

ConoScienza



Rimedi fitoterapici invernali

La **fitoterapia** è una pratica terapeutica che utilizza piante o estratti vegetali per prevenire, alleviare o curare malattie e disturbi. Il termine deriva dal greco *phyton* (pianta) e *therapeia* (cura) e si fonda su conoscenze millenarie tramandate e oggi integrate con studi scientifici. Le piante medicinali contengono principi attivi che possono agire sull'organismo in modo simile ai farmaci, ma con un approccio generalmente più dolce e naturale.

Nel periodo freddo, la fitoterapia è particolarmente utile per diversi motivi.

* **Sostegno al sistema immunitario:** molte piante come l'echinacea, l'uncaria tomentosa stimolano le difese immunitarie, aiutando l'organismo a prevenire raffreddori e influenze.

* **Sollievo per i sintomi respiratori:** piante come il timo, la menta e l'eucalipto hanno proprietà espettoranti e balsamiche, utili per alleviare tosse, mal di gola e congestione nasale.

* **Azione antinfiammatoria:** la propoli è utile per ridurre l'infiammazione della gola o delle vie respiratorie.

* **Effetto calmante e rilassante:** tisane a base di tiglio aiutano a migliorare il sonno e a ridurre lo stress, che può indebolire il sistema immunitario.

Vediamo assieme alcune piante che possono venirci in aiuto.

Propoli: sostanza resinosa che le api raccolgono dalle gemme e dalle cortecce di alcune piante come pioppi, betulle, pini, abeti, ippocastani, salici, querce ed olmi. Allo stato naturale si presenta come una resina di colore solitamente scuro, viscosa a caldo, di sapore in genere aspro e di aroma marcato.

Si tratta quindi di una sostanza di origine prettamente vegetale anche se le api, dopo il raccolto, la elaborano con l'aggiunta di cera ed enzimi prodotti dalle api stesse attraverso le loro ghiandole mandibolari e ipofaringee. A parte le resine, che costituiscono il 50% dell'estratto

grezzo e le cere che la compongono per un 30 per cento, la propoli è inoltre composta da oli essenziali, polline e altri componenti organici o minerali. Ha **proprietà** antivirali, immunostimolanti, antibatteriche, antinfiammatorie, cicatrizzanti. Utile per: gola infiammata, problematiche del cavo orale, sintomi influenzali, mal di denti, disturbi dell'apparato digestivo.

Utilizzo:

- * interno: spray, soluzioni alcoliche, compresse masticabili, granuli;
- * esterno: creme, lozioni, stick labbra.

Echinacea: pianta originaria del Nord America appartiene alla famiglia delle Asteracee (Composite). Si utilizzano le parti aeree o la radice della pianta.

Tempo di raccolta: tarda primavera. I principali costituenti sono: frazione polifenolica (echinacoside, acido clorogenico, acido cicorico), olio essenziale, polisaccaridi ad alto peso molecolare, alchilamidi.

È un noto medicamento utilizzato fin dall'epoca degli indiani d'America che applicavano impiastri di radici di echinacea su tutti i tipi di ferite, punture di insetti e morsi di serpenti.

Se ne utilizzano le radici e il rizoma che contengono dei polisaccaridi come l'echinacina composti fenolici e sostanze come l'echinacoside.

Nella fitoterapia occidentale viene impiegata per favorire le naturali difese organiche. L'echinacea possiede **proprietà** antivirali e antibatteriche, stimola il sistema immunitario e sostiene l'organismo contro gli attacchi infettivi.

È una pianta nota per le sue proprietà immunostimolanti. È particolarmente efficace nel prevenire e trattare infezioni delle vie respiratorie superiori, come il raffreddore e l'influenza. L'azione dell'echinacea stimola la produzione di globuli bianchi e sostiene il sistema immunitario, accele-



*L'Echinacea
possiede proprietà
antivirali
e antibatteriche,
stimola il sistema
immunitario
e sostiene
l'organismo
contro gli attacchi
infettivi*

rando la guarigione da infezioni batteriche e virali.

Utilizzo:

* prevenzione del raffreddore: assumere estratti di echinacea (tinture madri, capsule, integratori o tisane) durante i mesi freddi può aiutare a prevenire il raffreddore. L'assunzione preventiva è consigliata soprattutto per chi è più suscettibile alle infezioni respiratorie;

* trattamento del raffreddore: in caso di sintomi influenzali o di raffreddamento, l'echinacea può essere assunta per ridurre la durata e la gravità dei sintomi.

Si consiglia l'uso in combinazione con vitamina C per un effetto potenziato.

Attenzione: l'assunzione di echinacea è sconsigliata per periodi prolungati e per chi soffre di malattie autoimmuni, poiché può stimolare eccessivamente il sistema immunitario.

Zenzero: conosciuto per le sue proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e antivirali. È un rimedio molto efficace contro i sintomi influenzali, in particolare per alleviare la tosse, il mal di gola e il raffreddore. Inoltre, lo zenzero è un ottimo tonico per la digestione, aiutando a contrastare nausea e problemi digestivi, comuni durante i mesi invernali.

Utilizzo:

* infuso contro il mal di gola, preparare un infuso con fettine di radice di zenzero fresco e miele per calmare il mal di gola e ridurre la tosse. Il miele potenzia l'effetto lenitivo dello zenzero, creando una bevanda ideale per i fastidi alla gola;

* prevenzione e trattamento del raffreddore, lo zenzero può essere aggiunto a tisane, brodi o zuppe durante i periodi di maggiore esposizione ai virus. L'uso regolare aiuta a prevenire infezioni delle vie respira-

torie e a rafforzare il sistema immunitario.

Timo: (*Thymus vulgaris*) arbusto appartenente alla famiglia delle Labiate, perenne a crescita bassa, originario della regione Mediterranea, fa parte delle erbe aromatiche classiche e viene utilizzato in cucina da secoli.

Le sue proprietà conservanti sono note sin dai tempi degli antichi Egizi, che ne usavano l'olio per imbalsamare i morti.

Negli ultimi secoli la pianta veniva considerata efficace per curare bronchite, laringite, tosse, raffreddore e anche per i disturbi di stomaco.

Nell'erboristeria moderna continua ad essere utilizzata come coadiuvante nel trattamento di tossi spasmodiche, infezioni di gola e tronco, disturbi digestivi.

Il timo contiene: oli essenziali (timolo e carvacrolo), flavonoidi, derivati dell'acido caffeico e mucillaggini che tutti insieme conferiscono alla pianta proprietà antispasmodiche, antibatteriche, antinfiammatorie, mucolitiche.

Il timo è una delle piante più potenti per il trattamento delle infezioni respiratorie. Le sue **proprietà** antisetliche e espettoranti lo rendono un rimedio naturale contro la tosse secca e grassa, il mal di gola e le bronchiti. Inoltre, ha una forte azione antivirale e antibatterica, che lo rende utile anche per prevenire infezioni stagionali.

Utilizzo:

* tisana per la tosse. L'infuso di timo è molto efficace per alleviare la tosse e sciogliere il catarro. Si può preparare versando acqua bollente su una manciata di foglie fresche o essiccate di timo, lasciando in infusione per 10 minuti. Assumere 2-3 tazze al giorno per alleviare i sintomi della tosse;

* applicazioni esterne con crema a base di timo: applicare direttamente sul torace o sulla schiena (zona dei

Il Timo contiene oli essenziali, flavonoidi e mucillaggini che tutti insieme conferiscono alla pianta proprietà antispasmodiche, antibatteriche, antinfiammatorie, mucolitiche



polmoni) con movimenti circolatori e tenere al caldo. Per raffreddore, tosse, effetto mucolitico, calmante, antibatterico, antivirale e antinfiammatorio. Utile il massaggio anche in caso di cattiva digestione;

* bagno con essenza al timo: versare nell'acqua della vasca 1-2 tappi di essenza (1 tappo = 5 ml), quindi immergersi per 15-20 minuti nell'acqua calda;

* inalazioni, le inalazioni con olio essenziale di timo possono aiutare a liberare le vie respiratorie e decongestionare il naso. Aggiungere alcune gocce di olio essenziale di timo in una bacinella d'acqua calda e respirare i vapori. Attenzione: l'uso dell'olio essenziale di timo è sconsigliato per i bambini piccoli e in gravidanza, poiché molto potente.

Uncaria Tomentosa: nota anche come "unghia di gatto", è una pianta amazzonica con potenti proprietà immunostimolanti e antinfiammatorie. L'uso principale dell'Uncaria in fitoterapia riguarda il potenziamento delle difese immunitarie, rendendola un'ottima alleata nella prevenzione e nel trattamento delle malattie da raffreddamento, come raffreddori, influenze, tonsilliti e sinusiti. Inoltre, possiede **proprietà** antiossidanti e antivirali.

Utilizzo:

* integratore immunostimolante, l'uncaria è spesso disponibile sotto forma di capsule o compresse. Si consiglia di assumerla nei periodi di maggiore esposizione a malanni invernali, per rafforzare il sistema immunitario e prevenire le infezioni;

* tisana contro i sintomi influenzali: l'uncaria può essere preparata in infuso per alleviare i sintomi influenzali come febbre e malessere generale. Non utilizzare in gravidanza.

Acerola (*Malpighia glabra*): è un frutto tropicale noto per il suo altis-

simo contenuto di **vitamina C**, che lo rende uno dei rimedi naturali più efficaci per stimolare le difese immunitarie. La vitamina C è un potente antiossidante che aiuta a prevenire le infezioni e a ridurre la durata dei sintomi influenzali e dei raffreddori e aumentare la resistenza delle difese immunitarie dell'organismo.

Oltre alla vitamina C, contiene bioflavonoidi e carotenoidi, che potenziano l'efficacia del sistema immunitario.

Utilizzo:

* integratore, compresse masticabili 1 al giorno come prevenzione e sostegno del sistema immunitario. Dalle 3 alle 4 in caso di sintomi influenzali;

* tisana o succo, l'estratto di acerola può essere aggiunto a bevande o tisane per potenziarne il valore nutrizionale e immunostimolante.

Piantaggine (*Plantago lanceolata*): pianta dalle proprietà antinfiammatorie, espettoranti e lenitive. È particolarmente indicata per trattare tosse, bronchiti e irritazioni delle vie respiratorie, grazie alla sua capacità di fluidificare il catarro e calmare le mucose infiammate. Viene utilizzata anche per alleviare il mal di gola e le infiammazioni della bocca.

Utilizzo:

* infuso per la tosse: è un ottimo rimedio per calmare la tosse secca e facilitare l'espettorazione del catarro. Preparare la tisana con un cucchiaino di foglie essiccate in una tazza d'acqua calda e lasciare in infusione per 10 minuti. Assumere 2-3 volte al giorno;

* gargarismi per il mal di gola, la piantaggine può essere utilizzata per fare gargarismi in caso di irritazione della gola. Si può preparare un decotto facendo bollire 1-2 cucchiaini di foglie essiccate in acqua per circa 10 minuti.

Tiglio: il tiglio è un albero profumato che cresce in Europa, in America e nelle aree temperate, è anche una pianta medicinale.

Appartiene alla famiglia delle Tiliaceae. In generale i Tigli sono stati riuniti nel genere *Tilia* che comprende circa 50 specie.

Parte utilizzata: fiori e gemme.

Le **virtù** sono note sin da tempi antichi: il tiglio veniva usato nel Medioevo come emolliente ed espettorante e come efficace rimedio contro la tosse.

In generale il tiglio è noto oggi per essere un buon calmante ed è diaforetico, utile quindi per abbassare e regolare la temperatura corporea; la tisana al tiglio è anche indicata in caso di raffreddamento e in caso di insonnia.

Le mucillagini contenute conferiscono **proprietà** mucolitica e antinfiammatoria efficace in caso di tosse e catarro.

Utilizzo:

* gemmoderivato, 30 gocce in poca acqua tre volte al giorno (al mattino, dopo pranzo e la sera prima di coricarsi);

* infuso dei fiori e brattee al 3 per cento per 10 minuti;

* sciroppo/integratore alimentare, 1 cucchiaino fino a 4 volte al giorno puro o diluito in acqua calda (la sera calma la tosse secca);

* suffumigi, in caso di raffreddore portare ad ebollizione una pentola d'acqua e immergere un cucchiaino di fiori di tiglio. Coprire e lasciare riposare 5 minuti. Ispirare i vapori.

Menta (*Mentha piperita*): pianta dalle **proprietà** rinfrescanti, antibatteriche e antispasmodiche. È particolarmente utile per liberare le vie respiratorie, alleviare la congestione nasale e lenire il mal di gola. L'olio essenziale di menta è spesso utilizzato per inalazioni o massaggi per contrastare mal di testa, raffreddore e sinusite.

Utilizzo:

* inalazioni per la congestione nasale, aggiungere qualche goccia di olio essenziale di menta piperita in acqua bollente e inalare i vapori per decongestionare il naso e facilitare la respirazione;

* tisana per il mal di gola, può aiutare a lenire il mal di gola e ridurre la tosse.

Eucalipto (*Eucalyptus globulus*): una delle piante più utilizzate per combattere i disturbi respiratori. Le sue foglie contengono oli essenziali dalle **proprietà** balsamiche, espettoranti e decongestionanti, ideali per il trattamento della tosse e del raffreddore. L'eucalipto è anche efficace contro sinusiti e bronchiti grazie alla sua capacità di fluidificare il muco e liberare le vie respiratorie.

Utilizzo:

* inalazioni per decongestionare, l'olio essenziale di eucalipto può essere utilizzato per inalazioni, aggiungendo 4-5 gocce in acqua bollente. Questo rimedio è ottimo per liberare i seni nasali e calmare la tosse;

* tisana espettorante, le foglie di eucalipto possono essere utilizzate per preparare una tisana, che aiuta a fluidificare il catarro e lenire i sintomi della bronchite.

ELISA MARIA BELLIN

NATUROPATA E CONSULENTE DI BENESSERE FIMASTARS

amodotuoelysa27@gmail.com