

Sette tazze fumanti per un inverno di salute

Zenzero o cannella contro nausea e influenza, camomilla per lo stomaco e il tè verde fa bene a tutto: è tempo di tisana

MA SE È IN CORSO UNA MALATTIA MEGLIO EVITARE IL FAI-DA-TE

Il trucco è berla subito dopo la preparazione. Prima si fa bollire l'acqua in una teiera, si aggiunge un cucchiaino di foglie d'erba per ogni persona, si lascia il contenuto in infusione dai 3 ai 15 minuti, quindi con l'aiuto di un colino si versa nelle tazze. E voilà, la tisana è pronta. Toccasana per alcuni, rilassante per altri, con l'arrivo dell'inverno diventa per molti una piacevole abitudine, soprattutto la sera. Utile per risolvere piccoli disturbi, dall'insonnia alla cattiva digestione. Con un avvertimento: «Le tisane fai-da-te possono migliorare le funzioni fisiologiche ma non curano le patologie. Devono essere utilizzate solo da persone sane e, se si assumono farmaci, è meglio prima consultarsi con il medico per evitare possibili interazioni», spiega Alfredo Vannacci, ricercatore in farmacologia presso il Centro per la medicina integrativa dell'Università di Firenze. «D'altra parte, una cosa sono le tisane fai-da-te, altro la fitoterapia che è una disciplina medica a tutti gli effetti; il fitoterapista utilizza le piante per il trattamento di patologie anche complesse (sono in corso ricerche pure in campo oncologico, ndr), ma in genere prescrive estratti secchi, da preparare in farmacia su presentazione di ricetta medica».

Fuori dai casi clinici, ecco i sette disturbi che possono essere sedati con una tazza fumante, e relative piante d'interesse.

- 1 **Allattamento:** anice (*Pimpinella anisum*, frutti) e finocchio (*Foeniculum vulgare*, frutti). L'équipe di Vannacci ha dimostrato, lo scorso anno, che la tisana ai semi di finocchio è anche una miniera di sostanze anti-infiammatorie e anti-cancerogene.
- 2 **Anti-ossidante:** tè verde (*Camellia sinensis*, foglie)
- 3 **Antinausea/influenza:** zenzero (*Zingiber*



officinale, radice), cannella (*Cinnamomum zeylanicum*, corteccia).

4 **Apparato digestivo/vie biliari:** carciofo (*Cynara scolymus*, foglie), tarassaco (*Taraxacum officinale*, radice), curcuma (*Curcuma longa*, radice).

5 **Ansiolitico/calmanate:** passiflora incarnata (fiori), valeriana (*officinalis*, radice), melissa (*officinalis*, fiori). In caso di problemi psichiatrici o psicologici, serve però la valutazione di un medico specialista.

6 **Mal di stomaco:** camomilla (*Matricaria recutita*, fiori). Curiosità: al contrario di quanto affermano pubblicità e credenze popolari, la camomilla non è un calmante.

7 **Diuretico:** peduncoli di ciliegio, tè verde. Utili in caso di ritenzione idrica, ma se la diuresi è un problema, rivolgersi al medico.

NO **Un caso a parte: i lassativi.** Cascara, senna, cassia, altea, rabarbaro e tutte le piante antrachinoniche sono sconsigliate per il rischio di alterazione cronica della motilità intestinale. Se insorgono problemi di stipsi, meglio i metodi naturali fare movimento o assumere più liquidi e se il problema persiste rivolgersi a un medico. «Le tisane lassative sono molto di moda ma funzionano come veri e propri farmaci, stimolando le pareti dell'intestino: a lungo termine, l'intestino si adatta e si diventa dipendenti da queste sostanze», avverte Vannacci.