

Articolo di Simona Lovati

Sono noti per essere uno rimedio tutto naturale per concedersi qualche attimo in stand-by, ma pochi sanno che gli infusi possono vantare effettive virtù curative. Il segreto è scegliere prodotti *ad hoc*, che sfruttano la sinergia di un mix di fitocomplessi, in base alle necessità.

Ananas, mirtillo, vite, ginko biloba e molto altro. Madre natura mette al servizio del nostro benessere preziosi elisir da sorseggiare in tazza.

Come si preparano?

La tisana si cucina facendo riposare il filtro in una tazza di acqua bollente per alcuni minuti, da chiudere con un coperchio per non disperdere le sue qualità nutrizionali. Il decotto si ottiene portando a bollire l'acqua e immergendovi per dieci minuti semi, radici, foglie o florescenze della pianta. Dopodiché si spegne la fiamma e si lascia in infusione per altri 15-20 minuti. Il macerato, invece, lo si acquista già pronto sottoforma di gocce, in soluzione idroalcolica oppure in olio d'oliva. Può essere semplice o composto da più erbe, ed è molto benefico perché più concentrato.

Hanno effetti positivi sulla salute?

“Per essere davvero efficaci”, spiega la dottoressa Barbara Maida, dietista a Cernusco sul Naviglio (MI), “gli infusi devono contenere delle erbe officinali (che possono presentare eventuali effetti secondari) provenienti da colture biologiche o selvatiche, situate lontano da zone ad alta densità di popolazione e da ambienti inquinati. Le piante vanno raccolte e lavorate quando sono ancora fresche, per permettere loro di conservare inalterate tutte le loro proprietà, anche le più volatili”.

Cosa preferire contro la stitichezza?

È ottimo una tisana di *Senna composta* (della famiglia delle leguminose), oppure un decotto di frangula - della quale si sfrutta la corteccia -, di Cassia fistula, una pianta originaria dell'Asia meridionale, oppure del rizoma del rabarbaro cinese. “Attenzione, però”, avverte la specialista, “perché questi ingredienti possono irritare l'intestino e per questo devono essere assunti solo in caso di gravi necessità. Per le forme più leggere, meglio fare ricorso alle fibre”.

Menta e finocchio vanno bene contro il gonfiore?

Se il dolore e il rigonfiamento sono localizzati nella parte bassa, a livello dell'intestino, si utilizza la menta piperita, un'erba carminativa, che aiuta a limitare la fermentazione e la produzione dell'aria, in associazione a liquirizia (utile per alzare la pressione), anice e cumino. Le stesse piante, che sono anche digestive, combinate con il finocchio sono indicate per la zona alta della pancia. Non a caso, gli esperti consigliano il decotto di semi di finocchio alle donne in gravidanza o in allattamento per evitare piccole coliche al bambino.

Quali sono le migliori contro la pesantezza delle gambe?

Per attenuare la sensazione di affaticamento e gonfiore degli arti inferiori la soluzione è stimolare l'afflusso di sangue, rafforzare e mantenere intatte le pareti vascolari. La composizione della tisana deve prevedere estratti di Centella asiatica, frutti rossi e di bosco, mirtillo in testa, oppure la Vitis vinifera (vite rossa), ricca di polifenoli e flavonoidi, unita al meliloto, per favorire la circolazione linfatica, e al ginko biloba (una delle piante orientali più antiche), in grado di raggiungere e irrorare persino i più piccoli capillari del nostro cervello.

Cosa è consigliato per rilassarsi e depurarsi?

Obiettivo: staccare la spina. Sul podio troviamo malva, melissa, passiflora, biancospino e iperico, un forte anti-stress naturale che favorisce il riequilibrio del tono dell'umore. La camomilla, un buon anti-infiammatorio, è un falso amico, perché possiede solo un blando effetto relax. "Per purificarsi", conclude Maida, "privilegiamo pilosella, betulla, equisetolo e bromelina, il principio attivo racchiuso nel gambo dell'ananas, che contrasta il ristagno di acqua e liquidi".