

Le tisane

non sono solo un piacevole momento di relax nelle fredde serate invernali ma possono essere un vero toccasana per



tanti piccoli disturbi. La natura ci offre ingredienti ricchi di proprietà che spesso abbiamo semplicemente in casa senza neanche rendercene conto. Ogni pianta, ogni erba, ogni radice, oltre ad avere profumi e sapori diversi, può essere utile anche in situazioni e per scopi differenti.

1) Allo zenzero: è uno degli ingredienti più in voga del momento. Merito del suo profumo esotico, del suo sapore sfizioso e delle sue proprietà. Lo zenzero infatti facilita la digestione e l'eliminazione dei gas dell'apparato digerente, riduce il mal di testa e stimola il sistema immunitario quindi aiuta a prevenire i malanni della stagione fredda. Se ormai siete in preda a tosse, raffreddore e mal di gola, questa tisana sarà comunque utile per alleviare i fastidi e per liberare le vie respiratorie dal muco.

2) Al rosmarino: paura per un esame? Il rosmarino potrà venire in vostro aiuto. È infatti un buon rimedio contro gli stati d'ansia e gli effetti collaterali dell'agitazione come il mal di stomaco e problemi digestivi. La tisana al rosmarino è quindi un ansiolitico naturale, sempre a portata di mano visto che questa erba aromatica è usata tantissimo nella cucina mediterranea ed è spesso presente nelle nostre case.

3) Al finocchio: è forse una delle più famose e diffuse, facile da trovare già in bustine anche al supermercato. Pensate che era sorseggiata persino dagli antichi egizi come rimedio naturale per favorire la digestione. È un ottimo diuretico, stimola il sistema vascolare le secrezione gastrica e ha un'azione benefica sui sintomi della menopausa.

4) Alla liquirizia: per digerire è ottima anche questa bevanda. I suoi benefici però non finiscono qui: la tisana alla liquirizia è un valido decongestionante delle mucose, protegge le vie respiratorie e riduce i sintomi e i disturbi di tosse, faringite, bronchite e raucedine. Provatela anche in caso di gastrite o bruciori di stomaco ma non è adatta a chi soffre di pressione alta.

5) Alla malva: la liquirizia può essere sostituita dalla malva, le cui foglie e fiori hanno ottime proprietà emollienti, l'ideale per calmare la tosse, alleviare il mal di gola e i fastidi delle infiammazioni delle vie urinarie. La tisana è utile anche in caso di bronchite e la mucillagine contenuta nei fiori e nelle foglie protegge le mucose dello stomaco e dell'intestino.

6) Alla melissa: da secoli questa pianta è apprezzata per i suoi benefici sul sistema nervoso e sulla regolazione dell'umore. Oggi è dai più conosciuta per la sua azione sedativa per chi soffre di ansia, stress, insonnia. Provatela anche in caso di coliche intestinali.

7) Alla camomilla: chi non la conosce e non l'ha provata per alleviare il mal di stomaco o per favorire il sonno? Forse però non sapevate che la varietà migliore è quella della camomilla romana, i cui fiorellini si raccolgono tra luglio e agosto, e che se si tiene in infusione più di 5 minuti rilascia sostanze eccitanti. La camomilla serve anche per eliminare i gas intestinali, per favorire la digestione, ridurre la nausea e stimolare l'appetito, alleviare dolori reumatici e mestruali e attenuare la gastrite.

8) Alla menta: una bevanda che spesso associamo al Medio Oriente, luogo d'origine del tè verde profumato con foglie di menta fresca. Dissetante ma anche analgesica: la tisana alla menta è un toccasana per le emicranie inoltre favorisce la digestione e l'eliminazione dei gas intestinali.

9) Alla rosa canina: è un ingrediente molto diffuso in vari preparati erboristici ma è ottimo anche da solo e perfetto per il periodo invernale, quando siamo più invogliati a sorseggiare bevande calde. Le bacche della rosa canina sono infatti ricche di vitamine (in particolare B1, B2 e C) aiutano a prevenire e a trattare raffreddori, infiammazioni delle vie respiratorie e influenze. Le foglie hanno proprietà astringenti che possono aiutare chi soffre di disturbi intestinali.

10) Al biancospino: conosciuta per le sue proprietà rilassanti, questa bevanda è particolarmente indicata anche per chi soffre di ipertensione, arteriosclerosi e insufficienza cardiaca. Fiori, foglie e frutti del biancospino regolarizzano la pressione sanguigna e il ritmo del muscolo cardiaco. Per i cardiopatici: meglio comunque rivolgersi al medico di fiducia prima di assumere con regolarità l'infuso di biancospino. La bevanda è comunque utile per sedare l'irritabilità, le vampate di calore in menopausa e la gengivite.