

TRE PIANTE PER LA PRIMAVERA e, al bisogno, per tutto l'anno.

A cura del Dott. Gorgio Fondrini

Medico Chirurgo. Specialista in Idrologia Climatologia e Talassoterapia.

Medicina Antroposofica, Omeopatia e Fitoterapia.



Nostrane, diverse tra loro e dai notevoli effetti sinergici. Toniche sul sistema gastro intestinale, migliorano l'appetito, la digestione e il transito intestinale, ottimizzano il tono generale attenuando la "stanchezza" sia degli organi sia quella generale.

In tutte le Tradizioni mediche, lo stato di benessere è un po' la somma di molti fattori organici e psichici. Le stagioni influiscono su ognuno di noi.

Ogni stagione ha una sua doverosa azione e lascia delle "tracce", non sempre a noi evidenti. Una motivazione può essere attribuita al fatto che la conoscenza di queste, è stata troppo velocemente relegata dalla scienza moderna al rango di "superstizione".

Dopo la stagione invernale, è utile portare forza di calore, di depurazione e tonificante nei vari processi organici. Punto di partenza è il sistema gastrointestinale dal quale, a "cascata", si irradiano una serie di effetti benefici in tutto l'essere umano.

Seguono alcune tra le piante che da sole, o in sinergia, aiutano nel raggiungimento di tali obiettivi.

MENTA PIPERITA



Presente in tutta Italia, in particolare al Nord, cresce nei luoghi umidi. E' coltivata in vari paesi in modo estensivo; pare che la migliore menta piperita sia quella inglese.

Pianta di antico uso si può assumere per via interna (infuso, tintura madre, olio essenziale ecc.) oppure utilizzare esternamente.

La Menta Piperita non dà tossicità di alcun tipo.

Parlando del suo utilizzo come tisana e come condimento, non facciamo riferimento ai dosaggi terapeutici (per i quali è sempre ragionevole una supervisione medica).

Sotto forma di tisana, la Menta Piperita include tra le sue proprietà quella di dare localmente un blando effetto anestetico/rinfrescante; ciò la rende, da sola o con altre piante, una gradevole bibita estiva (ovviamente se lasciata raffreddare).

La pianta ha un effetto sul sistema gastrointestinale; qui agisce tonificando diverse funzioni e, polarmente, come antispasmodico/analgesico sulla muscolatura del canale intestinale.

Sostiene l'attività di uno stomaco atonico, in altre parole "pigro", migliorando la digestione anche grazie all' aumentata secrezione di bile da parte del fegato. Tonifica inoltre l'attività del tubo digerente.

Utile quindi nella cattiva digestione, nelle nausee anche gravidiche, elimina i gonfiori causati da aria addominale (attenua la fermentazione intestinale), agisce sull'intestino irritabile.

E' altresì un tonico generale e del sistema nervoso (attenua polarmente stati di nervosismo). Ideale per persone affaticate, convalescenti e per terapie primaverili. Ha effetti anche sul sistema respiratorio grazie alle sue qualità immunomodulanti e antiinfiammatorie.

FINOCCHIO



Pianta spontanea di zone submontane, luoghi aridi e vecchi muri a secco...

Chi, incontrandola durante una passeggiata, può resistere dall'annusarla e dall'assaggiare le sue foglie e i frutti (i cosiddetti "semi")?

Profumo e sapore del finocchio sono inconfondibili...grande effetto anche come aroma per i cibi!

Dai molteplici usi in pediatria, i semi sono utilizzati per la digestione, gli spasmi, le coliche gassose e per diluire il latte od altri cibi dei piccoli. Utile inoltre per favorire la lattazione (insieme ad altre piante), viene anche adoperata in ginecologia per favorire il mestruo e lenirne i dolori.

Il finocchio ha un effetto tonificante generale così come sull'apparato gastroenterico; migliora le secrezioni degli organi e il tono della muscolatura. Agisce quindi su appetito, digestione, gonfiori e transito intestinale. Riduce notevolmente gli spasmi e la fermentazione intestinale

A livello respiratorio migliora le secrezioni e viene favorita l'espettorazione dei catari.

Se non già in bustina, frantumare i semi/frutti e lasciare in infusione coperta per 10-15 minuti, colare e bere.

LIQUIRIZIA



La liquirizia è una delle piante più conosciute e usate. In terapia è impiegata come farmaco (anche per uso esterno e in cosmetica) o per coprire il saporaccio di altri farmaci. Svariati gli usi in cucina: come aromatizzante e dolcificante, diluita e mischiata diventa un ottimo dissetante. La liquirizia piace a grandi e piccini! Spesso la radice di questa pianta è accompagnata da messaggi terroristici! Sottolineiamo quindi che, per avere effetti collaterali o indesiderati, l'uso deve essere quotidiano, prolungato e i dosaggi realmente elevati.

Esiste la categoria dei patiti della liquirizia e alcuni ne consumano quantità esagerate. Bisogna sapersi regolare e se si beve per sfizio qualche tisana o se saltuariamente si mastica un bastoncino di radice, anche un iperteso in terapia non avrà alcun danno.

L'uso come terapia va invece seguito da un medico con esperienza specifica.

Per via interna la Liquirizia, come le piante precedenti, è utile come antispastico a livello gastro-intestinale, nei gonfiori di stomaco e dell'intestino, nella digestione lenta e nei dolori legati al ciclo mestruale.

E' un grande rimedio per le gastriti e le ulcere gastro-duodenali sia in prevenzione sia in terapia come cicatrizzante.

A livello respiratorio è un sedativo della tosse, scioglie e muove i catarri e ne facilita l'espettorazione.

Ha un'azione immunostimolante antivirale, antibatterica e cicatrizzante.