



La scheda salute

le tisane per l'inverno



In caso di tosse secca o grassa, mal di gola, raffreddore, febbre, stanchezza... le piante accorrono in vostro aiuto. Singolarmente o mescolate tra loro per combattere le malattie da raffreddamento, le tisane (o infusi) vi permettono di apprezzarne le virtù benefiche e il sapore.

Come reagisce il corpo

Tisana... La parola evoca benessere, piacere, rituale, profumi, sapori, colori, natura. Calde o fredde, le tisane ci regalano le virtù delle piante e della frutta. Durante la stagione fredda, si apprezza quotidianamente questa bevanda capace di riscaldare il corpo e la mente, ma anche di prevenire e curare le malattie da raffreddamento. Va precisato che oggi la ricerca scientifica dedica risorse importanti alla fitoterapia, una medicina millenaria più che mai apprezzata in tutto il mondo.

In fitoterapia, la tisana (o infuso) occupa un posto di primo piano ed è indicata sia per l'adulto che per il bambino. La sua preparazione è semplice perché basta aggiungere la pianta e/o il frutto all'acqua bollente e lasciare quindi in infusione per qualche minuto secondo il caso. Avete mal di gola? I gargarismi con la tisana alla salvia - una pianta dall'azione antibatterica e antivirale - placheranno il dolore. Avete una tosse secca e persistente? Puntate su timo o malva. E per facilitare l'espettorazione o combattere i sintomi delle malattie da raffreddamento, ricorrete al karkadè, al tiglio o al rosmarino, associate il timo volgare a salvia, rosmarino, anice stellato, finocchio, altea...

Cosa potete fare

- Con l'arrivo della stagione fredda, fate largo alla prevenzione per tonificare il sistema immunitario: bevete tisane ricche di vitamina C - olivello spinoso, cinorrodo o ribes nero, per esempio.
- Dai primi sintomi di raffreddamento, bevete più volte al giorno una tisana consigliata da uno specialista, in base alle vostre esigenze.
- La natura è a riposo, approfittate di questo periodo favorevole al "cocooning" e alla rigenerazione. Mettetevi comodi e assaporate tranquillamente una tisana rilassante: a voi cannella, zenzero, liquirizia, tè verde, melissa, valeriana, passiflora e altre sapienti miscele!

Il consiglioplus

Ma attenzione, curarsi con le piante può comportare dei rischi! Se una è curativa, l'altra può rivelarsi nociva, controindicata o addirittura tossica. Chiedete consiglio al vostro farmacista: questo specialista del farmaco possiede anche una formazione in farmacognosia (studio delle piante medicinali). Per godere appieno dei benefici delle piante sotto forma di tisana, olio essenziale, sciroppo, capsule oppure compresse, puntate anche sulla qualità e la tracciabilità del prodotto.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.



pharmacieplus