuti a ipertensione, ad arteriosclerosi o a altre cause, ad esempio la retinite pigmentaria.



3. Diarree in generale e in particolar modo quelle causate da infezioni dovute all'alterazione della flora intestinale: per il suo effetto antiseptico il mirtillo può arrestare la flatulenza, causata dalla fermentazione e dalla putrefazione intestinale; inoltre decongestiona e normalizza il funzionamento dell'intestino, soprattutto del colon. Si è verificato sperimentalmente che sia le bacche sia le foglie del mirtillo rallentano lo sviluppo eccessivo dei colibacilli, responsabili della flora intestinale e di altre infezioni urinarie.

4. Parassitosi intestinale, causata in particolare dagli ossuri, piccoli vermi che sono spesso presenti nell'intestino dei bambini: in questo caso si raccomanda una cura di mirtilli freschi o preparati come purè, per tre giorni consecutivi, durante i quali è permesso bere solo del latte.

5. Infezioni urinarie: il succo fresco di mirtillo e i suoi estratti esercitano un'azione antiseptica sugli organismi urinari come la vescica e l'uretra. Alle donne che soffrono di cistite ricidiva si consiglia l'assunzione continuativa di mirtilli per un tempo che va da uno a tre mesi, per prevenire ricadute.

6. Malattie della pelle, come l'eczema, la follicolite e le ulcere varicose: in questi casi si applica localmente il succo di mirtillo, come lozione fresca, o concentrato per cottura.

