

14 Ottobre 2019

Infusi e tisane, tutti i segreti per stare bene

Ecco gli ingredienti principali dei toccasana per l'autunno e i consigli della nutrizionista



Gli anglosassoni lo chiamano il “wonderful time”, la pausa che permette di staccare dagli impegni sorseggiando una tazza calda della tisana preferita, magari con un sottofondo di musica o guardando la tv. Può accadere alle 17, come per il tè, in ufficio, oppure la sera prima di coricarsi. Già nota in epoca greco-romana, la preparazione di questi elisir, nel Medioevo, è diventata sofisticata, dando un apporto terapeutico. Per sfruttarne meglio le proprietà non si deve mai usare acqua bollente. “Quando si riscalda l’acqua e le prime bollicine è necessario spegnere il fuoco. Un altro fattore da non trascurare è il tempo: ogni fogliolina ha il suo corso, in generale dai 5 ai 10

minuti di infusione. Le tisane non hanno calorie, chi volesse può gustarle aggiungendo il miele”, suggerisce l’esperto Flavio Salvetti, titolare dell’azienda agricola “Il Sentiero” a Carona, in Alta Val Brembana, che coltiva a 1.100 metri erbe officinali e aromatiche. Ecco gli ingredienti principali dei toccasana per l’autunno.

ZENZERO, ALLORO E CURCUMA COME ANTI INFLUENZALI

L’abbassarsi delle temperature causa raffreddori, problemi all’apparato respiratorio e malessere. Alcune tisane possiedono proprietà balsamiche. Contengono le gemme di pino mugo, utile contro tosse e mal di gola, il timo dall’azione antibatterica, l’eucalipto che è un ottimo tonico, oltre a camomilla e malva. La cannella, considerata un antisettico naturale, si abbina bene a rosa canina e mela. Altre varianti sono con zenzero tritato e qualche goccia di limone, un cucchiaino di polvere di curcuma e un pizzico di pepe nero. Oppure basta far bollire due foglie di alloro in 200 ml di acqua.

LA GENZIANA TONICA E DIGESTIVA

Pianta utile contro l’affaticamento e l’anemia, la genziana si utilizza per riprendersi da convalescenze e come difesa contro le infezioni. Bevuta mattina e sera, aiuta anche a depurare e drenare. Il gusto amaro, però, non la rende gradita a tutti. Si aggiungono timo, camomilla, anice stellato e l’achillea dal nome che segnala già le sue storiche virtù. Si narra, infatti, che Achille si medicasse le ferite delle battaglie con un impasto di foglie e fiori della pianta. Distende e rilassa l’apparato digerente.

ENERGIA MATTINIERA CON MENTA E ROSA CANINA

Dovete essere operativi fin dalle prime ore? Basta bere una miscela di menta, rosa canina, liquirizia e scorza di arancia. La menta è perfetta per chi si sente stanco e necessita di vigore grazie alle sue proprietà stimolanti. La scorza d'arancia è un toccasana perché contiene vitamina C.

LATTE DI COCCO E TULSI PER DORMIRE

E' preferibile aggiungere a una tazza di latte di cocco un mix di erbe calmanti come corteccia di salice che regola la produzione di sudore e aiuta a rilassarsi, tiglio, camomilla, melissa, biancospino, luppolo dall'effetto sedativo e lavanda, rimedio per alleviare l'ansia, usata anche nell'aromaterapia. Si possono unire anche foglie e fiori di scutellaria, foglie di tulsi, il basilico dell'India, tarassaco, bardana, romice crespa. Oppure c'è la classica tisana rilassante con anice, finocchio, tiglio, melissa e camomilla.

NON SOLO CAMOMILLA, IL FLOWER POWER

Solo fiori interi, come recitava lo spot di una famosa camomilla. Vale anche per quelli di malva o calendula per decongestionare, di sambuco e arancio per depurarsi, biancospino e tiglio per rilassarsi, mentre i denti di leone sono contro la tosse.

LE COCCOLE IN UNA TAZZA

Non c'è nulla di più piacevole del preparato vellutato e intenso a base di vaniglia, mela e cannella per un risultato afrodisiaco. In alcune varianti, con piccoli frutti, meglio se la dolcezza della fragola. Possono essere sorseggiate anche fredde e sono adatte a chi ha bisogno di coccole.



Roberta Zanardini: "Così ci si può preparare all'inverno



Parliamo di tisane. Possono rafforzare il sistema difensivo e prevenire i malanni di stagione?

Sì. Grazie alle sue proprietà rigeneranti, antibatteriche e antinfiammatorie lo zenzero è il re dei rimedi, ci proteggerà anche da tosse e mal di gola.

Quali proprietà antiossidanti hanno e quali vitamine e minerali contengono?

I frutti rossi sono tra i frutti più ricchi di antiossidanti, i polifenoli che contribuiscono a prevenire malattie derivanti dall'accumulo di radicali liberi. Quando serve vitamina C possiamo scegliere la rosa canina, se poi combinata al ribes nero, che è un cortisonico naturale, otteniamo una alleanza infallibile contro influenza e raffreddore. Se invece desideriamo migliorare pelle e capelli, scegliamo una tisana ricca di vitamina E, con ibisco e malva. Mentre i sali minerali li troviamo nel tè al Rooibos, ricco di magnesio, zinco, ferro, rame, potassio, fluoro e flavonoidi, ottimo per gli sportivi.

Sono davvero degli alleati di benessere o si tratta di una leggenda metropolitana?

La Rassegna

<https://www.larassegna.it/infusi-e-tisane-tutti-i-segreti-per-stare-bene/>

Sì, ma usati nel modo giusto. Se vi sentite gonfi, stanchi e appesantiti non preoccupatevi è colpa delle tossine. L'uso abituale di tisane a base di betulla, tarassaco, ortica, achillea o carciofi ci viene in aiuto se unito a un po' di movimento e ad un'alimentazione attenta al consumo di alimenti depurativi come carciofi, cavoli, broccoli, aglio, ananas, sedano, melone, cipolle e asparagi.

Ci sono delle controindicazioni e quali?

Se si esagera con le dosi usando ricette sbagliate o lasciandole invecchiare in dispensa, gli effetti negativi possono essere superiori a quelli positivi. L'equivalenza naturale/salutare non è sempre vera, esistono pochi casi, per fortuna, in cui fare attenzione. Le tisane lassative con l'aumento della velocità del transito intestinale possono produrre malassorbimento dei nutrienti e causare un assorbimento limitato dei principi attivi contenuti nei farmaci che stiamo assumendo.