



Giardinaggio.net
il verde intorno a te

TISANE



tisana rilassante

In questa pagina parleremo di :

- › [quali erbe scegliere,](#)
- › [come si prepara una tisana rilassante](#)
- › [effetti benefici tisana rilassante](#)
- › [quando bere la tisana rilassante](#)
- › [Ricetta tisana rilassante](#)



quali erbe scegliere,

Una delle più interessanti combinazioni di erbe che si possono sfruttare per realizzare un'ottima tisana rilassante è indubbiamente rappresentata dal mix tra camomilla e tiglio, che può portare a risultati davvero molto soddisfacenti.

I fiori di camomilla si caratterizzano per avere importanti proprietà sedative, mentre la presenza del tiglio assicura lo svolgimento di un'azione calmante, ma allo stesso tempo anche rilassante e diuretica.

Ecco spiegato il motivo per cui una tisana composta da tiglio e camomilla può essere davvero una delle più valide soluzioni per aumentare la vostra sensazione di relax e cercare di dormire in modo migliore e anche più facilmente.

Sono tantissime, in realtà, le erbe che sono in grado di svolgere un'azione rilassante sul nostro corpo: ad esempio la combinazione biancospino, menta e melissa viene consigliata spesso dagli erboristi, per via del semplice fatto che permette di contrastare con grande efficacia l'ansia e gli stati di nervosismo, causati essenzialmente dallo stress che può colpirci spesso.

Quest'ultima, è una tisana rilassante che non ha effetti collaterali come lo stordimento e la sonnolenza e, per tale ragione, permette la guida dopo l'assunzione.

Anche la valeriana, passiflora e lavanda sono delle erbe particolarmente indicate per tutte quelle persone che soffrono continuamente di disturbi relativi al sonno piuttosto gravi, nonché hanno problemi causati dallo stress lavorativo.

In questi casi, una tisana a base di tali erbe può certamente aiutare nello svolgimento di un'azione rilassante e distensiva su tutto il corpo umano.



In relazione allo stato ansioso che si presenta si possono scegliere differenti piante da utilizzare per realizzare una tisana: ad esempio, nel caso in cui si abbiano delle palpitazioni cardiache causate dall'ansia, un'erba particolarmente efficace può essere il biancospino, che permette di svolgere un'azione rilassante sul sistema nervoso, così come di contrastare l'elevato battito cardiaco.

Nel caso in cui l'ansia vada a colpire soprattutto l'apparato digerente, invece, è più indicato l'utilizzo della melissa o del fico.

Infine, nel momento in cui si devono combattere disturbi legati all'insonnia, allora si consiglia di impiegare erbe come passiflora, rosolaccio, valeriana, escolzia e fiori d'arancio, magari preparando una tisana mista composta da tali ingredienti.

come si prepara una tisana rilassante

Ovviamente, dobbiamo avere a disposizione almeno un etto di tisana di erbe, da comprare in erboristeria: si consigliano quelle che comprendano almeno camomilla e valeriana.

La prima cosa da fare è quella di far bollire l'acqua, per poi versarla, una volta bollita, all'interno di una tazza: aggiungiamo un cucchiaino di miele per dolcificare la tisana e poi cominciamo a mescolare, fino a quando il miele non si è del tutto sciolto.

In un altro pentolino mescoliamo acqua bollente e qualche cucchiaino di tisana alle erbe: lasciamola in infusione per qualche minuto, per poi provvedere al filtraggio: ecco che adesso potrete versare la miscela di erbe dentro la tazza con il miele e poi bere a piccoli sorsi.



effetti benefici tisana rilassante

Gli effetti delle tisane rilassanti variano in relazione alle erbe che vengono utilizzate: nel momento in cui si scelgono delle erbe come quelle che abbiamo descritto nel precedente paragrafo, allora l'effetto benefico corrisponderà indubbiamente ad un'azione rilassante e distensiva, che possa permettere di godere di un po' di relax e di far passare lo stress o un particolare stato nervoso.

Nella vita di tutti i giorni, specialmente in quella lavorativa, può capitare di dover aver a che fare con situazioni che possono trasmettere notevole ansia.

In tutti questi (e in molti altri) casi, la tisana rilassante può aiutare certamente ad arginare tali disturbi; inoltre, può essere anche particolarmente efficace quando è necessario contrastare i sintomi di una leggera depressione, come depressione e tristezza, ma anche carenze di energia senza motivi apparenti e poca voglia di uscire.

quando bere la tisana rilassante

Spesso molte persone sentono la necessità di poter godere di un po' di riposo o di relax, magari per staccare

dai quotidiani ritmi lavorativi, che impongono stress e rigore assoluto e possono certamente portare molto nervosismo.

Una delle migliori soluzioni per combattere tale stato nervoso è sicuramente una tisana rilassante, che si può realizzare in casa oppure si può tranquillamente acquistare in erboristeria o presso i supermercati.

Certamente, un'ottima tisana rilassante rappresenta anche una soluzione estremamente valida per combattere tutti quei problemi legati al sonno: insonnia, disturbi che impediscono di dormire bene o anche enormi difficoltà ad addormentarsi.

Ricetta tisana rilassante

Come abbiamo detto in precedenza, si può anche realizzare un'ottima tisana rilassante preparandola in casa, senza per forza andare ad acquistarla presso qualche supermercato o erboristeria vicino a casa.

La preparazione di una tisana rilassante a base di tiglio e camomilla non comporta particolari difficoltà: è necessario essenzialmente disporre di cinque grammi di fiori secchi sia di tiglio che di camomilla e questi sono gli unici ingredienti utili per il nostro preparato.

Lo svolgimento è piuttosto semplice e ci sono pochi, semplici passi da seguire attentamente: prima di tutto si dovranno far bollire 100 ml di acqua, per poi versarvi all'interno i fiori secchi di tiglio e camomilla.

L'infusione dovrà durare almeno cinque minuti: dopo una piccola operazione di filtraggio sarà possibile bere la tisana rilassante.

In questi casi, si consiglia di non inserirvi alcun tipo di dolcificante, ma nel caso in cui volesse un sapore più dolce è ben indicato un cucchiaino di miele.

La tisana rilassante a base di tiglio e camomilla si potrà bere prima di coricarsi o in tutti quei momenti in cui siamo dominati dallo stress e abbiamo assoluto bisogno di trovare un po' di relax.



cellulite tisane

In questa pagina parleremo di :

- › [cause cellulite](#)
- › [come si prepara una tisana contro la cellulite](#)
- › [altri prodotti da abbinare](#)
- › [principali erbe per tisana anticellulite](#)
- › [ricetta tisana anticellulite](#)



cause cellulite

Prima di tutto, è fondamentale evitare di fare confusione tra la cellulite estetica, quella a cui noi stiamo facendo riferimento, con la cellulite infettive.

Sfruttando termini medici, possiamo dire che la cellulite è un'alterazione del tessuto che si trova sotto la pelle e che è estremamente ricco di cellule adipose.

Ecco spiegato il motivo per cui la cellulite si forma proprio sotto la pelle e viene provocato dall'ipertrofia delle cellule adipose: tra i vari spazi che esistono tra le cellule, si forma un cumulo di liquidi in eccesso, che sono proprio la causa della formazione della cellulite.

In pratica, anche lo stesso equilibrio del sistema venoso e linfatico viene meno, dal momento che si verifica una ritenzione di liquidi ad opera dei tessuti e, allo stesso tempo, il flusso sanguigno scorre in maniera più lenta.

come si prepara una tisana contro la cellulite

Per realizzare una tisana che sia in grado di dare un'importante "mano" per combattere la cellulite, non serve essere degli scienziati.

Infatti, sarà necessario seguire alcuni semplici passi per ottenere un'ottima tisana che possa contrastare la pelle a buccia d'arancia.

La prima cosa da fare è quella di far bollire 250 ml di acqua in un pentolino: una volta che l'acqua è giunta ad ebollizione, spegniamo il fuoco e versiamo un cucchiaino di una particolare





miscela.

Quest'ultimo composto si ricava mischiando cinquanta grammi di spirea olmaria, venti grammi di bardana, venti grammi di semi di anice e anche venti grammi di sambuco.

Dopo aver versato tale composto all'interno dei 250 ml di acqua, sarà necessario conservare in infusione per almeno dieci minuti.

Trascorsi i dieci minuti, si potrà bere la tisana anti cellulite, tenendo sempre bene a mente che il limite massimo di tazze al giorno è pari a tre, sempre da consumare lontano dai pasti.

altri prodotti da abbinare

Tutti quei prodotti naturali, sia nel momento in cui vengono utilizzati congiuntamente alle tisane sia quando vengono impiegati a parte, che contrastano efficacemente il fenomeno della cellulite, si possono differenziare in relazione all'azione benefica che sono in grado di svolgere.

Tra i più interessanti prodotti naturali che sono in grado di svolgere un'importante funzione lipolitica troviamo il tè, il tè verde, il caffè, l'alga kelp e il guaranà.

Per quanto riguarda tutti quei prodotti naturali che si caratterizzano per svolgere un'azione tipicamente drenante troviamo l'ananas, la betulla, la papaia e il tarassaco.

I prodotti che permettono di contrastare la cellulite sono estremamente diversi tra loro e vengono creati da case farmaceutiche o erboristerie: stiamo parlando di creme, impacchi, ma anche fanghi e cerotti che sono in grado di ridurre la cellulite.

Un gran numero di prodotti che combattono la cellulite, si possono trovare in vendita anche su internet, all'interno di siti specializzati e, nella maggior parte dei casi, si tratta di prodotti che vengono realizzati con erbe naturali.

Ad ogni modo, si consiglia di impiegare tali prodotti solamente alla mattina e nella parte finale della giornata: prima di procedere a spalmare o applicare il prodotto, è bene massaggiare con fermezza la parte interessata dalla cellulite, in maniera tale da svolgere un'azione stimolante sulla circolazione e fare in modo che il prodotto che si sta per utilizzare possa penetrare ottimamente all'interno della pelle.

principali erbe per tisana anticellulite

Tra le principali piante che vengono impiegate per realizzare tisane anticellulite, troviamo la betulla e la vite rossa, anche se esistono molti altre tisane "composte", ovvero sia che sfruttano diverse erbe congiuntamente.

La betulla è certamente una di quelle piante che si possono sfruttare per curare la cellulite: la parte che viene utilizzata è rappresentata dalle foglie, al cui interno troviamo l'olio essenziale, tannini, acido ascorbico, saponine e glucosidi.

Particolare importanza viene rivestita dalle foglie di betulla, dal momento che permettono di aumentare in maniera notevole la rimozione dei composti organici tramite le urine.

La preparazione di una tisana a base di betulla corrisponde a quella che abbiamo già descritto in precedenza, anche se si può provvedere all'aggiunta di una punta di bicarbonato, per permettere una migliore soluzione della resina e ricavarne un risultato più efficace.

ricetta tisana anticellulite

Un'interessante tisana che permette di contrastare la cellulite è sicuramente quella a base di sambuco e olmaria.

Come gli ingredienti saranno necessari 250 ml di acqua (portata precedentemente ad ebollizione), 50 grammi di spirea olmaria, venti grammi di bardana, venti grammi di semi di anice e venti grammi di sambuco.

La prima cosa da fare è quella di mischiare tutti questi ingredienti, per poi unirvi l'acqua bollente: il passo successivo sarà quello di aspettare almeno dieci minuti per l'infusione e poi provvedere al filtraggio.

Si tratta di un'ottima tisana che combatte la cellulite, visto che la spirea olmaria è un'erba che si caratterizza per presentare notevoli proprietà diuretiche e disintossicanti e, inoltre, si può trovare con grande facilità in tutte le principali erboristerie.

In alternativa, anche la tisana all'equiseto è un'ottima soluzione anticellulite.



ortica tisana

In questa pagina parleremo di :

- › [come si prepara](#)
- › [azione sul corpo della tisana ortica](#)
- › [effetti tisana ortica](#)
- › [avvertenze](#)
- › [Ricetta tisana ortica](#)



come si prepara

Sappiamo come gli estratti che derivano dalle foglie di ortica siano colmi di proprietà benefiche, soprattutto per lenire i dolori reumatici e in commercio possiamo trovarli, principalmente, in tre forme, ovvero succo fresco, compresse ed estratto liquido.

Per realizzare un'ottima tisana a base di ortica, la prima cosa da fare è quella di sminuzzare pazientemente le foglioline di ortica, per poi versarle all'interno di un pentolino colmo di acqua bollente.

Lasciamo tale composto in infusione per almeno dieci minuti, per poi provvedere ad eseguire il filtraggio: ecco che la nostra tisana sarà pronta per essere servita e bevuta.

Durante la giornata, è fondamentale non superare i dosaggi massimi di tisana di ortica, che corrispondono essenzialmente a tre o quattro tazze di infuso, sempre da consumare a piccoli sorsi.

azione sul corpo della tisana ortica

La tisana a base di ortica presenta, senza ombra di dubbio, un elevato numero di proprietà benefiche, come possiamo notare, ad esempio, con l'incremento della montata latte.

Allo stesso modo, l'ortica si dimostra un'erba particolarmente efficace nei confronti dei reumatismi e per combattere anche i dolori che colpiscono la prostrata.

La tisana a base di ortica si caratterizza per poter essere decisamente utile anche per svolgere un'azione di contrasto nei confronti della renella.

Si possono preparare delle tisane a base di ortica che permettono di svolgere un'azione prettamente sulla montata latte, incrementandola nei momenti appena successivi al parto.





La tisana di ortica si può anche utilizzare per combattere i reumatismi, soprattutto sfruttando le foglie di tale pianta, che presentano notevoli proprietà lenitive, che vanno ad agire sui dolori reumatici che possono colpire frequentemente le persone anziane.

L'ortica si caratterizza per svolgere un'azione benefica anche nei confronti della calvizie precoce, visto che i suoi principi attivi sono in grado di effettuare un'azione stimolante sull'irrorazione del sangue nei pressi del cuoio capelluto.

Come abbiamo già detto in precedenza, la tisana all'ortica può rappresentare una valida soluzione per una migliore prevenzione nei confronti della renella.

Infine, non dobbiamo dimenticare come una tisana a base di ortica riesce ad essere particolarmente incisiva ed efficace nei confronti di tutti quei dolori che possono colpire la prostata, dato che l'ortica presenta notevoli proprietà lenitive.

effetti tisana ortica

L'ortica è una pianta che fin dall'antichità viene impiegata in campo fitoterapico, per via delle sue notevoli proprietà medicinali e benefiche.

In primo luogo, l'ortica si considera come uno straordinario rimineralizzante, dato che è in grado di svolgere anche un'azione tonica e depurativa; inoltre, non dobbiamo dimenticare come l'ortica sia in grado anche di garantire un'ottima azione per contrastare la calvizie.

All'interno della fitoterapia attuale, l'ortica si caratterizza anche per denotare importanti proprietà antiflogistiche e diuretiche: ecco spiegato il motivo per cui, molto frequentemente, l'ortica viene impiegata per realizzare delle tisane, insieme con altre erbe, con lo scopo primario di combattere cellulite e ritenzione idrica.

Numerose ricerche scientifiche sono, inoltre, riuscite a dimostrare come l'ortica si caratterizzi anche per avere particolari proprietà nella sua radice, che riesce ad essere estremamente utile per contrastare e diminuire l'ipertrofia prostatica e tutti i vari sintomi relativi.

avvertenze

E' necessario fare particolare attenzione per quanto riguarda l'assunzione di prodotti a base di ortica, nel momento in cui si soffre di disturbi di edemi oppure di alcune malattie cardiache.

In queste occasioni, sarebbe meglio evitare l'effetto diuretico connesso all'assunzione dell'ortica.

Ad ogni modo, è sempre meglio chiedere il parere del medico, prima di iniziare una particolare dieta per combattere cellulite e ritenzione idrica, dato che solo quest'ultimo vi saprà consigliare le soluzioni migliori per la vostra salute.

Ricetta tisana ortica

Consigliamo, in questa occasione, la preparazione di una semplice tisana alle ortiche: ricordiamo che, nella

maggior parte dei casi, dovremo mescolare altre erbe insieme all'ortica, in maniera tale da avere una tisana che possa essere assolutamente utile ed efficace.

In questo caso, sono sufficienti poche operazioni, davvero estremamente semplici: prima di tutto, ci dovremo munire di 250 ml di acqua minerale non gassata, cinque grammi, rispettivamente, di pulsatilla, ortica bianca e artemisia e, infine, un cucchiaino di miele (ricordiamo che si tratta sempre di dosi per una persona).

La prima operazione da compiere sarà quella di mescolare le erbe tra di loro e versarle nel pentolino colmo di acqua bollente: lasciamole in infusione per almeno cinque minuti.

Successivamente si dovrà provvedere a filtrare il composto, magari servendosi di un adeguato strumento e, nel caso in cui lo vogliate, potreste anche rendere più dolce la tisana, aggiungendo un cucchiaino di miele.

Si tratta di una tisana che può essere estremamente efficace per tutte quelle donne che soffrono di disturbi circoscritti nella fase mestruale.



tisana menta

In questa pagina parleremo di :

- › [come si prepara](#)
- › [azione sul corpo della tisana di menta](#)
- › [effetti tisana di menta](#)
- › [avvertenze](#)
- › [Ricetta tisana menta](#)



come si prepara

Imparare a realizzare una tisana alla menta non comporta particolari difficoltà.

Ovviamente le prime operazioni da fare sono quelle di pulire le foglie di menta e quelle di altre erbe, come ad esempio salvia e dragoncello (che si adattano molto bene ad accompagnare la menta all'interno delle tisane).

Nel momento in cui l'acqua giunge ad ebollizione, versiamo nella teiera le foglie di menta e delle altre erbe, per poi aspettare qualche minuto di infusione.

Una volta trascorso tale tempo, è sufficiente provvedere al filtraggio del preparato, magari sfruttando un adeguato colino, per poi versare l'infuso nella tazza.

Per dolcificare la bevanda, molto frequentemente, si usa impiegare qualche cucchiaino di miele o anche di succo di limone.

azione sul corpo della tisana di menta

La tisana alla menta è un ottimo sistema per combattere tutti quei disturbi che vanno a colpire l'apparato digestivo.

Infatti, la menta è in grado di svolgere un'azione benefica nei confronti dei problemi connessi allo stomaco e all'intestino, che spesso sfociano in nausea o vomito o, in alcuni casi, disturbi della flora intestinale.

Inoltre, una tisana alla menta permette di migliorare l'espulsione di gas: la modalità di assunzione deve corrispondere ad una tazza di infuso, da consumare dopo i pasti.





La tisana alla menta rappresenta un buon rimedio anche per contrastare il mal di gola: un infuso del genere consente, infatti, di bloccare sul nascere la formazione di microbi.

Per poter raccogliere dei buoni effetti, sarà necessario effettuare dei gargarismi con un infuso portato a temperatura tiepida.

L'infuso di menta risulta anche particolarmente utile per combattere le nausea che possono nascere durante lunghi viaggi.

Per poter contrastare quest'ultimo disturbo, si dovrà iniziare tre giorni prima del giorno fissato per la partenza, bevendo almeno tre volte ogni giorno una tisana alla menta.

effetti tisana di menta

Le proprietà della menta sono particolarmente apprezzate in campo terapeutico.

In special modo, la presenza del mentolo si rivela fondamentale, soprattutto in relazione alla possibilità di svolgere un'azione stimolante per lo stomaco e anche per trattare tutta una serie di disturbi legati all'apparato gastrointestinale.

Il mentolo si dimostra un elemento che è in grado di svolgere anche un'ottima azione analgesica, ma bisogna usarlo con grande prudenza, perché nel momento in cui venga sfruttato con dosi esagerate, potrebbe provocare degli effetti collaterali, che vanno a ripercuotersi direttamente sul sistema nervoso.

L'essenza di mentolo può contare anche su notevoli proprietà sedative, che riescono ad essere particolarmente efficace quando si tratta di curare il mal d'auto o stati di nausea e vomito.

Spesso, infatti, si consiglia di realizzare un ottimo infuso, composto da circa trenta grammi di foglie fresche di menta, versate all'interno di un litro d'acqua: si tratta di una buona soluzione per la cura di disturbi digestivi, ma anche per trattare diarrea, insonnia e stanchezza fisica.

La menta è un'erba che riveste particolarmente importante anche quando si ha la necessità di curare tutti quei problemi riguardanti l'alito.

Infatti, sono sufficienti cinque grammi di foglie fresche di menta da versare all'interno di 100 ml di acqua per poter effettuare dei gargarismi che svolgono una funzione tipicamente depurativa.

avvertenze

Le principali controindicazioni riguardanti l'utilizzo della menta nel caso in cui si soffre di ernia iatale, principalmente per via del fatto che è in grado di svolgere un'azione rilassante sul cardias, oltre al fatto di favorire le eruttazioni.

Inoltre, si ha una controindicazione all'uso della menta, soprattutto nel momento in cui si ha a che fare con l'ulcera gastro-duodenale, dato che svolge una funzione stimolante della secrezione gastrica.

Un uso prolungato e dosi eccessive di tisana alla menta può favorire certamente stati di insonnia, soprattutto per il fatto che svolge un'azione prettamente stimolante sul sistema nervoso: ecco spiegato il motivo per cui se ne sconsiglia l'impiego come aromatizzante proprio all'interno delle tisane.

Ricetta tisana menta

Con l'arrivo della stagione estiva, una delle migliori soluzioni per rinfrescarsi un po' è certamente rappresentata da una bella tisana alla menta, soprattutto per combattere la disidratazione.

La menta è un'erba che viene definita rinfrescante, ma allo stesso tempo si caratterizza anche per essere un ottimo antispasmodico; per questo motivo è in grado di favorire la digestione e rappresenta un buon rimedio contro i dolori a livello mestruale.

Per la preparazione di una tisana alla menta non si incontrano numerose difficoltà: prima di tutto, è necessario acquistare trenta grammi di menta piperita.

Il passo successivo sarà quello di scaldare 250 ml di acqua in un pentolino fino a portare ad ebollizione.

Nel momento in cui l'acqua bolle, versiamo le foglioline di menta piperita, per poi lasciare il composto in infusione, come minimo, per dieci minuti.

Si tratta di una bevanda che si deve bere tiepida o, comunque, essere servita a temperatura ambiente.



ritenzione idrica tisane

In questa pagina parleremo di :

- › [come combatterla](#)
- › [ritenzione idrica](#)
- › [tisane contro ritenzione idrica](#)
- › [effetti benefici](#)
- › [alimenti da abbinare alle tisane](#)



come combatterla

Il primo consiglio che possiamo darvi per contrastare efficacemente la ritenzione idrica è indubbiamente quello di cercare di utilizzare quantità sempre più ridotte di sale a tavola.

Infatti, è meglio evitare di versare il sale su pietanze che sono già sapide, come ad esempio la carne o il pesce.

Un'altra regola sicuramente da rispettare è quella che prevede un consumo minore di cibi al cui interno troviamo elevate quantità di sodio: stiamo parlando essenzialmente di formaggi, salumi pizza e così via.

Non eliminate del tutto questi cibi, ma cercate di limitarli opportunamente, magari cercando di non assumerli più di una volta al giorno.

Ad ogni modo, è fondamentale seguire anche una dieta ipocalorica, che possa fare in modo di ridurre o eliminare del tutto il sovrappeso, per poi cominciare uno stile di vita ed alimentare mirato per combattere gli eccessi di ritenzione idrica.

ritenzione idrica

Si tratta di un disturbo che va a colpire in modo particolare le donne e le cause che possono determinarlo derivano principalmente da disfunzioni cardiache o renali e infiammazioni allergiche di vario tipo.

Nella maggior parte dei casi, però, questo disturbo deriva da una scorretta alimentazione e da uno stile di vita tutto fuorché sano.





La ritenzione idrica, seguendo termini prettamente medici, è quella attitudine a conservare eccessivi liquidi all'interno del corpo umano e, in modo particolare, tale accumulo si concentra soprattutto in tutte quelle aree che hanno un'elevata tendenza a conservare grassi.

La ritenzione idrica si manifesta, in modo particolare, con l'edema, da cui deriva un rigonfiamento della parte che è stata colpita dall'accumulo eccessivo di liquidi.

Ciò, però, produce disturbi alla circolazione venosa e linfatica e può provocare anche il ristagno di un gran numero di tossine che vanno ad incidere pesantemente sul metabolismo cellulare.

tisane contro ritenzione idrica

Per fare in modo di contrastare efficacemente la ritenzione idrica, una delle alternative a nostra disposizione è indubbiamente quella di bere una tisana.

Attenzione, però, perché ciascuna tisana svolge un'azione specifica e, per tale ragione, rivolge i suoi effetti benefici verso una particolare patologia.

Ecco spiegato il motivo per cui potremmo avere la necessità di bere una tisana che favorisca un miglior funzionamento dei reni, o che migliori la diuresi o, ancora, che permetta una circolazione sanguigna migliore.

Le tisane sono particolarmente consigliate quando si tratta di curare persone che soffrono di gonfiore e ritenzione idrica e, in modo specifico, con tutte quelle donne che devono contrastarla, ad esempio, durante le mestruazioni.

Le più importanti erbe medicinali che possono garantire lo svolgimento di un'ottima azione diuretica sono, senza ombra di dubbio, il finocchio, il sambuco, il pungitopo, l'ortosipon, l'ortica, ma anche l'asparago e l'ononide.

effetti benefici

Frequentemente, è la natura stessa che ci permette di combattere diverse patologie o disturbi: anche nel caso della ritenzione idrica, possiamo trovare numerose piante ed erbe medicinali che sono in grado di svolgere un'azione fondamentale per ridurre ed eliminare la ritenzione idrica.

Si tratta di erbe che permettono di svolgere un'azione stimolante sull'espulsione naturale di liquidi da parte del corpo.

Tra le principali erbe con cui si possono realizzare ottime tisane, troviamo l'ortica e la betulla, che hanno il principale effetto benefico di permettere all'organismo di acquisire un migliore drenaggio nei confronti dei liquidi in eccesso.

alimenti da abbinare alle tisane

Per combattere la ritenzione idrica è necessario seguire rigorosamente una dieta che contempli un elevato quantitativo di fibre alimentari, in maniera tale da evitare anche la stitichezza.

Ecco spiegato il motivo per cui si consiglia di mangiare tanta frutta e verdura e, in modo specifico, tutti quei cibi che contengono dell'acido ascorbico, ovvero una particolare vitamina che si caratterizza per svolgere un'azione protettiva nei confronti dei capillari sanguigni.

I cibi che presentano al loro interno dei notevoli quantitativi di acido ascorbico (che, in parole povere, è la vitamina C) sono i frutti freschi, quindi ananas, fragole, ciliegie e kiwi, ma anche diverse verdure fresche, come ad esempio gli spinaci, la lattuga e i broccoli.

Infine, anche un buon numero di ortaggi freschi può vantare un notevole apporto di vitamina C, come ad esempio pomodori, cavoli e cavolfiori, così come tra i tuberi si distinguono soprattutto le patate novelle.

Almeno un giorno alla settimana si consiglia di integrare una dieta estremamente ricca di sostanze liquide (si consiglia di bere tisane contro la ritenzione idrica, the e succhi di frutta), ma si deve anche sostituire la carne con il pesce, perché presenta un maggiore livello di digeribilità, ma allo stesso tempo presenta un quantitativo minore di tessuti connettivi.

Inoltre, è importante bere molta acqua, dato che poter vantare un'idratazione regolare e costante è sicuramente una misura efficace per debellare, se non del tutto, almeno in parte, la ritenzione idrica.



tiglio tisana

In questa pagina parleremo di :

- › [come si prepara](#)
- › [azione sul corpo della tisana di tiglio](#)
- › [effetti tisana di tiglio](#)
- › [avvertenze](#)
- › [Ricetta tisana tiglio](#)



come si prepara

La preparazione di una tisana di tiglio non comporta davvero grandi difficoltà.

Il tiglio viene utilizzato spesso come rimedio nei confronti dell'ansia e del nervosismo, che possono colpire spesso le persone, magari prima di un esame o alla fine di una dura giornata di lavoro.

Il tiglio, inoltre, può vantare notevoli proprietà diuretiche, oltre che disintossicanti: una tisana a base di tiglio può essere anche un'ottima soluzione per migliorare la sudorazione.

Realizzare in casa una tisana di tiglio è davvero molto semplice oltre che un'operazione estremamente veloce.

Per prima cosa sarà sufficiente far bollire almeno 250 ml di acqua all'interno di un pentolino, per poi inserire un cucchiaino di fiori di tiglio.

Lasciamo in infusione per un periodo pari ad almeno dieci minuti e poi provvediamo ad eseguire il filtraggio.

Successivamente si potrà bere la tisana, sempre a piccoli sorsi: si consiglia di non superare le tre tazze al giorno.

azione sul corpo della tisana di tiglio

La tisana al tiglio è particolarmente diffusa ed apprezzata tra tutte quelle persone che soffrono spesso di nervosismo o ansia, dato che la principale proprietà benefiche che viene svolta da questa pianta è indubbiamente quella rilassante e calmante.





Tra i più importanti vantaggi di una tisana al tiglio, infatti, troviamo proprio degli effetti come quello distensivo e rilassante, ma anche espettorante.

Le foglie di questa particolare pianta, esattamente come le foglie di malva, appartengono alla medesima famiglia e sono in grado di svolgere una funzione tipicamente distensiva e calmante.

Il tiglio è una di quelle piante che vengono impiegate fin dai tempi antichi, anche se tanto tempo fa l'uso era più indirizzato verso la cura della tosse, stati febbrili e molti altri disturbi simili.

Al giorno d'oggi, invece, in campo fitoterapico, possiamo trovare il tiglio ai primi posti di un'ideale classifica delle erbe maggiormente utilizzate, soprattutto per via dell'azione rilassante che è in grado di compiere sul sistema nervoso, alla pari di malva e camomilla.

Sembra che una tisana di tiglio sia anche un ottimo rimedio per combattere dei disturbi spastici relativi a coliti: inoltre, negli ultimi tempi, pare che il tiglio sia una pianta particolarmente efficace contro lo smog.

La tisana a base di tiglio può essere particolarmente utile anche nel momento in cui si ha la necessità di debellare le coliti spastiche, dato che il tiglio si caratterizza per essere piuttosto ipotensivo.

L'attività benefica della tisana di tiglio, come detto in precedenza, è quella di contrastare l'ansia, soprattutto perché agisce con una funzione prettamente antispastica sulla muscolatura liscia degli organi come intestino e stomaco.

effetti tisana di tiglio

Il tiglio, al pari della malva, è una pianta che ha avuto fin dall'antichità un notevole impiego in campo fitoterapico e rientra all'interno della famiglia delle Malvacee.

Si tratta di una pianta che viene sfruttata soprattutto per via delle sue importanti proprietà distensive ed emollienti.

La pianta di tiglio veniva impiegata piuttosto largamente già ai tempi del Medioevo, quando consisteva in uno dei pochi sistemi per trattare e debellare stati febbrili e la tosse.

In special modo, la pianta di tiglio veniva utilizzata per curare tutti quei disturbi che andavano a colpire la gola, ma anche l'apparato respiratorio.

La tisana di tiglio si caratterizza per avere degli effetti estremamente importanti su quei disturbi da somatizzazione dell'ansia, che si concentrano soprattutto a livello addominale, oltre che ad altri sintomi come eccessivo nervosismo e irritabilità costante.

L'azione benefica svolta prevalentemente sul corpo umano è comunque quella sedativa, così come quella spasmolitica viscerale.

avvertenze

Le principali controindicazioni alle tisane a base di tiglio sono sicuramente per quei soggetti che sono particolarmente predisposti ad un'allergia nei confronti di tale pianta.

Una consumazione eccessiva di tisane a base di tiglio, oppure un dosaggio irrispettoso in confronto a quanto preventivato dal medico o dall'erborista, possono certamente portare ad alcuni effetti collaterali fastidiosi, come ad esempio la diarrea.

Per tale ragione, con particolare riferimento alla tisana di tiglio, si consiglia di non eccedere le dosi indicate.

Per tutte quelle persone che hanno una notevole sensibilità alla pianta di tiglio, anche la tisana potrebbe causare delle reazioni di natura allergica sulla pelle, come ad esempio l'orticaria.

Ricetta tisana tiglio

Possiamo preparare delle tisane di tiglio con diversi scopi, a seconda che si voglia curare la pelle, le palpebre gonfie, oppure andare ad agire sul vomito originato da disturbi a livello del sistema nervoso.

Nel primo caso, la tisana a base di tiglio rappresenta un buon tonico che si può impiegare per conservare un viso sempre ottimamente pulito, dato che svolge un'azione purificante ed elasticizzante della cute.

La prima cosa da fare sarà quella di provvedere a far bollire un litro d'acqua, per poi inserirvi qualche manciata di fiori di tiglio e raggiungere nuovamente la temperatura di ebollizione.

Successivamente si dovrà filtrare il composto e utilizzare la tisana tiepida per la cura del viso e del corpo.

Nel caso delle palpebre gonfie, spesso si possono immergere due batuffoli di cotone all'interno dell'infuso preparato con le stesse modalità precedenti e porlo per almeno venti minuti sulle palpebre.



tisana carciofo

In questa pagina parleremo di :

- › [come si prepara](#)
- › [azione sul corpo della tisana di carciofo](#)
- › [effetti tisana di carciofo](#)
- › [avvertenze](#)
- › [Ricetta tisana carciofo](#)



come si prepara

La preparazione di una tisana depurativa a base di carciofo è davvero piuttosto semplice, anche se sarà necessario seguire correttamente pochi e semplici passi.

Prima di tutto si dovranno portare ad ebollizione 200 ml di acqua, per poi versarvi all'interno un cucchiaino composto da una particolare miscela: si tratta, infatti, dell'uso congiunto di 30 grammi di foglie di carciofo, trenta grammi di finocchio, quindici grammi di radice di cicoria, e dieci grammi, rispettivamente, di foglie di menta piperita, di malva e di melissa.

Una volta che il preparato avrà raggiunto nuovamente la temperatura di ebollizione, si potrà spegnere il fuoco e lasciare in infusione per un quarto d'ora.

Successivamente si dovrà provvedere al filtraggio e poi si potrà bere, a piccoli sorsi, la tisana.

Nella maggior parte dei casi, si consiglia di non aggiungere del dolcificante alla tisana, ma se non riuscite a farne a meno, allora un cucchiaino di miele è davvero la soluzione migliore.

La tisana depurativa a base di carciofo (congiuntamente con altre erbe) è sicuramente una bevanda che può svolgere un'attività benefica importante anche insieme ad una particolare dieta depurativa, per fare in modo di svolgere una sensazione rilassante per tutto l'organismo.

azione sul corpo della tisana di carciofo

Gran parte delle proprietà benefiche che si possono associare al carciofo, sono sicuramente merito della presenza della cinarina, una sostanza aromatica estremamente importante.





Senza dubbio, l'organo che può vantare il più ampio effetto benefico dall'assunzione di carciofo è il fegato, dal momento che la cinarina è una sostanza assolutamente in grado di migliorare la diuresi e la secrezione biliare.

Ad ogni modo, un gran numero di tesi e ricerche scientifiche hanno dimostrato come i carciofi siano in grado di svolgere un'azione, in particolar modo, di prevenzione nei confronti di un buon numero di malattie.

Il carciofo presenta importanti proprietà digestive e diuretiche; inoltre, per merito della presenza dell'inulina, può vantare anche un'azione di riduzione dei livelli di colesterolo.

Proprio nel bel mezzo del carciofo, possiamo trovare un'altra sostanza, un acido clorogenico, che è anche antiossidante, che riesce a svolgere un'azione preventiva nei confronti di disturbi arteriosclerotici e cardiovascolari.

Indubbiamente, le sostanze benefiche che si possono trovare all'interno del carciofo, possono contare anche su un'azione antitumorale che viene ancora studiata al giorno d'oggi, per valutarne efficacia ed effetti collaterali.

effetti tisana di carciofo

Il carciofo, che spesso viene utilizzato per realizzare le tisane insieme al finocchio, è sicuramente una pianta che concentra nelle foglie le sue principali proprietà benefiche.

Le foglie del carciofo, infatti, possono vantare delle interessanti proprietà disintossicanti che vanno ad agire direttamente sul fegato, così come permettono di svolgere una funzione tipicamente regolarizzante della bile, oltre a far diminuire i trigliceridi e ad effettuare un'azione stimolante sulla diuresi.

Una tisana a base di carciofo e finocchio è in grado certamente di svolgere un'azione tipicamente depurativa per l'organismo, da impiegare soprattutto in tutte quelle occasioni in cui abbiamo un po' esagerato con il cibo e per fare in modo di rimuovere del tutto quella fastidiosa sensazione di gonfiore che ci perseguita dopo pasti eccessivamente abbondanti.

La tisana a base di finocchio e carciofo si può assumere sia regolarmente e costantemente per un mese, oppure può essere anche una soluzione più breve, con un dosaggio concentrato in pochi giorni.

Si consiglia sempre di bere le tisane a base di carciofo a piccoli sorsi, sempre dopo i pasti, per fare in modo che possa agire efficacemente sull'intero organismo, in special modo per rimuovere le tossine.

avvertenze

Il gusto amaro del carciofo può essere facilmente controbilanciato dall'aggiunta di un cucchiaino di miele.

In ogni caso, il carciofo è sconsigliato per tutte quelle persone che soffrono di calcoli biliari, in modo particolare se i calcoli sono di ridotte dimensioni, soprattutto perché dalla consumazione dei carciofi può aumentare il rischio di coliche biliare.

Ricetta tisana carciofo

Il carciofo si può impiegare utilmente per la creazione di succulenti pietanze da servire a pranzo o a cena, ma le sue importanti proprietà benefiche si possono sfruttare anche per realizzare altri rimedi, come ad esempio un'ottima tisana.

Realizzare una tisana a base di carciofo non comporta alcuna difficoltà, ma anzi si prepara davvero molto in fretta.

Gli ingredienti sono pochi e molto facili da reperire: 500 ml di acqua, un cucchiaino di miele (che svolgerà una funzione prettamente dolcificante nella preparazione della tisana) e un cucchiaino di foglie essiccate di carciofo.

La prima cosa da fare è quella di versare il miele all'interno del pentolino colmo d'acqua e di far raggiungere al composto la temperatura di ebollizione.

Il passo successivo sarà quello di versarvi le foglie di carciofo, ovviamente dopo aver provveduto a farle a pezzettini: a questo punto, sarà necessario far bollire il composto per altri due minuti per poi spegnere il fuoco.

Arrivati alla fase dell'infusione, lasciamo riposare per almeno cinque minuti la nostra tisana, per poi filtrarla con un adeguato strumento.



tisana di malva

In questa pagina parleremo di :

- › [come si prepara](#)
- › [azione sul corpo della tisana malva](#)
- › [effetti tisana malva](#)
- › [avvertenze](#)
- › [Ricetta tisana malva](#)



come si prepara

Per realizzare una semplice tisana di malva, sarà necessario eseguire poche, semplici operazioni.

Prima di tutto, saranno sufficienti due cucchiaini di erba secca di malva (che deve essere precedentemente sminuzzata), che si dovrà poi far macerare dentro un pentolino riempito d'acqua.

Successivamente, si dovrà sempre lasciar riposare adeguatamente il preparato, per fare in modo che possa attingere tutte le proprietà caratteristiche della malva.

Una volta che il composto si sarà riposato perfettamente, allora potrà essere effettuato il filtraggio e, in seguito, si potrà aggiungere un pizzico di miele per rendere la tisana alla malva un po' più dolce.

azione sul corpo della tisana malva

La malva è un'erba che si differenzia dalle altre per la presenza di elementi che vanno ad intaccare direttamente la superficie dei tessuti molli, facendo in modo di incrementare il benessere e svolgendo un'azione lenitiva su tutti quei disturbi che vanno proprio a colpire i tessuti.

Ad esempio, la malva si dimostra particolarmente efficace nei confronti del mal di gola, ma è in grado anche di contrastare ottimamente tutte quelle infezioni che vanno ad attaccare l'apparato gastrointestinale, agendo in modo particolare sulle vie urinarie.

La malva in tisana si può impiegare efficacemente anche per contrastare un gran numero di tipologie di infiammazione che attaccano i differenti tessuti del corpo, in maniera tale da poter lenire il dolore e tutti i relativi sintomi.



Proprio per merito della tisana di malva, si potrà vantare un notevole senso di rilassatezza.

Un buon numero di studi scientifici ha anche dimostrato come l'estratto di malva sia particolarmente efficace anche quando viene chiamato in causa per stimolare e migliorare la rigenerazione delle cellule.

Si tratta di una proprietà davvero non trascurabile, dal momento che si può evitare la creazione di quelle cellule che vengono definite cancerose, ovverosia quelle che possono essere portatrici di tumori che sono in grado di compromettere la salute del corpo umano.

La tisana di malva si caratterizza anche per essere particolarmente efficace nei confronti dei disturbi che possono colpire l'intestino.

In particolar modo, questa tisana si caratterizza per svolgere un'azione lenitiva che aiuta a diminuire le infiammazioni che colpiscono il retto e svolge anche un'efficace azione emolliente sulle emorroidi.

Il decotto di malva viene frequentemente impiegato anche per realizzare degli impacchi da apporre sugli occhi, soprattutto per combattere la congiuntivite causate da fenomeni di raffreddamento oppure risulta un'ottima soluzione anche per i lavaggi delle parti intime.

effetti tisana malva

La malva è una di quelle piante che possono vantare interessanti proprietà che si possono ampiamente sfruttare in campo terapeutico.

Certamente, i vantaggi derivanti dall'uso della malva in tisana fanno riferimento, in particolar modo, alla capacità di questa pianta di svolgere un'azione lenitiva sulle mucose del corpo, senza dimenticare i benefici per gli strati dell'epidermide e l'intero apparato digerente.

Proprio quest'ultimo apparato riesce ad ottenere un nuovo senso di benessere per mezzo della malva in tisana.

I benefici che si possono avere con una tisana a base di malva sono essenzialmente riferibili a contrastare il mal di gola, così come tutti quei disturbi e malanni che possono colpire lo stomaco, senza dimenticare che la malva favorisce un rinnovamento del benessere della pelle e di tutti gli altri tessuti del corpo umano.

avvertenze

Non sono stati riscontrati effetti tossici per quanto riguarda la malva, che viene definita come una pianta assolutamente sicura, dal momento che non comporta alcun particolare effetto collaterale.

Tuttavia, è sempre meglio attenersi, per quanto riguarda la tisana alla malva (e naturalmente si può estendere tale concetto ad ogni prodotto a base di malva), alle dosi consigliate dal medico, senza eccedere discrezionalmente.

Ricetta tisana malva



In tantissimi casi, abbiamo a che fare con dei colpi di tosse convulsa che possono certamente mettere a repentaglio la possibilità di dormire correttamente e nel migliore dei modi.

In queste situazioni, una tisana a base di malva è certamente una delle soluzioni che possono apportare il maggior numero di benefici.

Per realizzare un'ottima tisana alla malva, è importante provvedere ad acquistare anche altre erbe interessanti, come la melissa e la menta: insieme alla malva, infatti, costituiscono una delle tisane maggiormente diffuse.

Si dovrà disporre, inoltre, anche di un po' di miele di tiglio e di 250 ml di acqua.

La prima cosa da fare è ovviamente quella di lasciare in infusione per diversi minuti le tre erbe all'interno dell'acqua (che precedentemente deve essere portata a temperatura di ebollizione).

Dopo aver provveduto ad eseguire il filtraggio, si potrà aggiungere un pizzico di miele di tiglio, che può svolgere un'ottima azione dolcificante.

Dopodiché potrete tranquillamente consumare la tisana, nella maggior parte dei casi è meglio che sia calda, prima di andare a dormire: in questo modo, si potrà godere di una buona sensazione di relax



tisana finocchietto

In questa pagina parleremo di :

- › [come si prepara](#)
- › [azione sul corpo della tisana drenante](#)
- › [effetti tisana finocchietto](#)
- › [avvertenze](#)
- › [Ricetta tisana finocchietto](#)



come si prepara

Per realizzare una tisana a base di finocchio, si possono utilizzare principalmente i frutti di tale piante, che spesso nel linguaggio comune vengono chiamate (anche se è un nome improprio) semi: al loro interno possiamo trovare un buon numero di oli essenziali che permettono di svolgere azioni carminative e eupeptiche.

Per preparare un'ottima tisana al finocchietto è necessario curare in precedenza i finocchi, che andranno versati all'interno di un pentolino colmo d'acqua, per poi portarli ad ebollizione per almeno tre minuti di cottura.

La fase successiva consisterà nella copertura del pentolino, per lasciarlo riposare almeno dieci minuti in infusione.

Prima di bere la tisana si dovrà necessariamente provvedere ad un adeguato filtraggio.

Uno dei consigli che vengono applicati più frequentemente è quello di aggiungere alla tisana, per fare in modo di renderla più zuccherata, qualche cucchiaino di miele.

Le modalità di assunzione della tisana al finocchietto devono, in ogni caso, rispettare regole ben determinate, come ad esempio il fatto di poterle bere solamente dopo i pasti, da cui dovrà passare almeno mezz'ora.

azione sul corpo della tisana drenante

Come sappiamo, il finocchietto è una di quelle erbe selvatiche che vengono frequentemente sfruttate all'interno delle pratiche fitoterapiche per via delle notevoli azioni benefiche che è in grado di esercitare.

Qualche secolo fa, il finocchio veniva sfruttato essenzialmente per la sua azione benefica a livello digestivo, ma attualmente sono state riscoperte anche altre proprietà curative del finocchietto,



come ad esempio quella antimeteorica o quella che riguarda la muscolatura dell'intestino.

Per quanto concerne l'azione antimeteorica, dobbiamo sottolineare come questa tisana sia assolutamente in grado di inibire dei processi fermentativi che avvengono a livello intestinale, oltre a svolgere una tipica funzione antispastica sui muscoli lisci del colon.

Spostando l'attenzione sulla muscolatura dell'intestino, è stato dimostrato che l'olio essenziale di finocchio è in grado di svolgere un'azione rilassante su tale muscolo e riesce a contrastare ottimamente tutti quei disturbi che sono provocati dalla sindrome del colon irritabile.

In particolar modo, la tisana al finocchietto è particolarmente indicata per i bambini, nei casi in cui è necessario contrastare le colichette o altri disturbi del genere.

L'assenza di effetti e controindicazioni permette di svolgere un'azione estremamente benefica sull'apparato digerente, anche se le modalità dell'assunzione devono essere sempre stabilite dal proprio medico o pediatra.

effetti tisana finocchietto

Le tisane al finocchio possono vantare un'ottima funzione stimolante, che va ad agire principalmente sullo stomaco e a livello intestinale, ma riesce anche ad incrementare indirettamente la secrezione salivare.

Il finocchio viene frequentemente sfruttato in tutte quelle tisane che vengono utilizzate per la cura sintomatica di disturbi che colpiscono l'apparato digerente, come ad esempio le dispepsie gastriche o digestioni lente, in particolar modo quando nascono anche gonfiori e si soffre di flatulenza.

Si può efficacemente utilizzare anche per svolgere una funzione lenitiva sui dolori addominali che hanno origine dall'apparato digerente.

Particolarmente efficace è anche la proprietà fluidificante del finocchio, che permette di svolgere un'utile azione benefica sulle secrezioni catarrali, oltre alla consueta azione aromatizzante.

Non dobbiamo dimenticare come, fin dall'antichità, al finocchio sono state attribuite importanti proprietà carminative, che permettono di contrastare i gas intestinali e favoriscono la digestione.

avvertenze

L'uso della tisana al finocchio non continuativo è permesso praticamente ad ogni età, mentre non è indicato il consumo prolungato con dosaggi eccessivamente elevati.

Inoltre, si caldeggia un consulto medico prima di utilizzo la tisana al finocchio per trattare disturbi e specifiche condizioni fisiologiche, come ad esempio gravidanza o allattamento.

Per un fine terapeutico, però, si consiglia di sostituire le tradizionali tisane con dei composti standardizzati, dal momento che all'interno degli infusi la presenza di principi attivi può essere più o meno elevata in relazione alle modalità di estrazione ed alle peculiarità della droga.

Ricetta tisana finocchietto

Le tisane al finocchio si possono realizzare anche in casa e, per la loro preparazione, occorre necessariamente disporre di determinati ingredienti, in relazione allo scopo che si ha intenzione di raggiungere.

Prima di tutto, nel caso in cui avessimo intenzione di preparare una tisana carminativa, per contrastare le coliti, dispepsie e ogni altro disturbo che vada a colpire l'apparato digerente, dobbiamo disporre di cinquanta grammi di anice, venti grammi rispettivamente di coriandolo e finocchio, mentre serviranno anche 10 grammi di liquirizia (radice, mentre nei primi tre casi sono necessari i frutti) e, infine, quattro chiodi di garofano.

Mescolare l'intero composto in 500 ml di acqua, per poi provvedere alla macerazione per almeno venti minuti.

La fase successiva sarà quella in cui il composto dovrà essere bollito, per circa due minuti, per poi lasciarlo a riposo: infine, provvedere al filtraggio e sorseggiare in più dosi, sempre dopo i pasti.



tisana zenzero

In questa pagina parleremo di :

- › [come si prepara](#)
- › [azione sul corpo della tisana di zenzero](#)
- › [effetti tisana di zenzero](#)
- › [avvertenze](#)
- › [Ricetta tisana zenzero](#)



come si prepara

Per realizzare una tisana a base di zenzero non si deve certamente andare incontro a tante complicazioni, dal momento che è sufficiente seguire pochi consigli per poter disporre di un'ottima tisana.

La prima cosa da fare è quella di procurarsi dello zenzero grattugiato e inserirlo all'interno di un pentolino precedentemente riempito con 500 ml di acqua: posizionare sul fornello e portare ad ebollizione il composto.

Nel momento in cui si raggiunge la temperatura di ebollizione, allora si potrà ridurre il fuoco e aspettare che il composto bolla per altri cinque minuti.

Successivamente sarà necessario provvedere all'aggiunta di mezzo cucchiaino di peperoncino, dopo averlo macinato, e una ridottissima quantità di cannella in polvere.

Lasciamo bollire il composto per altri sessanta secondi e poi spegniamo il gas: arrivati a questo punto potremo aggiungere due spicchi di aglio schiacciato.

L'ultima fase sarà quella di filtraggio del preparato, per poi servire la tisana congiuntamente a mezzo bicchiere di succo di limone che è appena stato spremuto.

Si tratta di una soluzione estremamente efficace per combattere mal di gola, raffreddore e tutti i principali sintomi influenzali.

azione sul corpo della tisana di zenzero

Lo zenzero rappresenta un potente stimolante, soprattutto per via del fatto che contiene un olio essenziale, la cui sostanza fondamentale è il gingerolo, che si ottiene dalla secrezione di specifiche cellule ghiandolari.





Ad ogni modo, un gran numero di studi ha dimostrato come lo zenzero sia in grado di svolgere effettivamente azioni benefiche sul corpo umano.

Ad esempio, lo zenzero si caratterizza per combattere efficacemente la dispepsia, dato che concentra la sua azione soprattutto sull'apparato digerente, contrastando tutti i relativi disturbi, come ad esempio flatulenza, meteorismo e gonfiore di stomaco.

Inoltre, dalla tradizione popolare sono giunte anche ottime referenze circa una funzione antiemetica svolta dallo zenzero, efficace anche contro i reumatismi e, inoltre, si sono avute numerose conferme anche circa lo svolgimento e di una fondamentale azione antispasmodica.

Lo zenzero pare che sia anche di apportare numerosi benefici al cuore, nonché permetta di ridurre la viscosità del sangue, come confermano diversi studi effettuati in India, effettuati su dei soggetti che soffrivano di disturbi alle arterie coronarie.

effetti tisana di zenzero

Lo zenzero è una delle spezie che vengono utilizzate più frequentemente in campo terapeutico.

Non dobbiamo dimenticare come lo zenzero venga usato soprattutto nella medicina orientale, per via della proprietà stimolante che si concentra sul sistema nervoso e per la sua azione calmante di vari tipologie di disturbi.

In Cina lo zenzero è particolarmente diffuso per via della sua azione stimolante sulla forza e sull'energia dell'uomo.

Lo zenzero viene soprannominato con il termine di "spezia calda", per il semplice fatto che è in grado di svolgere un'azione stimolante sulla circolazione, oltre che per bloccare il vomito.

Si tratta di una spezia che ha anche notevoli proprietà antifatulente e antisettica.

Lo zenzero si caratterizza per avere anche un'elevata utilità nel combattere sintomi come la nausea, soprattutto quella che viene provocato dal cosiddetto mal d'auto.

Una funzione lenitiva è svolta dallo zenzero anche nei confronti dei disturbi di stomaco e dolori muscolari, mentre si può certamente impiegare anche per permettere un notevole aumento della flora batterica intestinale e sconfiggere coliti e diarree.

avvertenze

Lo zenzero sembra una radice il cui uso non comporta particolari effetti collaterali, al contrario della maggior parte dei farmaci che combattono la cinetosi, che provocano piuttosto frequentemente sonnolenza.

Ecco spiegato il motivo per cui lo zenzero viene utilizzato piuttosto notevolmente per una cura alternativa delle nausee, in particolar modo per quelle che sono provocate da uno stato di gravidanza.

Quindi non esiste alcun tipo di controindicazione all'assunzione di tisane a base di zenzero, tranne ovviamente nel caso in cui non si rispettino i dosaggi adatti e consigliati dal medico o dall'erborista.



Ricetta tisana zenzero

Lo zenzero è una di quelle spezie che svolgono essenzialmente una funzione stimolante del benessere generale, ma che viene consigliata in modo particolare per le digestioni lente e tutti quei disturbi che colpiscono l'apparato gastrointestinale, così come per combattere i dolori di natura reumatica.

E' abbastanza facile preparare una tisana, sotto forma di decotto, a base di zenzero, che si può consumare soprattutto nelle ore serali prima di andare a dormire oppure in seguito a pasti particolarmente "pesanti", per il semplice fatto che dona una sensazione unica di rilassatezza.

Per realizzare una tisana a base di zenzero, sarà necessario tagliare a fettina lo zenzero, senza però provvedere a pelarlo.

Avremo bisogno di un cucchiaino di miele (per dolcificare alla fine la tisana), una limetta, 800 ml di acqua e venti grammi di zenzero.

La prima cosa da fare sarà quella di far bollire l'acqua nel pentolino, per poi versarvi lo zenzero.

Spegniamo il fuoco e lasciamo in infusione il composto per almeno dieci minuti.

Il passo successivamente sarà quello di spremere la limetta e poi inserire il suo succo all'interno della tisana, che va servita, nella maggior parte dei casi, calda.