

14 Novembre 2014

Digerire con le erbe: i nostri consigli

Menta, alloro e basilico da aggiungere alle ricette o da gustare in tisane per assicurarsi un rilassante dopo-pasto.



Menta, alloro e basilico

Per una perfetta digestione si può chiedere aiuto alle erbe. A candidarsi nella lista dei migliori amici dello stomaco sono alcuni dei cosiddetti “sapori”, quelli che da sempre sono parte di ricette e tradizioni, e che - assunti anche in tisane o decotti - possono migliorare l’attività gastrica. Ecco allora tre piante da tenere tra gli ingredienti (o sul terrazzo, a seconda della stagione) per garantirsi dei “dopo-pasto” senza sorprese.

Menta: per favorire le funzioni gastriche ed evitare i gas intestinali.

Oltre ad aiutare nell’eliminazione del catarro, la menta è carminativa (aiuta ad espellere i gas intestinali e ad evitare che si formino) e digestiva. Le sue proprietà sono dovute principalmente al contenuto di mentolo: ottimo stimolante per lo stomaco, antisettico e analgesico. La menta favorisce il deflusso della bile e le funzioni gastriche, l’espulsione dei gas dall’intestino e dallo stomaco e ne impedisce la formazione. Ecco perché è utile per combattere spasmi e dolori addominali. Si può essiccare e spargerla sui cibi per migliorare la digestione, oppure utilizzarla come infuso e tintura in caso di nervosismo, dolore e diarrea.

Alloro: per calmare il mal di stomaco e migliorare la digestione. L’alloro deve le sue proprietà agli oli essenziali che contiene in abbondanza, sia nelle bacche che nelle foglie. Queste ultime, in particolare, risultano ricche di essenze aromatiche durante l’inverno e all’inizio della primavera. L’alloro può essere impiegato in svariate ricette o per la preparazione di liquori, [1] ma è ottimo anche in decotto o infusione se si vogliono alleviare le conseguenze di una cattiva digestione come dolori di stomaco o spasmi.

Basilico: antispasmodico e disinfettante naturale. Il basilico è un vero e proprio stimolante dei processi digestivi e agisce come antispasmodico e disinfettante. Per favorire la digestione è preferibile mangiarlo crudo aggiunto alle pietanze. Le sue proprietà si possono inoltre sfruttare con una tisana o un decotto in caso d’indigestione o crampi addominali, ma anche di mal di testa, influenza e raffreddori. Si può utilizzare (sempre diluito in acqua) per fare gargarismi contro l’alito cattivo, oppure in un bagno rilassante per rendere

tonica e pura la pelle. La tisana al basilico è ottima anche consumata fredda nei mesi estivi.

Potrebbe interessarti anche

Digestione difficile? Aiutati con le erbe [2]

Links

[1] <http://www.giardinaggio.it/erboristeria/succhi-di-pianta/liquore-di-alloro.asp>

[2] <http://www.territori.coop.it/benessere/digestione-difficile-aiutati-con-le-erbe>