



INFUSI

Infuso di alloro

In questa pagina parleremo di :

- [Cure naturali](#)
- [Erbe, tisane, infusi](#)
- [Infuso di alloro](#)
- [Preparazione e dosaggio](#)



Cure naturali

L'essere umano ha raggiunto un così elevato livello di conoscenza, tecnologia e ricerca che è giunto al paradosso di utilizzare molto spesso la soluzione più difficile in luogo di quella più semplice/reperibile/economica ma ugualmente efficace che spesso viene "dimenticata". In realtà si tratta spesso anche di un aspetto psicologico delicato ma comune, perché a volte delle cose vengono ritenute troppo "semplici, banali" per poter avere un qualche effetto, sia che si parli di costruzioni e sia che si parli di medicina. Eppure l'uomo per centinaia di migliaia di anni, praticamente dalla sua nascita e fino a quando non sono nati i laboratori ecc., si è curato solo ed esclusivamente con prodotti naturali; in realtà non erano nemmeno "prodotti", nel senso che erano solo parti di elementi naturali (per quanto riguarda la medicina erano praticamente sempre parti di organismi vegetali) trattate il giusto magari solo per eliminare batteri o addolcirne il gusto. Oggigiorno, che anche un mal di testa viene curato con una medicina quando basterebbe qualche ora di pazienza e riposo per farlo passare del tutto, l'uomo si è reso conto di questo paradosso a cui sta assistendo e pertanto ha ricominciato ad avvicinarsi alla cultura della medicina naturale.

Erbe, tisane, infusi

Deve essere assolutamente chiaro che anche se viene denominata "medicina" naturale, non stiamo parlando di vera medicina, quella che può curare le vere malattie; quella naturale è adatta solo al benessere del corpo, a farlo funzionare meglio ed a tenerlo giovane ed in salute, ma nulla può anche solo contro un raffreddore forte. In breve: mai credere neppure per un attimo che le cure erboristiche possano sostituire la medicina vera e propria, mai vorremmo far passare un terribile messaggio come questo e diffidate da chi lo fa perché il suo scopo è di certo quello di arricchirsi alle vostre spalle senza curarvi un bel nulla. Detto questo, il mezzo più comune che la medicina erboristica



(dalla disciplina che si occupa di classificare le piante e le loro proprietà e di capire come utilizzarle al meglio) ha per l'assunzione delle sostanze naturali positive è quello della tisana o infuso: in termini pratici si tratta della stessa cosa, ma per definizione sono diverse per la procedura che le porta alla formazione. Comunque spesso i termini sono interscambiabili e ci si riferisce ad un composto liquido (generalmente assunto caldo), formato da acqua e da parti della pianta curativa; solitamente esse sono essiccate e sminuzzate (tipo camomilla) per poter "scaricare" al meglio il loro contenuto.

Infuso di alloro

In questo articolo ci concentriamo sull'infuso di una pianta davvero molto comune nell'area mediterranea sia come pianta da arredamento per esterni (in questo caso ha dalla sua l'eleganza delle foglie ed un profumo intenso e straordinario) e sia come spezia per insaporire sia primi che secondi: stiamo parlando dell'alloro. Pochi in effetti sanno che questa pianta ha delle forti proprietà benefiche sul corpo umano che vengono raramente esplicate in quanto, essendo utilizzata come spezia, se ne assume una dose davvero minima e non molto di frequente. Ma esperimenti scientifici hanno ben dimostrato che l'alloro ha proprietà diuretiche, digestive, antisettiche e spasmodiche. In breve si tratta in generale di un'azione rilassante su tutto il corpo, e questa cosa ha un'influenza più che positiva nell'aiutare il processo digestivo (a cui è connesso il processo diuretico in quanto l'urina è un sottoprodotto della digestione) e sul rilassamento dei muscoli sia volontari che involontari, infatti la tisana di alloro è utilizzatissima contro i dolori alla pancia, causati da spasmi alla muscolatura intestinale. L'azione antisettica invece si concretizza come una sorta di disinfezione interna, quindi dell'apparato digestivo in cui l'alloro "passa", attraverso una proteina contenuta nelle sue foglie.

Preparazione e dosaggio

Abbiamo già detto che la formula dell'infuso è la più usata in erboristeria, sia perché è la migliore nello sfruttare la maggior parte delle proprietà delle piante e sia perché è la più facile da produrre; non c'è da sottovalutare l'aspetto del gusto: alle tisane può aggiungersi anche una bevanda, dello zucchero o qualunque altra cosa per renderla più gradibile. Per l'alloro questo discorso è valido ancora di più in quanto le sue foglie (dove è concentrata la sua "ricchezza") sono perfette per essere sminuzzate ed utilizzate a mo' di infuso; esse infatti sono di consistenza dura e nel processo di essiccamento non appassiscono ma mantengono benissimo forma e consistenza, diventando chiaramente più dure e fragili (e ciò aiuta lo sminuzzamento) e trasformandosi gradatamente da una colorazione verde intensa ad una marrone chiara. Il tutto è così semplice che moltissime persone auto producono l'alloro essiccato, sia per ridurlo in spezia e sia per utilizzarlo come base per un infuso. Per prepararlo basta versare dell'acqua calda in una tazza con dell'alloro sminuzzato ed attendere alcuni minuti che esso "scarichi" le sue qualità (per accorgersene basta vedere come l'acqua cambia colore); poi filtriamo il tutto per eliminare i pezzi di foglie e l'alloro è buono da bere come tisana salutare.

Infuso di carciofo

In questa pagina parleremo di :

- [Cura naturale del corpo](#)
- [Infusi ed erboristeria](#)
- [Infuso di carciofo](#)
- [Posologia, modalità](#)



Cura naturale del corpo

Una tendenza salutare ed interessante si sta recentemente insinuando nella nostra società, diciamo da un decennio circa con una crescita che da costante è diventata esponenziale negli ultimi anni, nonostante la crisi sia giunta al suo massimo. Si tratta in breve della “moda” di curare il proprio corpo, di alimentarlo, di vestirlo, tutto con prodotti esclusivamente naturali, lavorati chimicamente e/o industrialmente il meno possibile e quindi molto aderenti ad un concetto di “filiera naturale” che pure sta prendendo molto la nostra società. Diciamo che tra le tante mode che purtroppo assillano la nostra società quotidianamente (esse sono amplificate da internet e dai social network sia nell’esplosione e sia nella implosione, entrambe potenzialmente rapidissime) questa è assolutamente di stampo diverso, perché non è qualcosa di frivolo ma ha alla base un senso positivo. C’è poi chi la interpreta nel modo corretto, perché è convinto che la vita sta scivolando troppo verso l’artificialità e vuole tornare ad un contatto più diretto con la natura, e chi invece “sposa” la causa del naturale solo perché è una moda della società o perché è tanto in voga nei salotti che frequenta. In generale si tratta di curare naturalmente il proprio corpo in ogni suo aspetto.

Infusi ed erboristeria

L’erboristeria è una disciplina abbastanza vasta perché tratta dello sconfinato mondo vegetale e delle sue applicazioni alla vita quotidiana e soprattutto al nostro corpo; essa ha origini antichissime in quanto tutta la medicina anteriore all’epoca dei laboratori, delle provette e dei computer non era altro che una ricerca tra piante, semi, foglie e quant’altro di sostanze buone e con effetti rilevanti sull’organismo. Oggi che la medicina è tutt’altra cosa, l’erboristeria è diventata uno stile di vita, un modo per migliorare il benessere generale dell’organismo



attingendo a piene mani dalla natura e dalle sue tante risorse. Uno dei mezzi che la disciplina erboristica (e la sua branca “fitoterapia”, ovvero cura con le piante) ha a disposizione sono gli infusi: l’infuso è una tisana formata con acqua calda ed estratto secco di una pianta, con l’acqua calda che ha sia il compito di diluire il tutto e sia il compito di “estrarre” il tutto dalla pianta, attraverso il potere del calore che attraversando l’estratto porta con sé alcune sue componenti. Ovviamente non c’è solo questo, perché l’erboristeria ha imparato a dotarsi di più soluzioni per abbracciare un pubblico più vasto; del resto, a molte persone potrebbe non piacere bere un infuso dal sapore non molto gradevole o comunque c’è chi non riesce a bere liquidi caldi.

Infuso di carciofo

L’erboristeria si avvale di un grandissimo numero di piante per poter espiare i propri scopi curativi nei confronti del nostro organismo; ce ne sono di tantissimi tipi, da quelle comuni nelle nostre zone a quelle più esotiche che hanno effetti particolari e specifici. Può capitare anche che una pianta comune ed utilizzata per la culinaria si dimostri ricca di effetti positivi una volta che viene considerata anche per l’erboristeria; e di esempi del genere non ce ne sono nemmeno pochi, ma uno lo analizziamo in questo articolo e si dimostra anche tra i più interessanti: il carciofo. Questo curioso frutto è famosissimo nella nostra cultura culinaria perché è frutto della nostra terra per tradizione e viene sia abbinato ai primi che ai secondi come contorno, oltre che essere mangiato come piatto esclusivo una volta bollito oppure arrostito. Utilizzarlo però come infuso in erboristeria non è affatto comune, ma in realtà è una pianta ricca di proprietà positive ed interessanti da applicare al benessere generale dell’organismo, come ad esempio la stimolazione della funzionalità epatica e la diuresi.

Posologia, modalità

Ma come si fa ad ottenere un infuso di carciofo? Diciamo che l’operazione non è molto semplice, a meno che non si disponga di conoscenze di erboristeria di certo superiori alla media. Procedendo per intuito è semplice capire come l’essiccazione della pianta di carciofo (nello specifico, le foglie dure che vengono anche mangiate ed il “cuore” che avvolgono) sia un passaggio fondamentale per ottenere l’estratto secco; la pratica, o messa in pratica di questa intuizione, non è altrettanto semplice perché essa ha un obiettivo fondamentale, ovvero quello di preservare le qualità positive del carciofo ed evitare che i processi, seppur naturali, di preparazione le inficino. E ciò non è affatto raro, anche perché far disseccare le foglie di carciofo, stante la loro stazza, non è semplice, richiede svariate ore a sole ed aria, senza idratazione e ciò impedisce a proteine ed enzimi positivi di conservarsi correttamente. Con le dovute accortezze professionali l’estratto viene prodotto e pertanto vi consigliamo vivamente di acquistarlo in erboristeria, anche perché ha un costo limitato e la quantità da utilizzare per preparare ogni infuso è così bassa da permettere alla confezione acquistata di durare anche mesi. La tisana sarebbe da assumere durante il giorno, aggiungendo dello zucchero se si vuole addolcire un po’ il sapore amarognolo del carciofo.

Infuso di finocchio

In questa pagina parleremo di :

- [Le proprietà del finocchio](#)
- [Preparazione dell'infuso](#)
- [Assunzione e dosaggio](#)
- [Infusi di finocchio e neonati](#)



Le proprietà del finocchio

Il finocchio è una risorsa importante per la salute e per il benessere quotidiano: il suo utilizzo, sotto forma di alimento o di tisana, era diffuso già nell'antichità per via della facilità di coltivazione e di preparazione degli infusi, che si lega ad una efficacia riscontrabile sin dalle prime assunzioni. Il finocchio svolge azione benefica in favore della mobilità intestinale e dello stomaco, aiutando a contrastare disturbi e patologie che interessano il tratto digestivo. Digestione lenta, dispepsie gastriche, coliche gassose sono tutti disturbi che possono trovare immediato sollievo dall'assunzione di infusi di finocchio. Le proprietà del finocchio permettono di trarre beneficio a livello intestinale grazie all'inibizione di processi fermentativi, contrastando così episodi di meteorismo, e favorendo la sedazione degli spasmi muscolari a livello del colon. In seconda istanza l'infuso di finocchio offre benefici anche contro disturbi legati all'apparato respiratorio, dall'asma alla bronchite. Particolarmente utile per le donne, la tisana al finocchio permette la riduzione degli spasmi responsabili dei dolori mestruali, per un maggiore benessere in ogni giorno del mese.

Preparazione dell'infuso

L'infuso di finocchio può essere acquistato sotto forma di prodotto pronto, oppure realizzato in modo molto semplice anche a casa. Sul mercato sarà possibile trovare non soltanto gli infusi di finocchio, ma anche prodotti di origine composita che permettono di riunire in un'unica tisana o infuso le proprietà benefiche di diverse specie vegetali, per una maggiore efficacia e un sapore più ricco. Per la preparazione domestica, è necessario utilizzare quelli che sono comunemente conosciuti come i semi del finocchio, anche se in realtà ne costituiscono i frutti. Raccolto



un adeguato numero di semi, sarà sufficiente preparare un pentolino con acqua bollente e lasciare i semi all'interno per circa tre minuti. In seguito, una decina di minuti di infusione a riposo saranno sufficienti per preparare l'infuso, che potrà venire accuratamente filtrato e consumato calda, oppure lasciata raffreddare e gustato fresco in estate. L'infuso così risultante, però, non è particolarmente dolce: per questo si consiglia di aggiungere zucchero oppure un paio di cucchiaini di miele alla tazza, in modo tale da rendere più gustoso il preparato e trasformarlo in un piccolo piacere quotidiano, per il benessere del corpo e la soddisfazione del palato.

Assunzione e dosaggio



Assunto con regolarità, anche più volte al giorno, l'infuso al finocchio costituisce un rimedio efficace e una fonte di prevenzione per tutti i disturbi che interessano l'apparato digerente, per mantenersi sempre in forma e per ottenere risultati visibili anche dal punto di vista dell'estetica: a scopo preventivo e con assunzioni regolari, il preparato di finocchio permetterà di ottenere una pancia piatta e libera da gonfiori legati a difficoltà digestive. Non esistono limiti di assunzione nemmeno per quanto riguarda le età, mentre occorre non esagerare con il dosaggio e con il numero di assunzioni

quotidiane per evitare problemi legati al sovradosaggio: in tal caso si avrebbero i disturbi intestinali e gastrici ulteriormente accentuati anziché ridotti e la tisana rivelerebbe un certo grado di tossicità. Gli infusi di finocchio possono essere assunti da chiunque non presenti particolari sensibilità all'elemento naturale, ma occorre tenere sotto controllo le interazioni con altri medicinali di simile scopo in fase di assunzione. Periodi brevi, per la cura di disturbi specifici, possono permettere l'assunzione di dosi maggiori di infuso, sempre su suggerimento e controllo del medico.

Infusi di finocchio e neonati

L'infuso di finocchio non ha davvero età: esso costituisce uno dei pochi rimedi naturali che vengono utilizzati frequentemente anche per l'efficace cura di disturbi della prima infanzia, per via della sua efficacia e dell'assenza di controindicazioni e rischi per la salute del bambino. Le coliche gassose che spesso colpiscono i neonati sono fonte di molto dolore: avere a disposizione un rimedio naturale al quale ricorrere è una buona sicurezza per le mamme, che possono somministrare qualche cucchiaino di infuso al bambino per calmare il disturbo. L'infuso al finocchio è molto utile anche per ridurre dolori e ragadi causate dall'allattamento al seno: il vantaggio dunque in questo caso è duplice, poiché si



potranno fare impacchi con infuso di finocchio con la sicurezza offerta da un prodotto benefico anche per il bambino che ne viene in questo modo a contatto. L'infuso di finocchio può essere dunque assunta dalla madre anche in fase di allattamento, senza paura di effetti collaterali nè per lei nè per i bambini. In caso di somministrazione ai neonati è comunque bene tenere sotto controllo le quantità e i dosaggi, per evitare il rischio di eccessive somministrazioni. I rischi sono comunque pressoché nulli se l'infuso viene correttamente utilizzato in caso di presenza di coliche e simili sintomi, per un utilizzo limitato nel tempo e al quale ricorrere solamente in caso di necessità.

Infuso di malva

In questa pagina parleremo di :

- [Infuso di malva](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Uso](#)
- [Dosaggio](#)
- [Altri usi](#)
- [Controindicazioni](#)



Infuso di malva

Quante volte siamo stati colpiti da un fastidioso mal di pancia e ci siamo sentiti dire di prendere un infuso alle erbe? Tante volte, sicuramente. In effetti, alcune piante officinali possono rivelarsi molto utili per combattere fastidi comuni come il mal di pancia. Tra queste spicca senza dubbio la malva, usata per preparare l'infuso omonimo, ma anche dei decotti. La malva è una pianta erbacea a fiore, perenne, originaria delle zone subtropicali e comprendente circa 1000 specie diverse. Appartiene alla famiglia della malvacee ed il suo nome botanico varia in base alla varietà. Si tratta di una pianta spontanea che si ritrova facilmente ai bordi delle strade, nei prati e nelle terre incolte della pianura. Le virtù di questa pianta sono conosciute in dai tempi più antichi, tanto che il suo nome deriva dalla parola latina "mollire", che significa "ammorbidire", riferita alle sue proprietà emollienti.

Caratteristiche

L'infuso di malva si prepara usando le foglie ed i fiori secchi della pianta lasciati in infusione per circa quindici minuti. I benefici effetti di questa pianta si esplicano a livello delle mucose del cavo orale ed intestinale, ma anche sulla pelle. La malva possiede anche proprietà espettoranti, emollienti, antinfiammatorie e lenitive. La pianta contiene vitamine A, B1, E, mucillagini, tannini, flavonoidi, antociani, acido glucuronico e acido galatturonico ed oli essenziali dalle efficaci proprietà emollienti ed antinfiammatorie. L'azione dell'infuso di malva si esplica dunque in tutte quelle condizioni che possono trarre beneficio dall'azione emolliente ed antinfiammatoria della pianta e quindi in caso di malanni invernali, come tosse, bronchite, catarro, infiammazione dell'esofago, della trachea e della gola, dove la malva riesce a placare i fastidiosi bruciori



causati dal processo flogistico. Ma non solo, le mucillagini della malva svolgono un'efficace azione emolliente e protettiva delle pareti intestinali, migliorando condizioni di alterata funzionalità causate da stipsi o da colon irritabile.

Uso

L'infuso di malva si prepara lasciando in infusione foglie e fiori secchi di malva. L'infuso va lasciato riposare per circa quindici minuti, in modo da permettere alla pianta di rilasciare tutti i suoi principi attivi. Ricordiamo che per l'infuso di malva bisogna usare esclusivamente parti essiccate, perché quelle fresche si utilizzano solo per preparare il decotto. La quantità di pianta e di acqua necessaria per l'infuso varia in base agli effetti che si vogliono ottenere. Contro i bruciori di gola servono cento grammi di foglie e fiori di malva, in due litri di acqua, mentre per i problemi intestinali, la stipsi, il colon irritabile, la tosse e il catarro serve una dose pari a un cucchiaino di malva in una tazza d'acqua bollente. Prima di berlo, l'infuso di malva va filtrato.

Dosaggio

La modalità di assunzione dell'infuso di malva cambia in base ai fastidi che si vogliono combattere. In caso di mal di gola bisogna bere almeno due tazze al giorno lontano dai pasti. La malva è efficace anche in presenza di lesioni ed infiammazioni del cavo orale, come gengiviti e stomatiti. In tal caso bisogna usare il decotto di malva, ottenuto con cinque grammi foglie e fiori freschi in cento grammi di acqua fredda, da far bollire per qualche minuto. L'infuso di malva è utilissimo anche per combattere la stipsi ed i fastidi (dolore, gonfiore, alterata funzionalità intestinale) provocati dalla sindrome del colon irritabile. In questi casi, ma anche in presenza di tosse e catarro, è consigliabile bere una tazza di infuso la sera, qualche minuto prima di andare a dormire. L'assunzione dell'infuso è particolarmente gradevole per il palato, perché la soluzione presenta un sapore lievemente dolciastro.

Altri usi

L'infuso di malva ha anche un effetto emolliente ed ammorbidente sulla pelle. In tal caso basta aggiungerne qualche goccia all'acqua del bagno. L'effetto antinfiammatorio del preparato si esplica non solo a livello delle mucose del cavo orale, ma anche per quelle esterne. L'infuso di malva, infatti, si può usare anche per fare dei lavaggi sugli occhi in caso di congiuntivite.

Controindicazioni

Sulla malva ed il relativo infuso non sono state segnalate controindicazioni ed effetti collaterali. Spesso

l'infuso viene consigliato anche alle donne in gravidanza, per combattere la stipsi che può manifestarsi durante il periodo di gestazione. In questo caso, l'assunzione dell'infuso di malva richiede il diretto monitoraggio del medico. Non si conoscono reazioni allergiche a questa pianta e non si dispone di studi su possibili effetti collaterali relativi al suo utilizzo, per cui, nell'assunzione dell'infuso bisogna solo usare la giusta cautela, consultandosi con un medico in caso di gravidanza o di altre patologie non indicate tra quelle che risentono positivamente dell'assunzione del preparato. Da notare che anche nell'assunzione dell'infuso bisogna rispettare dei dosaggi molto precisi. In genere, quando si parla di questi preparati, non bisogna superare le tre tazze al giorno, perché gli eccessi potrebbero provocare effetti indesiderati. Basta pensare all'effetto lassativo dell'infuso di malva, effetto utile in caso di stipsi, ma fastidioso nel caso dovesse essere troppo "eccessivo". Per preparare l'infuso di malva in tutta tranquillità, è consigliabile acquistare la pianta in erboristeria, dove le parti "attive" vengono lavorate sulla base del loro giusto periodo di maturazione. Le foglie di malva si raccolgono, infatti, a primavera, mentre le foglie a fine estate. Chi dovesse coltivare la malva a scopo ornamentale deve raccogliere le parti vegetali attive nei periodi indicati. I migliori effetti dell'infuso di malva, ma anche di altre piante, si ottengono se le parti attive vengono coltivate in ambienti sani e non inquinati.

Infuso di melissa

In questa pagina parleremo di :

- [Piante e buon umore](#)
- [Piante curative](#)
- [Infuso di melissa](#)
- [Caratteristiche e curiosità](#)



Piante e buon umore

Le piante sono uno degli elementi naturali che ha maggiore influenza sull'animo umano; tutti noi prima o poi nella vita ci siamo accorti della strana, ma positiva, atmosfera che si crea quando ci ritroviamo immersi nella natura: ci sentiamo più rilassati, sereni, lo stress che accumuliamo ogni giorno va via e ciò contribuisce in maniera determinante ad elevare la qualità della nostra vita. Ebbene, proprio perché accade questo, sempre più persone decidono di dotare la propria casa di un giardino privato, cioè di circondare la casa con un pezzetto di terreno ordinato ed arredato con piante ed altri oggetti piacevoli, come panchine ed amache; ciò richiede alcuni sacrifici non trascurabili, perciò chi non può permetterselo solitamente si decide per dotare almeno un balcone e qualche finestra con dei porta vasi, cioè strutture spesso metalliche su cui installare saldamente dei vasi che poi potranno essere riempiti con piante e piante da fiori a proprio piacimento. Pur essendo una soluzione qualitativamente inferiore, anche i vasi al balcone contribuiscono a dare luce e colore alla casa ed alle finestre, con un bellissimo effetto per coloro che vengono a trovarci o per noi stessi quando rincasiamo, oltre a fornire uno spunto per l'hobby del giardinaggio.

Piante curative

Sono millenni che l'essere umano prova a trovare nella natura che lo circonda qualsiasi cosa che ne possa elevare la qualità della vita oppure che possa risolvere qualcuno dei problemi che lo affliggono, come una situazione di stress o anche come un piccolo malanno (i grandi malanni non crediamo possano essere curati con delle piante, anche se lo speriamo grandemente). E bisogna dire che questa ricerca all'interno del mondo vegetale ha dato i suoi "frutti", perché ci sono tante sostanze estratte dalle piante che ci fanno bene: camomilla su tutti, oltre ad



estratti per la cura della stitichezza (aloe vera) ed a tanti altri, ognuno con specifiche funzioni. Le piante di cui si prova questa efficacia sono poi definite piante della salute oppure piante curative, come il nostro titolo suggerisce. Le forme con cui si ottengono questi estratti sono diverse, dipendentemente anche dal processo utilizzato; in generale il primo ad essere ottenuto è un succo oppure una densa poltiglia: il primo si ha quando la parte produttiva sono foglie e fiori, mentre la seconda quando si hanno strutture carnose e succulente come quelle dell'aloe vera. Poi si possono ottenere in polvere tramite ebollizione ed essiccazione e da lì altre tante forme, come compresse effervescenti o pillole.

Infuso di melissa

La melissa è una pianta che poche persone conoscono, ma che ha una così grande considerazione da essere da sempre conosciuta come "l'amica dell'umanità". Essa si presenta come una pianta a carattere erbaceo (quindi non ha tronco né steli ordinati, ma è un po' a carattere spontaneo) che cresce in una grande varietà di luoghi del clima temperato, infatti la si trova dalle fasce costiere con terreno in parte sabbioso alle zone montane un po' più rocciose e rigide climaticamente. Ha una serie di piccoli steli che partono dal terreno e che mostrano delle foglie con nervature abbastanza profonde, dalla forma ovale piccola e dai margini dentellati, di un bel colore verde e dal profumo intenso; i fiori sono molto poco appariscenti, perché di colore bianco-rosa o giallognolo ma soprattutto perché molto piccoli e non in grande quantità. Da essi si ricava un infuso dalle grandi proprietà terapeutiche, conosciuto anche dalle civiltà antiche (antichi Greci e Romani, ma anche culture mitteleuropee) ed utilizzato soprattutto come tisana rilassante per il corpo e per la mente soprattutto. La raccolta di queste parti della melissa è fatta in estate, dato che la fioritura va da Maggio ad Ottobre, e soprattutto si tenta di seguire la tradizione che lega la melissa a San Giovanni (24 giugno).

Caratteristiche e curiosità

L'infuso di melissa viene utilizzato come mezzo per intervenire in quei casi in cui il corpo non sta bene a causa di un'agitazione oppure uno stress psicologico; infatti le proprietà riconosciute alla melissa sono quelle di rilassare il corpo in gastriti di origine nervosa, mal di testa, nausea, dolori addominali e generalizzati, tutti causati dallo stress o dal nervosismo. Infatti nel MedioEvo la melissa veniva utilizzata dai medici di allora per calmare i casi di isteria oppure quelli di convulsioni, anche somministrandola in anticipo rispetto all'attacco come per prevenirlo. Ebbene la melissa è stata la bevanda anche dei nostri nonni, le cui consorti consigliavano di berne una tazza ogni sera prima di andare a riposare, per curare anche qualche piccolo disturbo del sonno. Le forme in cui possiamo trovare la melissa sono varie, dato che si vende la polvere solubile confezionata o sfusa in erboristeria, ma se ne vendono anche le foglie già pronte da utilizzare per infuso o anche in compresse. Un altro nome della melissa è "cedronella" per via del profumo ottimo e molto simile a quello dei limoni, altro motivo per cui mette di buon umore ed è gradita al gusto.

Infuso di menta

In questa pagina parleremo di :

- [Infuso di menta](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Effetti](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Ricette](#)
- [Posologia](#)
- [Curiosità](#)



Infuso di menta

Tra gli infusi con effetti dissetanti, rinfrescanti e calmanti rientra senza dubbio anche quello di menta. Questa pianta, presente in natura con numerose specie e varietà, possiede alcune proprietà benefiche che la fanno rientrare a pieno titolo tra quelle definite “officinali” o comunque con una validità fitoterapica. L’infuso di menta si può bere in tutti quei casi in cui si desidera dissetarsi o rilassarsi dopo una giornata particolarmente stressante. L’infuso di menta si prepara solitamente usando foglie fresche di menta ed altre erbe, dette “adiuvanti”, che hanno lo scopo di migliorare il sapore dell’infuso e di potenziare gli stessi effetti della menta.

Caratteristiche

L’infuso di menta è una soluzione acquosa in cui i principi attivi della pianta vengono estratti tramite un procedimento di infusione. In questo preparato, si aggiunge acqua bollente alle foglie di menta, che vanno lasciate in infusione per almeno tre minuti. Il preparato si filtra e poi si beve a sorsi, sia caldo che freddo. L’infuso di menta freddo ha delle ottime proprietà dissetanti e rinfrescanti e si rivela particolarmente utile per ritrovare energia durante le calde giornate estive. L’infuso caldo, invece, si beve dopo i pasti o poco prima di andare a dormire, svolgendo un’efficace azione digestiva e rilassante.



Effetti

L'infuso di menta possiede tutte le proprietà della pianta. Gli effetti benefici della menta sono legati alla presenza di un olio essenziale, il mentolo, che dona quel sapore e quell'odore aromatico tipico della menta. Il mentolo agisce sul sistema nervoso donando calma e relax e lenendo le situazioni di stress e stanchezza. Non caso, per potenziare questi effetti benefici, l'infuso di menta viene preparato assieme alla melissa. L'infuso di menta è utile anche in caso di digestione lenta e difficile. Il mentolo possiede anche proprietà antisettiche e antinfiammatorie e per questo viene anche usato per preparare colluttori per la bocca. L'infuso di menta fresco, infatti, si può usare proprio come collutorio, per fare gargarismi e sciacqui in caso di mal di denti e di gengive infiammate. Gli effetti sedativi della menta si rivelano anche efficaci per calmare disturbi intestinali, quali nausea e vomito, causati ad esempio dal mal di mare e dal mal d'auto.

Controindicazioni

Il mentolo stimola la secrezione gastrica, per questo l'infuso di menta non va usato in caso di gastriti acute, croniche e di ulcere gastrointestinali. A dosi eccessive, e nelle persone predisposte, il mentolo può anche provocare agitazione o stati depressivi.

Ricette

Nella pratica erboristica è possibile preparare diverse tipologie di infuso di menta. Quello più comune comprende ottocento ml di acqua, venti foglie di menta fresca, quattro foglie di salvia e mezzo cucchiaino di dragoncello. Gli ingredienti si inseriscono in una teiera dove poi si verserà acqua bollente. L'infusione si mescola e si lascia riposare per tre minuti. Trascorso il periodo indicato, la si versa in tazza e la si beve a sorsi. Altra ricetta per preparare l'infuso di menta è con rosmarino e menta. L'infuso si prepara aggiungendo, in una tazza, un rametto di rosmarino e due cimette di menta, a cui saranno aggiunti 500 ml di acqua bollente. La bevanda si lascia in infusione per circa dieci minuti e poi si beve a sorsi.

Posologia

Abbiamo già accennato alla modalità di assunzione dell'infuso di menta, ma è utile ricordarla per rispolverare anche le benefiche proprietà di questa bevanda. L'infuso di menta, come già detto, si può bere sia freddo che caldo. La bevanda va assunta dopo i pasti principali, per digerire, o poco prima di andare a dormire. Quella fredda si può bere al bisogno, quando si ha sete, ma è sempre meglio farlo a stomaco pieno per evitare un aumento della secrezione gastrica. La bevanda fresca si può usare anche come collutorio. Da ricordare, che l'infuso fresco di menta ha anche proprietà diuretiche e depurative e dopo i pasti può essere usato non solo per digerire, ma anche per depurarsi dalle tossine. L'infuso di menta come collutorio si

prepara con cinque grammi di foglie di menta fresca e 100 ml di acqua. L'infuso freddo di menta si può ricavare dall'infusione calda che viene fatta raffreddare o da quella in cui si versa direttamente acqua a temperatura ambiente sulle foglie aggiunte in una tazza.

Curiosità

Esiste un particolare infuso di menta che secondo alcuni recenti studi sarebbe anche in grado di curare le disfunzioni ormonali delle donne. Alcune donne, per problemi ovarici, possono avere una quantità di ormoni maschili superiori alla norma. Questo eccesso di ormoni può causare una patologia caratterizzata da un aumento dei peli sul viso e sul corpo (irsutismo e ipertricosi). Le donne affette da disfunzioni ormonali vengono solitamente curate con ormoni femminili di sintesi, ma uno studio, condotto presso l'università Suleyman Demiel in Isparta e pubblicato sulla rivista specializzata *Phytotherapy Research*, ha dimostrato che la regolare assunzione di infuso di menta piperita abbassa i livelli di testosterone nella donna. Naturalmente, l'assunzione dell'infuso di menta per scopi ormonali è utile in caso di disfunzioni leggere, mentre in quelle più gravi è sempre necessario ricorrere alle cure tradizionali. L'infuso con effetti ormonali si prepara aggiungendo, in una tazza, cinque grammi di foglie essiccate di menta piperita e 250 ml di acqua bollente. La bevanda si lascia in infusione per circa dieci minuti e poi si beve a sorsi, due volte al giorno, per cinque, dieci giorni.

Infuso di ortica

In questa pagina parleremo di :

- [Introduzione](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Preparazione](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Costi](#)
- [Altri usi](#)



Introduzione

E' universalmente conosciuta sia per le sue proprietà benefiche che per il suo effetto urticante. Stiamo parlando dell'ortica, pianta perenne appartenente alla famiglia delle urticacee ed ampiamente utilizzata in erboristeria per preparare infusi, decotti e altri rimedi a base dei suoi benefici estratti. In questo articolo parleremo proprio dell'infuso, dei suoi effetti e dei suoi usi, non trascurando, come al solito, alcuni utili cenni sulle caratteristiche di questa pianta.

Caratteristiche

L'ortica è una pianta che riveste un'importanza quasi storica negli annali della moderna fitoterapia. Le sue proprietà benefiche sono innumerevoli e si accompagnano anche alla sua fama di pianta "urticante" o irritante. L'effetto urticante dell'ortica dipende dalle foglie e dal fusto, quasi interamente ricoperti di peli pungenti e molto irritanti a contatto con la pelle. La pianta, per fortuna, perde il suo potere urticante appena dodici ore dopo la raccolta. Trascorso questo tempo, si avrà tra le mani una pianta dalle utilissime proprietà diuretiche e disintossicanti. L'ortica contiene, infatti, ferro, calcio, silice, magnesio, fosforo, clorofilla, vitamine A, C, K, fenoli, tannini e carotene. La presenza di fenoli, vitamine e carotene, conferisce all'ortica proprietà antiossidanti, mentre l'elevato contenuto di ferro e di clorofilla stimola nell'organismo la produzione di globuli rossi, contrastando gli stati di anemia. La presenza di sali



minerali e di aminoacidi conferisce all'ortica anche effetti depurativi e drenanti. Tutte queste benefiche proprietà si possono ritrovare anche nell'infuso di ortica, che si prepara con le foglie secche della pianta.

Preparazione

L'infuso di ortica si prepara aggiungendo, in 100 cl di acqua bollente, le foglie secche ricavate da cinquanta grammi di pianta intera. Il composto si lascia in infusione per circa dieci minuti, si filtra e poi si beve due volte al giorno. L'infuso di ortica si rivela efficace per combattere i casi di ritenzione idrica e gonfiore, ma anche per depurarsi e per contrastare il rischio di ipertensione. L'assunzione dell'infuso di ortica provoca un considerevole aumento della diuresi, fatto che migliora anche la funzionalità renale, prevenendo il rischio di sviluppare patologie come la gotta e l'uricemia. L'infuso di ortica si può preparare con le foglie secche sfuse vendute in erboristeria o raccolte in proprio. La raccolta in proprio della pianta è fortemente sconsigliata, perché oltre a sbagliare il dosaggio delle foglie, si rischia di subire l'effetto urticante prodotto dalle stesse. Le foglie devono inoltre essere essiccate in un luogo asciutto ed ombroso. Questa procedura potrebbe non essere facilitata dalle particolari condizioni climatiche della zona in cui la pianta viene raccolta. La scelta di comprare le foglie secche in erboristeria è, dunque, la più azzeccata. In alternativa alle foglie, che, lo ricordiamo, devono essere ricavate da 50 grammi di pianta intera, si possono anche acquistare i filtri di ortica, ovvero bustine simili a quelle del tè, che contengono parti essiccate di foglie. Esistono anche i filtri a base di sommità fiorite di ortica bianca, varietà di ortica che consente di preparare un infuso con importanti effetti antianemici. Per preparare l'infuso a base di ortica bianca servono circa 25 grammi di sommità fiorite, da versare in 100 cl di acqua bollente. La bevanda va zuccherata a piacere. E' possibile dolcificarla anche con un po' di miele.

Controindicazioni

L'infuso di ortica è sconsigliato a chi soffre di pressione bassa, di problemi cardiaci, edemi e disturbi renali. In tutte queste patologie, l'effetto diuretico dell'infuso potrebbe peggiorare il quadro clinico, portando a un ulteriore abbassamento della pressione, all'incremento del battito cardiaco e all'aumento degli edemi per incapacità dei reni di smaltire normalmente le urine. L'infuso di ortica è, invece, un buon rimedio preventivo nelle persone sane e in chi soffre di tendenza all'ipertensione. Le proprietà drenanti dell'infuso migliorano la condizione di gonfiore e attutiscono i fastidiosi segni della ritenzione idrica. L'assunzione dell'infuso di ortica va in ogni caso sempre concordata con il medico, sia in caso di patologie, che in caso di condizioni particolari, come gravidanza ed allattamento.

Costi

I filtri di ortica si possono comprare in erboristeria, farmacia o parafarmacia. Il loro costo è abbastanza accessibile. Una confezione da 15 bustine a base di ortica, costa meno di 4 euro. La media di prezzo si attesta intorno ai 3, 50 euro, con lievissime variazioni che possono dipendere al produttore o dal canale di

acquisto scelto. Naturalmente, in caso di acquisto dei filtri di ortica è meglio preferire l'acquisto diretto, perché online, le spese di spedizione non rendono conveniente l'acquisto di prodotti dal costo irrisorio. In Rete esistono però anche e-commerce che promettono l'invio gratuito di rimedi erboristici e prodotti naturali.

Altri usi

L'ortica possiede anche interessanti proprietà dermatologiche, che ne fanno il costituente principale di prodotti cosmetici per i capelli ed il corpo. Applicazione di decotti di ortica sui capelli combattono fenomeni quali caduta, forfora e seborrea. Non sappiamo se gli stessi effetti siano attribuibili anche all'infuso. In ogni caso, il decotto si prepara facendo bollire, in $\frac{3}{4}$ di acqua e in mezzo litro di aceto, 100 grammi di foglie di ortica. La soluzione si lascia raffreddare, si filtra e si usa una volta a settimana per frizionare e massaggiare il cuoio capelluto. I capelli vanno risciacquati dopo aver lasciato agire la lozione per circa dieci minuti.

Infuso di rosa canina

In questa pagina parleremo di :

- [Proprietà benefiche della rosa canina](#)
- [Preparazione dell'infuso](#)
- [Assunzione dell'infuso](#)
- [Coltivazione della rosa canina](#)



Proprietà benefiche della rosa canina

Anche nel periodo invernale la natura ci offre preziose risorse da sfruttare per il benessere fisico e per la cura di piccoli disturbi e sintomi che possono colpire l'organismo. La rosa canina, in particolare, si rivela un efficace immunizzante in quanto ricca di acido ascorbico e vitamina C: essa può quindi essere un validissimo alleato contro mali di stagione, raffreddori e infiammazioni delle vie respiratorie. L'infuso di rosa canina può essere sfruttato in questi casi come rimedio, ma può essere assunto regolarmente anche per prevenzione, dal momento che i suoi principi attivi sono in grado di stimolare la produzione di anticorpi e di rafforzare le difese immunitarie. La diretta conseguenza è anche un ridotto senso di stanchezza e affaticamento, quando questo appunto si accompagna a qualche piccola infiammazione in corso, per un generale senso di ritrovato benessere e vitalità. Stimolando la difesa dell'apparato respiratorio, la rosa canina è in grado inoltre di svolgere una preziosa azione antiallergica. Grazie alla presenza di cinorrodoni in notevoli quantità, la rosa canina stimola anche la diuresi e l'eliminazione delle tossine dal corpo, con un effetto purificante e anche digestivo. Esso può venire ulteriormente accentuato dalla preparazione di infusi complessi che contengano altre sostanze di pari efficacia.

Preparazione dell'infuso

La principale modalità di assunzione della rosa canina è sotto forma di infuso, favorito dalla facilità di preparazione e dal sapore delicato che esso assume una volta correttamente realizzato. Per preparare l'infuso, della rosa canina si sfruttano prevalentemente i frutti e i petali dei fiori, che sono le parti più ricche di principi attivi e dunque più efficaci. L'utilizzo dei frutti



deve avvenire previa essiccazione degli stessi, che verranno poi sbriciolati tramite un mortaio insieme ai petali per preparare la miscela da lasciare in infusione nell'acqua calda per qualche minuto. In seguito basterà filtrare la soluzione per avere l'infuso pronto da bere. Le miscele possono naturalmente essere acquistate anche già pronte in entrambi i casi, è bene attenersi alle indicazioni dell'erborista, del farmacista o del medico per quanto riguarda quantità ed assunzione. La rosa canina può anche essere sfruttata come base per la realizzazione di infusi contenenti estratti da più piante, per un risultato ancora più efficace e per un infuso realizzato espressamente su misura e in risposta alle specifiche esigenze di chi ne farà uso. Se si vogliono accentuare le proprietà digestive e depurative, ad esempio, il the verde oppure il rosmarino saranno ottimi alleati, mentre i fiori d'arancio o di melo saranno ideali per un'azione protettiva nei confronti dell'apparato respiratorio.

Assunzione dell'infuso



L'infuso di rosa canina può essere assunto anche più volte nell'arco della giornata, per una maggiore efficacia e il pieno sfruttamento delle sue proprietà. Particolarmente adatto in inverno per proteggere le vie respiratorie, l'infuso di rosa canina può in realtà essere consumato in qualsiasi stagione, rivelandosi una gradevole bevanda sia quando consumata fredda sia quando consumata calda. Per mantenere intatte le proprietà dell'infuso, però, si consiglia di assumerlo entro breve tempo dalla preparazione, conservandolo eventualmente in frigorifero

per un tempo non superiore alle 24 ore, in modo tale che sapore e proprietà benefiche rimangano inalterati. L'assunzione dell'infuso di rosa canina non deve comunque superare le dosi consigliate dal medico o dall'erborista, mentre è sconsigliato a coloro che soffrono di stipsi. Negli altri casi, se si rispettano le dosi indicate, non sono stati riscontrati particolari effetti collaterali e l'assunzione può avvenire quotidianamente per benefici riscontrabili già dai primi tempi.

Coltivazione della rosa canina

Preziosa come base per la creazione di infusi e dotata di fiori di notevole bellezza, non stupisce che la rosa canina trovi ampio accoglimento nei giardini e nelle case degli amanti del giardinaggio. Essendo una pianta che si può trovare come vegetazione spontanea anche in zone di montagna, la rosa canina non teme le basse temperature e può essere coltivata all'aperto in zone dal clima temperato e con esposizione a mezz'ombra, al riparo però dai forti venti. Il periodo ideale per la messa a dimora è quello primaverile; la propagazione avviene solitamente per talea. In questo modo sarà possibile avere la prima fioritura già nel periodo compreso tra maggio e giugno, per un giardino colorato e profumato. La rosa



canina e le sue duecento diverse specie sono per lo più piante di facile coltivazione, che non richiedono particolari cure e attenzioni. Occorre semplicemente assicurarsi che la pianta di rosa canina abbia a disposizione abbondanti quantità d'acqua, soprattutto nel periodo estivo, pur evitando ristagni. Per proteggere la pianta da parassiti o funghi si può provvedere all'utilizzo di antiparassitari, mentre se degli agenti infestanti sono già presenti è possibile la rimozione attraverso l'utilizzo di un batuffolo di cotone imbevuto di alcol.

Infuso di rosmarino

In questa pagina parleremo di :

- [Rimedi naturali](#)
- [Erboristeria e non solo](#)
- [Infuso di rosmarino](#)
- [Proprietà e preparazione](#)



Rimedi naturali

La natura è un mondo molto vasto e di certo molto ricco di possibilità; da quando la razza umana esiste come la conosciamo noi (quindi civilizzata), abbiamo sempre cercato di sfruttare al massimo ciò che la natura ci ha donato o comunque ciò che ci circonda. Ebbene, questa ricerca ha spesso portato a buoni risultati, tanto è che oggi molti prodotti che sfruttiamo sono il frutto della natura (e dopo faremo vari esempi); ovviamente ciò è stato frutto dell'intelligenza dell'essere umano e della sua perseveranza e testardaggine nel voler rincorrere alcuni risultati, ma non solo: è pur vero che la natura ci offre davvero tantissimo, e probabilmente un buon settanta per cento di quanto potremmo da essa ottenere ancora non è stato scoperto. E' bene ricordare che questo discorso è validissimo per moltissimi campi di applicazione della nostra vita, dai materiali fino alle bevande, ma in questo articolo parliamo in modo particolare dei prodotti per il benessere del corpo e per la salute umana. Essi vengono generalmente indicati come rimedi naturali, ma molto spesso non sono vere e proprie "cure", bensì non sono altro che un concentrato di sostanze particolarmente benefiche per il nostro corpo.

Erboristeria e non solo

Continuando nel solco del discorso, se un prodotto naturale risulta essere benefico per il corpo umano, bisognerà verificare in che situazioni lo è e quanto davvero può farci bene. Questi test sono pane per gli scienziati dell'alimentazione e della cura del corpo, cui spetterà di validare i risultati che una scienza antichissima come l'erboristeria già conosce. Infatti fin da tempi antichissimi la natura vegetale è stata vista come portatrice di



tantissime sostanze benefiche, e per questo motivo da sempre è conosciuta come ingrediente basilare di tanti infusi. Ciò che però non si conosce è che l'erboristeria, come la si intende definitivamente oggi, è l'arte di conoscere le piante, di classificarle e di saperle conservare (una volta recise, altrimenti è giardinaggio vero e proprio) in modo che non perdano le loro capacità nutritive. Quello che invece si conosce (un po' meno a dirla tutta) è la fitoterapia, che è l'arte (utilizzare il termine "scienza" ci sembra comunque eccessivo) di sfruttare le sostanze nutritive delle piante per far bene al nostro corpo. Ecco quindi che in una ipotetica scaletta troviamo la erboristeria che governa tutto, ingloba un mondo che si basa sul grande legame tra uomo e piante, poi al suo interno c'è la fitoterapia, che mostra come sfruttare i prodigiosi elementi vegetali, ed in ultimo c'è l'utente finale, colui che beneficia delle piante tanto preziose, ovvero l'essere umano.

Infuso di rosmarino

Facendo un po' di ricerche soprattutto attraverso i grandi mezzi della rete internet, abbiamo riscontrato la diffusa opinione che molto spesso ciò che più ci è utile, pur avendolo "sotto al naso" come si suol dire, non riusciamo a trovarlo. Anche nel caso della cura del corpo, capita soventemente che andiamo a ricercare rare e costose sostanze come le alghe di chissà quale mare tropicale, oppure la corteccia di una semi-sconosciuta specie di albero del deserto, quando poi una comune spezia diffusissima nella cucina mediterranea potrebbe risolverci molti problemi. Stiamo parlando del rosmarino: questa piccola pianta semi-arbustiva viene utilizzata da secoli nella cucina italiana come spezia nostrana (anche se le sue origini sembrano essere quelle delle regioni asiatiche più vicine a noi, come l'antica Persia), attraverso le sue foglie piccole, turgide e capaci di insaporire molti piatti, sia intere che seccate e macerate. Ma è solo questo che possiamo fare col rosmarino, insaporire qualche pietanza? Assolutamente no: il rosmarino, molto spesso sotto forma di infuso, viene consigliatissimo dagli esperti del settore erboristico e fitoterapico per via delle sue capacità di allontanare lo stress e ridare energia ai nostri giorni.

Proprietà e preparazione

Il rosmarino contiene al suo interno delle sostanze che hanno un effetto stimolante sul nostro corpo e sul nostro sistema nervoso; ciò accade per la maggior parte delle spezie, e deve essere collegato anche al gusto forte e saporito. Preso sotto forma di tisana (o infuso, che è praticamente la stessa cosa), il rosmarino è molto indicato in quei casi in cui il forte stress quotidiano ci riduce a "pezze da piedi" una volta giunti al termine della giornata lavorativa, impedendo il mantenimento di corretti rapporti personali anche all'interno della nostra famiglia stessa. Ebbene, l'effetto "potente" del rosmarino dona vigore ed energia, perché permette di sfruttare al meglio le energie che abbiamo in corpo sia per averle mangiate e sia come grasso e lipidi corporei (che non sono altro che energia accumulata). Ciò è possibile anche grazie ad una sorta di azione depurativa sul fegato, organo importantissimo del corpo umano sia perché è il primo a subire gli effetti psicosomatici dello stress (ovvero alterazioni del funzionamento normale) e sia perché è il centro di smistamento di sostanze ed energie nell'organismo, quindi una sua depurazione rende tutto molto più semplice.

Infuso di tiglio

In questa pagina parleremo di :

- [Il biologico](#)
- [Le tisane della natura](#)
- [L'infuso di tiglio](#)
- [Somatizzazioni e preparazione](#)



Il biologico

L'uomo, nel suo percorso evolutivo e storico che l'ha portato da essere praticamente una scimmia a quello che è (che siamo) tuttora, è passato dall'essere un frutto straordinario della potenza della natura a volerla combattere. In realtà non è una lotta, sia perché la natura ovviamente non combatte e sia perché l'uomo vorrebbe semplicemente dominarla e controllarla, ma ciò non può essere fatto perché è la natura ad aver creato noi ed anche tutti quei mezzi con cui vorremmo combatterla. Recentemente però alcuni gruppi di persone si sono accorti che non tutto ciò che produciamo artificialmente è buono, anzi: si parla di vestiti (dove si prova a privilegiare ogni fibra naturale e non trattata, come per esempio il cotone, il lino, la seta, la lana e poche altre), ma soprattutto di cibo, dove la mano "artificiale" dell'uomo era arrivata davvero a livelli assurdi. Parte di questa che a tratti è una moda è arrivata a toccare anche la cura del corpo, sia esteticamente che medicalmente, rivoltando le creme super efficaci e sostituendole con naturalissimi estratti naturali, senza aggiunte nemmeno di un colorante, figuriamoci di principi attivi derivati. Tutto ciò, che è una vera cultura ed uno stile di vita, va sotto il nome di "biologico", più noto al grande pubblico ed ai mass media come "bio": colture bio, agricoltura bio, creme bio, cibo bio e tanto tanto altro.

Le tisane della natura

Una parte della cultura biologico che ha dimostrato davvero una grandissima efficacia, unita all'economicità, tanto da superare di gran lunga le sostanze artificialmente prodotte, è il mondo delle tisane, degli estratti e degli infusi. Tutte e tre le classi di prodotti appena citate fanno esclusivo riferimento alla natura vegetale, quella delle piante e dei fiori, che sono una miniera di sostanze sempre benefiche per il nostro corpo e per la mente. Ad esempio, tutti sanno che esistono efficacissime tisane per combattere due grossi problemi del nostro tempo, lo stress e la stipsi (o stitichezza); non solo, alcune tisane persino energizzanti, sono parte della cultura da decenni, già al tempo dei nostri nonni, e ci riferiamo esplicitamente al thé, che altro non è che un infuso di una pianta particolare contenente la



caffaina, una proteina energizzante (che quando è contenuta nel thé viene chiamata “teina”, ma è la stessa cosa). Un'altra tisana naturale, stavolta non energizzante ma calmante, è la camomilla: essa viene estratta da varie parti del fiore di camomilla, molto simile ad una margherita e ad una gerbera, le cui sostanze agiscono da rilassanti e sono molto efficaci sui bambini in vari frangenti, dal mal di pancia all'irrequietezza che non li fa riposare.

L'infuso di tiglio

La pianta di tiglio è una pianta erbacea – arbustiva che risulta essere diffusa in gran parte del continente europeo ma non solo, perché cresce spontanea anche nelle Americhe ed in buona parte dell'Asia. Ciò che rende famosa questa semplice pianta è l'infuso che si ricava con varie sue parti (sostanzialmente fiore e foglia), dagli effetti straordinari. Diciamo innanzitutto che l'effetto generico è di tipo calmante (tanto per contrapporlo ai prodotti simil-thé), ma gli utilizzi specifici sono molto vasti: antispasmodico, ipotensivo, sedativo, lassativo ed anche espettorante. Il fatto è che come altre piante appartenenti al gruppo delle Malvaceae il tiglio contiene delle proteine che agiscono sui centri nervosi del nostro corpo, rilassandoli ed aiutando quindi sia la fase psicologica che quella fisica. Innanzitutto l'infuso di tiglio è un rilassante tipo la camomilla, da prendere in stati di agitazione, nervosismo oppure solo per rilassarsi prima di andare a riposare e provare a farlo al meglio. Questi effetti possono essere anche utilizzati quando il nervosismo e la tensione provocano somatizzazioni, come ora vedremo nel prossimo paragrafo.

Somatizzazioni e preparazione

La somatizzazione è il trasferimento di un malessere psicologico verso una o più parti del corpo, che cominciano a dolere o comunque a mal funzionare. Un classico esempio è il classico vomito da nervosismo oppure le palpitazioni da ansia: entrambi questi fenomeni non sono pericolosi (tranne se associati ad altre carenze funzionali o patologie già presenti) per la salute, ma sono fastidiosi ed evidenti sintomi di una profonda sofferenza di tutto l'organismo. In questi casi nulla è meglio di una calda tisana di tiglio, preparata col metodo dell'infusione. I produttori di tisane di miglio raccolgono i fiori e le foglie di questa pianta in primavera e nei primi mesi dell'estate (fino a giugno inoltrato per intenderci), poi li lasciano seccare lentamente al sole ed all'aria ed in seguito il tutto viene macinato per produrre una polverina non troppo sottile che verrà posta in filtrini non troppo diversi da quelli della camomilla. Questi, immersi in acqua bollente e lasciati scaricare per qualche minuto, daranno colore, sapore e soprattutto efficacia alla tisana risultante. Se abbiamo la fortuna di conoscere ed incontrare una pianta di tiglio possiamo noi stessi raccogliere i fiori e le foglie, seccarli e poi immergerli nella pentola di acqua quasi bollente per far scaricare l'efficacia, poi filtrando prima di consumare.