



## TISANE

## Tisana finocchietto

In questa pagina parleremo di :

- [Introduzione](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Proprietà](#)
- [Preparazione](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Avvertenze](#)



## Introduzione

Le tisane sono dei rimedi erboristici ottenuti dall'ebollizione di parti di pianta fresca o essiccata. Tante le erbe usate per preparare tisane dagli effetti depurativi, drenanti, rilassanti, antinfiammatori ed antispastici. Tra le più utilizzate, anche quella al finocchietto, ottenuta dal decotto dei semi di finocchio selvatico. Preparare una tisana al finocchio selvatico è semplice e veloce: basta aggiungere pochi semi di finocchio in un pentolino pieno d'acqua. La tisana a base di finocchietto è ampiamente usata da molte persone, sia da adulti e bambini, per le sue riconosciute proprietà carminative ed antispastiche. I più piccoli la bevono per sedare le "classiche" colichette, mentre gli adulti, per placare manifestazioni dolorose ben più importanti e spesso provocate dalla nota "sindrome del colon irritabile". Nei prossimi paragrafi, ci soffermeremo proprio sulle virtù e sugli effetti della tisana a base di finocchietto, non trascurando alcuni iniziali cenni alle caratteristiche di questa pianta.

## Caratteristiche

Come già detto al paragrafo precedente, la tisana di finocchietto si prepara con i semi del finocchio selvatico, pianta il cui nome botanico è *foeniculum vulgare*. Il finocchio è una pianta erbacea tipicamente mediterranea, che cresce spontaneamente in diverse regioni del Sud Italia. Appartenente alla famiglia delle ombrellifere, il finocchio si presenta con un fusto ramificato alto circa due metri, foglie verdi sottili, simili al fieno, e da cui deriva il nome botanico della pianta, fiori gialli e frutti impropriamente chiamati semi. La parte basale del fusto, conosciuta come grumolo, è una struttura compatta formata da guaine fogliari dure e di colore bianco verdastro. Il finocchio è coltivato sia per scopi erboristici che per fini ornamentali. I rimedi erboristici comprendono, oltre alla tisana, anche estratti secchi in forma di capsule, mentre le parti fresche della pianta, quali il grumolo e le foglie, sono ampiamente usate in cucina per preparare gustose insalate e come condimenti di sughi. I semi del finocchietto, oltre che per la tisana,



vengono anche usati come spezie e condimenti di piatti a base di carne. Molto apprezzata è la famosa salsiccia siciliana ai semi di finocchio.

## Proprietà

La tisana di finocchietto è usata in caso di fastidi gastrointestinali e di colite. I principi attivi del finocchio hanno la proprietà di rilassare la muscolatura liscia dell'intestino e di calmare gli spasmi dolorosi provocati dalla colite. La tisana di finocchietto possiede, infatti, proprietà carminative, cioè di assorbimento dei gas intestinali, effetti che si rivelano utili anche in caso di gonfiore e di meteorismo. La riduzione dei gas riduce sensibilmente la principale sintomatologia dell'intestino irritabile, ovvero il dolore. I semi di finocchio, grazie anche al loro contenuto di oli essenziali, da cui dipende in parte l'aroma del finocchio, hanno effetti benefici anche sulle secrezioni catarrali tipiche delle malattie che si manifestano durante l'inverno.

## Preparazione

La tisana di finocchio si prepara aggiungendo un cucchiaino di semi della pianta in una tazza d'acqua. Il composto va fatto bollire per circa tre minuti, dopo di che lo si copre e lo si lascia in infusione per circa dieci minuti. Trascorso questo tempo, si procede a filtrare la bevanda ed a berla. La tisana di finocchietto può essere zuccherata con miele. La modalità di assunzione consigliata è di una tazza mezz'ora dopo i pasti.

## Controindicazioni

La tisana al finocchietto è un rimedio erboristico che va utilizzato in caso di effettiva necessità e che non si presta a usi terapeutici o prolungati. Anche se non viene indicata alcuna tossicità relativa ai principi attivi del finocchio, si consiglia sempre di rivolgersi al medico qualora si intendesse assumere la tisana in gravidanza o allattamento. In genere, durante questi periodi così delicati per la vita di una donna, è fortemente sconsigliato ricorrere al fai da te o a rimedi (sia erboristici che farmaceutici) senza il consiglio del medico. Per la sua bassa o nulla tossicità, la tisana di finocchietto può essere data anche ai bambini piccoli per placare le colichette causate da accumulo di gas intestinali, ma anche in questo caso, visto che non esiste alcuna certezza sui possibili effetti collaterali della tisana di finocchio, è meglio ricorrere al preventivo parere del pediatra.

## Avvertenze

Gli effetti della tisana a base di finocchio possono anche essere molto soggettivi. Questa bevanda viene spesso consigliata in caso di sindrome del colon irritabile, patologia, conosciuta anche come colite, che causa dolore, gas nello stomaco e fenomeni di stipsi e diarrea. Secondo alcuni consumatori di rimedi a base

di finocchio, i preparati a base di estratto secco darebbero dei miglioramenti solo in caso di colite associata a stipsi, mentre nelle coliti associate a diarrea si otterrebbe un peggioramento della sensazione dolorosa e delle scariche diarroiche. Non sappiamo però se gli stessi effetti siano possibili anche con la tisana. Le capsule a base di finocchio sono spesso associate ad altre erbe coadiuvanti, ecco perché è consigliabile preparare la tisana esclusivamente con semi di finocchio e senza aggiunta di altre erbe. In tal modo si possono evitare effetti indesiderati o il peggioramento dei sintomi che si intende curare. E' anche utile ricordare che un percorso terapeutico a base di assunzione di tisana di finocchietto per lunghi periodi va esclusivamente autorizzato dal medico.

## Tisana di malva

In questa pagina parleremo di :

- [Le piante curative](#)
- [La malva](#)
- [La tisana di malva](#)
- [Usi e preparazione](#)



## Le piante curative

L'essere umano, dagli inizi della sua storia, ovvero quando era poco più che una scimmia evoluta e cominciava ad organizzarsi in piccole comunità, ha sempre provato ad essere immortale: magari questa affermazione è un po' esagerata, ma la realtà, che è anche in senso positivo, è la tendenza dell'uomo a non voler soffrire ed a curare i malanni che nel mondo naturale, sia animale che vegetale, ci sono sempre stati. Oggigiorno ci curiamo grazie ad un'industria farmaceutica che ha raggiunto livelli elevatissimi, anche se non sono abbastanza perché ci sono malattie come quelle degenerative genetiche o come il cancro che purtroppo non hanno ancora una cura; un tempo però tutto ciò non esisteva nemmeno lontanamente, e così l'uomo ha provato a ricercare intorno a sé la cura ai suoi primi malanni. Intorno a sé, allora, c'erano le piante e gli animali; è stato dimostrato che l'uomo ha compreso come dagli animali potesse ricavare ben poco in quanto generalmente simili ad esso, mentre che abbia rapidamente compreso come alcune piante, mangiate crude o cotte in maniera particolare, potessero fargli molto bene in alcune situazioni. E ciò era vera, tant'è che fin nel tardo Medioevo l'uomo si curava con piante di ogni genere; oggi questo esiste ancora, sono i rimedi naturali ed erboristici che sono si delle "mode", ma anche efficaci in alcuni casi.

## La malva

La malva è una pianta erbacea/arbustiva che cresce nelle zone tropicali e sub-tropicali del mondo: essa ha un carattere spiccato di spontaneità, quindi più che coltivata viene "cercata",



soprattutto in campi incolti e nei prati in fiore, dove cresce seguendo i meccanismi naturali. In realtà, per le grandi proprietà benefiche che stiamo per citare, la malva viene ora coltivata a livello industriale da alcune aziende nel mondo, le quali però non fanno altro che aiutare la crescita spontanea delle malva in terreni e luoghi che sono in tutto e per tutto simili a prati e terre incolte. Questa pianta, che raggiunge raramente gli ottanta centimetri di altezza e che si caratterizza per avere un piccolissimo tronco alla base da cui poi si diramano rametti erbacei con fiori viola e lilla all'apice, è conosciuta dell'essere umano fin dall'antichità: abbiamo testimonianze storiche risalenti anche agli Antichi Greci e Romani che ci dicono come anche questi popoli conoscessero già la malva ed i suoi benefici. Questi effetti positivi possono essere riassunti come rilassanti, emollienti, calmanti: ciò che è straordinario è che essi si applicano sia al corpo che alla mente dell'uomo.

## La tisana di malva

Oggi gli erboristi ci consigliano di assumere la malva come una tisana, ovvero in modo molto simile a come assumiamo la camomilla ed il tè: facendo "scaricare" alcune parti della pianta in acqua calda, filtrandola e poi bevendola calda. Ma in quali casi la malva è consigliata? La sua azione più apprezzata è quella emolliente, ovvero quella che aiuta a curare le infiammazioni dei tessuti in cui questo infuso transiterà; visto che la tisana va ingerita, la tisana di malva ha un effetto calmante per tutti i fastidi delle zone della gola, dello stomaco e dell'intestino: le sostanze che contiene provvedono a ricoprire i tessuti molli della gola, proteggendoli da altri agenti irritanti e permettendo per esempio al mal di gola di guarire. O ancora, quando transita nello stomaco essa aiuterà a lenire i bruciori oppure quei fastidi come i crampi, molto fastidiosi, su cui ha un rapido effetto calmante. In ultimo, nel percorso digestivo, incontrerà l'intestino, sul quale ha effetto calmante in tutti quei casi in cui è irritato, ma su cui ha anche un effetto lenitivo quando si hanno ad esempio problemi di emorroidi oppure di infezione intestinale.

## Usi e preparazione

Quando si hanno disturbi come il mal di gola, il bruciore di stomaco, l'irritazione intestinale ed altri, il nostro primo pensiero è la medicina, e non è affatto sbagliato; la malva però può aiutarci molto a lenire i problemi nel tempo in cui i medicinali fanno effetto per guarirci. Oppure ancora la tisana di malva può essere utilizzata negli stadi iniziali del disturbo o come prevenzione, mantenendo una certa regolarità che impedisce al disturbo di presentarsi quando sappiamo che c'è il rischio o abbiamo una tendenza. In realtà la tisana di malva, oltre ad essere facilmente reperibile pressoché in ogni erboristeria, può essere facilmente preparata: possiamo sia acquistare i fiori ed altre parti della pianta in erboristerie particolarmente fornite, oppure possiamo avere la fortuna di trovare della malva in un campo e, dopo esserci assicurati che sia proprio malva, portarla a casa con noi. Ebbene, basta far seccare le parti interessanti (fiori e foglie all'apice) e poi, dopo averle sminuzzate con cura, lasciarle "scaricare" ogni componente positivo in acqua calda per una decina di minuti; dopo ciò, quando l'acqua si sarà colorata, possiamo filtrarla (per non bere i pezzetti di pianta) e berla calda fumante, per migliorare l'effetto generale dei suoi effetti. In periodi difficili come l'inverno, assumere una tisana naturale di malva due o tre volte al giorno è un ottimo metodo per tenere lontani tanti disturbi.

## Tisana carciofo

In questa pagina parleremo di :

- [La tisana al carciofo](#)
- [Proprietà e benefici](#)
- [Preparazione ed assunzione](#)
- [Dosaggio e controindicazioni](#)



## La tisana al carciofo

Il carciofo è un alimento da sempre presente nella dieta mediterranea, grazie alla sua semplicità di coltivazione e ai mille usi che di esso si possono fare in cucina. L'arte culinaria, tuttavia, non è l'unica a fare sfoggio del carciofo come elemento importante da reinventare in mille modi: questa pianta trova largo impiego anche nel campo della fitoterapia. Grazie alle sue proprietà depurative, il carciofo viene utilizzato sin dai tempi antichi come rimedio per problemi legati alla salute, da consumare sotto forma di tisana per conservare al meglio il gusto e anche le proprietà dei suoi principi attivi. La tisana al carciofo è semplice da preparare, ma può anche essere acquistata già pronta, per il consumo immediato e privo di fatica, oppure sotto forma di tisane che mescolino insieme diversi ingredienti dalle proprietà terapeutiche simili: in questo caso l'effetto ottenuto sarà ancora maggiore o più specifico, a seconda dal tipo di erbe o di piante che accompagnano il carciofo, mentre anche il sapore potrà trarne beneficio rendendo piacevole la tisana anche per coloro che non amano particolarmente il gusto di questa pianta. La tisana al carciofo si prepara a partire dalle foglie, che sono la parte più ricca di elementi nutritivi ma anche di sostanze benefiche e curative per l'organismo, che grazie al metodo di preparazione della tisana conservano al meglio il loro effetto.

## Proprietà e benefici

Le proprietà benefiche della tisana erano note già nel Medio

Oriente ed apprezzate in tutto il Mediterraneo sin dall'introduzione della pianta in quest'area, avvenuta intorno al 1200. Sin dal Medioevo, il carciofo viene utilizzato in cucina e sfruttato per preparati che svolgono un'importante azione depurativa: la tisana al carciofo è perfetta per coloro che devono combattere disturbi legati alla ritenzione idrica, magari all'interno di un più ampio programma di dieta per la perdita di peso e il recupero della propria forma fisica. La fortuna del carciofo e della tisana derivante è quindi legata alla sua efficacia, ma anche alla sua facilità di consumazione e di reperimento, che lo ha reso un alimento nutriente anche per le tavole "povere" nel corso dei secoli. La tisana al carciofo può però essere assunta anche in caso di necessità sporadica, per ridurre il gonfiore e il senso di pesantezza dopo un pasto molto pesante o dopo il periodo delle feste, nelle quali ci si regala qualche concessione in più in tavola. Oltre a depurare l'organismo ed avere azione diuretica, la tisana di carciofo ha anche un effetto benefico sul fegato, favorisce la bile, abbassa i trigliceridi e il colesterolo, per un generale risultato di buona salute e ripresa forma fisica, nonché una generale sensazione di benessere.

## Preparazione ed assunzione



La tisana di carciofo può essere acquistata direttamente sotto forma di mix di erbe e piante per dare origine ad una tisana dalle funzioni specifiche, oppure preparata direttamente in casa a partire dai carciofi. Della pianta vengono utilizzate le foglie, carnose e ricche di principi attivi benefici per l'organismo. La preparazione è estremamente semplice: sarà sufficiente far bollire l'equivalente di una tazza d'acqua e lasciare le foglie di carciofo in infusione per circa un quarto d'ora prima di filtrare il prodotto così ottenuto e gustarlo, magari dopo un pasto particolarmente pesante. Dal momento che il sapore del

carciofo può essere decisamente amaro e non risulta gradevole a tutti, è possibile valutare la combinazione di carciofo e finocchio, per un sapore più stemperato ma simili funzionalità, aggiungendo magari qualche pezzo di frutta. In questo modo bere la tisana al carciofo sarà un piacere per chiunque, ancor prima che un rimedio naturale utile ed efficace. In alternativa, se il sapore è troppo intenso, è possibile anche aggiungere del miele per dolcificare il tutto. Per renderla ancora più efficace si consiglia di bere la tisana a piccoli sorsi.

## Dosaggio e controindicazioni

La tisana al finocchio è un rimedio del tutto naturale, ma questo non significa che non comporti nessun tipo di controindicazione. Le più diffuse, per quanto riguarda i prodotti di diretta derivazione vegetale, riguardano eventuali intolleranze o allergie; in assenza di esse la tisana può tranquillamente essere bevuta pur non eccedendo le dosi consigliate. Per un risultato efficace e duraturo, si consiglia di





assumere la tisana al carciofo per un periodo di tempo prolungato, all'incirca un mese, con due tazze al giorno, meglio se dopo i pasti per favorire la digestione e lo smaltimento delle tossine. La tisana al carciofo è efficace anche se assunta per un periodo di tempo limitato, per poter riacquistare l'equilibrio fisico messo alla prova da qualche periodo di concessioni a tavola. La tisana deve però essere evitata dalle persone che soffrono di calcoli biliari, perché può aumentare il rischio di calcoli biliari. Non vi sono particolari rischi legati all'interazione della tisana con altri medicinali, tuttavia prima di un'assunzione prolungata si consiglia di consultare il proprio medico, in quanto se assunta in concomitanza con medicinali di simile scopo potrebbe alterarne il funzionamento e si potrebbe incorrere nel rischio di un sovradosaggio, con eccessivo affaticamento del fegato.

## Tiglio tisana

In questa pagina parleremo di :

- [Il tiglio](#)
- [Le proprietà del tiglio](#)
- [Preparazione](#)
- [Controindicazioni](#)



## Il tiglio

Il tiglio è una pianta di vasta diffusione in fitoterapia grazie non solo alle sue proprietà benefiche, ma anche alla facilità di utilizzo e di reperimento: la tisana è una delle soluzioni più efficaci e più semplici da preparare, mentre il tiglio è una pianta ornamentale presente anche in molti giardini, che consente la preparazione della tisana anche in ambiente domestico. Un'altra caratteristica a vantaggio della diffusione di questa pianta è la sua facilità di coltivazione, in quanto in grado di adattarsi ai più diversi tipi di ambienti. Il tiglio è una pianta ad alto fusto originario dell'emisfero boreale, che tuttavia non è raro trovare nelle nostre zone e che costituisce ormai una coltivazione molto comune, nonché una specie spontanea. Per il suo aspetto maestoso ed elegante, il tiglio è molto utilizzato come elemento decorativo soprattutto degli ampi spazi, ai quali fornisce ombra e che arricchisce con il delicato profumo dei suoi fiori; in ambito fitoterapico si sfruttano solitamente le foglie e i fiori, che crescono in infiorescenze tra giugno e luglio. Prima dell'utilizzo, fiori e foglie vengono fatti seccare all'ombra. Al contrario della tisana, il decotto per uso esterno utilizza anche la corteggia dei rami più giovani della pianta, con proprietà astringenti e utilizzato per curare infezioni intestinali.

## Le proprietà del tiglio

Tra i principali usi della tisana di tiglio spicca quello distensivo: il tiglio è un rimedio estremamente efficace per combattere l'insonnia e gli stati nervosi. Le sue proprietà distensive e calmanti la rendono una pianta ideale per la preparazione di una gustosa bevanda da consumare poco tempo prima di andare a letto, per favorire il riposo anche in periodi di forte stress. In secondo luogo, il tiglio può essere sfruttato per le sue proprietà espettoranti, risultando curativo per i sintomi influenzali e per i



malanni di stagione. Sebbene siamo abituati a pensare alla tisana come a un prodotto ad esclusivo uso interno, per quanto riguarda la tisana di tiglio ci sono altre benefiche funzioni: dall'applicazione diretta sulle palpebre, ad esempio, gli occhi possono trarre profondo giovamento, riducendo il gonfiore delle palpebre stesse ed eventuali irritazioni. Utilizzata sul viso, la tisana di tiglio è inoltre un ottimo rimedio per la pulizia del viso, i cui effetti sono visibili già dopo pochi utilizzi. In questo modo si avrà a disposizione un prodotto che garantisce tutti i vantaggi dell'origine vegetale, senza azioni aggressive sulla pelle e con principi attivi che ne garantiscono l'efficacia. In generale, la tisana di tiglio aiuta a ridurre i gonfiori mentre se assunta per via orale sarà utile anche a contrastare fenomeni di indigestione, ipertensione, disturbi gastrointestinali soprattutto se di origine nervosa.

## Preparazione



Per la preparazione delle tisane si utilizzano solitamente le parti della pianta più ricche di principio attivo: questo rende possibile l'ottenimento di un preparato naturale di elevata efficacia. Nel caso del tiglio, sono le foglie gli elementi più ricchi di principi attivi e che pertanto vengono maggiormente sfruttate per la preparazione della tisana. La tisana di tiglio, data la diffusione della pianta nei giardini europei, può essere preparata anche in casa, a partire dalle foglie fresche e dai fiori della pianta,

tenendo sempre conto dei dosaggi e di non eccedere con le somministrazioni. In alternativa, sul mercato sono presenti tisane da preparare a partire dalle parti aeree essiccate della pianta: sarà sufficiente immergere il preparato in acqua calda per qualche minuto e filtrare il tutto per ottenere una tisana gustosa e, come visto, dai mille diversi usi. Per ottenere il miglior risultato, la tisana con le parti aeree in immersione deve essere portata a ebollizione prima del consumo, che avverrà dopo qualche minuto di infusione per permettere all'acqua di impregnarsi dei principi attivi contenuti nelle parti vegetali poste in immersione.

## Controindicazioni

Spesso si è portati a pensare che prodotti direttamente derivanti da elementi naturali, in quanto tali, non possano comportare controindicazioni: questo è un errore da evitare ed è meglio informarsi accuratamente circa le caratteristiche specifiche della pianta e del prodotto che si desidera utilizzare, soprattutto se, come nel caso delle tisane, per maggiori effetti è necessario prolungare nel tempo l'assunzione del prodotto. Per quanto riguarda le tisane di tiglio, vale una regola generale importante per tutti i prodotti di origine naturale: prima del consumo di elevate dosi è necessario essere certi di non presentare reazioni allergiche ai principi attivi, presenti in grandi quantità nei prodotti naturali e di conseguenza anche nelle tisane. Un consumo prolungato nei soggetti sensibili può provocare reazioni cutanee. Il consumo prolungato in grandi dosi di tisana al tiglio,



inoltre, può essere origine di disturbi legati all'apparato gastrointestinale e causa di diarrea: per questo si consiglia di attenersi alle dosi indicate e di utilizzare la tisana per un periodo di tempo limitato, legato al tipo di disturbo per il quale si sta cercando rimedio.

## Ritenzione idrica tisane

In questa pagina parleremo di :

- [Ritenzione idrica](#)
- [Tisane contro la ritenzione](#)
- [Assunzione e controindicazioni](#)
- [Stile di vita e alimentazione](#)



## Ritenzione idrica

La ritenzione idrica è uno dei principali responsabili della sensazione di gonfiore che interessa i piedi, le caviglie e le gambe, oltre a dare origine a disturbi secondari come la cellulite. I fattori scatenanti possono essere svariati, da una alimentazione scorretta a una vita troppo sedentaria, senza dimenticare l'influenza di una naturale predisposizione genetica. Individuare la causa scatenante è il primo passo per contrastare questo tipo di disturbo, che però può essere alleviato o mantenuto sotto controllo anche tramite l'assunzione di prodotti naturali come le tisane. Sfruttando i principi attivi contenuti nelle piante e nei vegetali, le tisane permettono di avere a disposizione prodotti dall'effetto benefico pressoché privi di effetti collaterali e alla portata di chiunque. La selezione della tisana adatta non è però scontata: non è sufficiente individuare una tisana contro la ritenzione idrica, ma occorre individuare gli specifici prodotti adatti al singolo individuo. L'efficacia, infatti, può variare caso per caso: è qui che entra in gioco nuovamente l'importanza della diagnosi e dell'individuazione delle cause primarie. Per alcuni, la soluzione potrebbe essere in tisane che stimolino l'apparato diuretico e favoriscano lo smaltimento delle tossine nel corpo, con un chiaro effetto depurativo, mentre per altri all'origine del problema potrebbe esserci la necessità di un migliore funzionamento renale. In altri casi ancora si potrebbe rivelare invece necessario un intervento mirato per la circolazione sanguigna: l'efficacia della tisana dipende dunque non solo dalle sue proprietà, ma anche dalla capacità di individuare quelle in grado di agire sul problema specifico.

## Tisane contro la ritenzione

Le tisane adatte a contrastare la ritenzione idrica sono molte, proprio perché, come visto, molte sono anche le cause che possono essere alla base di questo tipo di disturbo. Le soluzioni più diffuse ed efficaci, tuttavia, sono quelle che favoriscono la diuresi: tra queste ricordiamo le tisane di asparago, finocchio, omonide, ortosipon, ortica, pungitopo, sambuco, la regina dei prati. Non stupisce che molte di queste vengano identificate anche come tisane depurative: proprio la loro capacità di favorire l'eliminazione delle tossine attraverso la diuresi è ciò che le rende adatte a migliorare il generale stato di salute e anche i problemi legati alla ritenzione idrica. Per più specifici disturbi renali o circolatori è possibile invece orientarsi verso altri tipi di tisane dalla funzione specifica, tenendo però sotto controllo eventuali controindicazioni e l'assunzione in concomitanza con altri farmaci di simili funzionamento. La soluzione più indicata è quella di farsi consigliare nella scelta della giusta tisana dal proprio medico, una volta appurate le cause del disturbo o della patologia.



## Assunzione e controindicazioni



In quanto elementi di diretta derivazione naturale, le tisane non presentano grandi problemi o rischi di controindicazioni, ad eccezione di una particolare sensibilità agli elementi stessi utilizzati per realizzare la tisana: prima di assumere grandi quantità di tisana, quindi, è bene appurare che non vi siano particolari intolleranze o allergie. Simile verifica è necessaria qualora si stiano già assumendo farmaci specifici, onde evitare il rischio di sovradosaggio. In tutti gli altri casi, il consumo di tisane può avvenire anche quotidianamente ed occorrerà qualche almeno qualche giorno prima di poter riscontrare i primi risultati. Le tisane contro la ritenzione idrica presenteranno una maggiore efficacia se assunte in concomitanza ad uno stile

alimentare e di vita che possa effettivamente essere d'aiuto per combattere i fastidiosi sintomi.

## Stile di vita e alimentazione

Pur tenendo presente che la ritenzione idrica può avere diverse



origini e dunque necessitare di diverse cure a seconda della causa specifica del disturbo, in qualsiasi caso lo stile di vita e l'adozione di una corretta alimentazione potranno essere validi aiuti se non per contrastare del tutto il fenomeno almeno per arginarlo. Uno dei rimedi più semplici eppure più importanti è quello di non lasciarsi andare ad una vita troppo sedentaria: se per lavoro si è costretti a stare seduti per gran parte della giornata, meglio dedicarsi a qualche passeggiata frequente o quotidiana, da abbinare ad una alimentazione corretta e idonea al proprio fisico e al proprio stile di vita. Meglio evitare, invece, sport che prevedono frequenti impatti col terreno, come la pallavolo o il tennis. In particolare, alcune sostanze o alcune pessime abitudini sono da eliminare o quantomeno ridurre: fumo, eccessivo consumo di alcolici, sovrappeso, predisposizione per i cibi salati, abuso di farmaci e caffè possono accentuare il disturbo e rendere vani altri tipi di interventi, compresa l'assunzione di tisane specifiche.

## Ortica tisana

In questa pagina parleremo di :

- [Piante ed erbe per l'uomo](#)
- [Le tisane](#)
- [Tisana di ortica](#)
- [Specifiche e preparazione](#)



## Piante ed erbe per l'uomo

La natura messa a disposizione dell'essere umano è pressoché totale, infatti l'uomo è da sempre cresciuto prendendo quanto più poteva dalla natura ed al giorno d'oggi questa situazione è diventata talmente "estrema" che l'uomo sta cercando mezzi incredibili per poter avere altre risorse da sfruttare. Un tempo si prendeva un'erba o una pianta con frutti per mangiare, un'altra volta veniva ucciso un animale sempre per mangiarne la carne o anche per avere la pelle come vestiario, ed era tutto semplice perché parte del meccanismo auto sostenuto della natura. Ma ora noi abbiamo cominciato a scavare nel suolo per ottenere più acqua potabile, per ottenere gas, petrolio e simili per alimentare tutto quanto abbiamo creato; è chiaro che l'evoluzione dell'intelligenza umana e della civiltà scientifica è probabilmente andato oltre il confine "naturale". Per fortuna l'uomo odierno resta ancora attaccato alla natura ed ha imparato sia a coltivare e sia a scegliere quali sono le piante migliori per poter sia mangiare e nutrirsi e sia per poterle sfruttare per migliorare le condizioni del proprio corpo. Non a caso è nata una disciplina ormai consolidata come l'erboristeria, con lo scopo di raccogliere e classificare tutte le piante utili al benessere ed alla salute dell'organismo umano.

## Le tisane

La scienza che sta dietro l'erboristeria è fatta di una tradizione lunghissima, in termini di anni definibile come "millenaria": in effetti la ricerca di piante ed erbe dal carattere curativo per i malanni umani è stata la base della prima medicina, la quale già nelle prime civiltà ma ancora fino al diciannovesimo secolo intero si basava esclusivamente su questo per curare disfunzioni





dell'organismo umano, dato che non c'erano né medicinali né laboratori. Oggigiorno il tutto è tornato in auge perché una bella fetta della società si è resa conto di come l'artificialità sia ormai troppo inserita nelle nostre abitudini, tant'è che noi continuiamo a mangiare e bere cose di origine naturale (del resto è l'unica fonte che abbiamo) ma trattate industrialmente a tal punto da essere irriconoscibili e da perdere gran parte di quella naturalità che le caratterizza all'origine; la conseguenza di ciò è stata una ferma intenzione di voler tornare ad utilizzare cose naturali poco trattate, con i vari mezzi che l'erboristeria offre: estratto secco, filtri, oli essenziali, estratto liquido concentrato, tintura madre e compresse ottenute solo per "compressione" di estratto secco, quindi senza alcuna aggiunta nemmeno di leganti per tenerne insieme la forma.

## Tisana di ortica

Il mondo erboristico è a tratti sorprendente proprio perché spesso estrapola sostanze altamente positive da specie vegetali insospettabili, quali perché le mangiamo quotidianamente per cultura culinaria ma senza sapere delle sue qualità e quali perché ritenute erbe da fiore senza importanza alcuna per l'organismo. Ciò di cui parliamo in questo articolo potrebbe essere classificato proprio sotto questo ultimo nome, perché parliamo delle proprietà benefiche della pianta di ortica. Sì, avete letto bene: l'ortica. Questo arbusto cespuglioso è conosciutissimo per essere probabilmente il più fastidioso delle erbe spontanee che crescono nei climi temperati, per via del potere urticante abbastanza forte che si ha al solo contatto con la sua superficie. Per questo motivo riteniamo che leggere di una tisana fatta con l'ortica, ed in particolar modo con le sue foglie urticanti, possa sorprendere una moltitudine di nostri lettori. Però in realtà è assolutamente così, ed anzi l'ortica è anche positivissima e molto nutriente sia in termini di vitamine che di proteine ed anche di altri elementi minerali nutritivi. Essa viene utilizzata molto nelle diete integrative di minerali e povere di calorie, dove prevale la sua dotazione nutritiva rispetto ad un numero irrisorio di proprietà caloriche.

## Specifiche e preparazione

Facciamo qui una sorta di elenco commentato di tutto quanto l'ortica contiene di interesse per il nostro benessere. Innanzitutto è bene citare i flavonoidi, agenti naturali antiossidanti (e questa parola è ormai famosissima perché "abusata" in molti spot pubblicitari) la cui funzione è quella di aiutare le cellule a rinnovarsi senza perdere quelle qualità originarie, in breve è utile contro l'invecchiamento funzionale dell'organismo. Oltre a ciò si nota una grande presenza di minerali, che vanno dai macro-elementi come fosforo, potassio fino ai micro-elementi integrativi molto richiesti come il manganese, lo zinco, il titanio; a ciò si aggiunge una buona quantità di ferro che risulta utile soprattutto nelle anemie momentanee (ed in particolare ci riferiamo alle donne in menopausa o nel ciclo mestruale normale). Detto questo possiamo passare al nutrito elenco di vitamine: D, C, K, B6, B2, B1 con in più acido folico (importante in gravidanza per prevenire malformazioni al bambino) ed acido pantotenico. Da questo corposo elenco viene fuori un ritratto bellissimo dell'ortica, tanto disprezzata ed evitata come erba urticante quanto ricca di nutrienti ottimi per la salute dell'uomo. Per preparare la tisana all'ortica vanno raccolte le foglie (stando attenti ad

utilizzare guanti in plastica per non subire l'orticaria) più tenere, vanno accuratamente lavate e poi poste a bollire in acqua dove facilmente scaricheranno tutte le ottime sostanze di cui dispone la pianta.

## Fiori di Bach test

In questa pagina parleremo di :

- [I fiori di Bach](#)
- [Proprietà dei fiori di Bach](#)
- [Test per i fiori di Bach](#)
- [Indicazioni per il test](#)

partecipa  
al nostro  
quiz su :  
[sai  
riconoscer  
e i fiori?](#)



## I fiori di Bach

I fiori di Bach sono un insieme di rimedi erboristici per la cura di disturbi legati alla sfera fisica, ma anche emotiva e psicologica della persona. Noti sin dagli anni Trenta grazie allo scienziato dal quale prendono il nome, i fiori di Bach vantano crescente diffusione in questi anni e sono facilmente reperibili presso qualsiasi farmacia o erboristeria. A partire da diverse specie di fiori selvatici, si è giunti alla definizione di 38 rimedi erboristici, ufficialmente riconosciuti dal sistema sanitario, ognuno dei quali è rivolto ad un diverso tipo di disturbo. I fiori di Bach possono essere assunti singolarmente oppure è possibile ottenere, da questi 38 tipi base, altre combinazioni per rispondere in modo più preciso alle esigenze e al complesso delle caratteristiche individuali di chi vi fa ricorso. Proprio per questa ragione, le possibilità sono infinite e non sempre è semplice individuare in modo autonomo la corretta combinazione che possa svolgere una funzione efficace e portare rapido sollievo, rispondendo al complesso delle caratteristiche emozionali e comportamentali dell'individuo.

## Proprietà dei fiori di Bach

I fiori di Bach, come visto, sono raccolti in 38 essenze principali, poi combinabili tra loro. Questi 38 rientrano a loro volta in determinate categorie che si riferiscono a specifici disturbi:



all'interno della stessa macro categoria si individueranno poi i fiori di Bach che meglio rispondono alla sfumatura emozionale e comportamentale che si lega a tale caratteristica o disturbo. I gruppi principali sono sette e si riferiscono a paura, incertezza, insufficiente interesse negli avvenimenti presenti, ipersensibilità alle idee altrui, scoraggiamento o disperazione, eccessiva preoccupazione per il benessere altrui. Le combinazioni possono essere però molto più complesse e comportare l'unione di rimedi appartenenti alla stessa o a diverse categorie, a seconda delle esigenze del momento. Mentre il rescue remedy è un particolare fiore di Bach che non rientra nelle categorie precedenti e viene consigliato per traumi immediati e tutte quelle situazioni che non lasciano il tempo di individuare una combinazione di fiori efficace, per le altre categorie occorre effettuare un'attenta analisi dell'individuo prima di optare per i fiori di Bach da somministrare. Dal momento che si tratta di prodotti erboristici, i rischi sono solamente in caso di allergie ai determinati fiori, che non dovranno quindi essere assunti. Altrimenti, non sono presenti controindicazioni particolari, se non l'inefficacia nel caso che il preparato non corrisponda alle reali esigenze di chi lo assume.

## Test per i fiori di Bach



Data la particolarità dei rimedi dei fiori di Bach, il consiglio principale è quello di affidarsi ad un buon erborista, farmacista o medico per l'aiuto nell'identificazione del prodotto più adatto alle proprie esigenze. Non tutti, infatti, sono indicati per qualsiasi situazione e se non correttamente combinati possono risultare del tutto inefficaci. Tuttavia, è possibile effettuare qualche test a riguardo tramite le principali rivendite, oppure fare da soli, seguendo lo stesso metodo, che si basa sull'identificazione tramite le carte corrispondenti ognuna a un rimedio specifico. Le carte riportano le indicazioni principali riguardo ai disturbi che i singoli rimedi sono in grado di curare,

ma anche riguardo ai possibili collegamenti con altri rimedi e dunque con altri sintomi. Tramite le carte sarà inoltre possibile stabilire un legame più diretto tra tratti del carattere e sintomatologia, per evidenziare quali siano le caratteristiche che si presentano in modo più probabile. Le carte sono il sistema più diffuso, ma non l'unico per l'identificazione dei rimedi: dal momento che sul web sono sempre più diffusi i portali che aiutano nella scelta e nella conoscenza dei fiori di Bach, è possibile fare i test anche online, dove solitamente si utilizzerà un metodo basato su un questionario.

## Indicazioni per il test

Eeguire un test per verificare quali fiori possano essere adatti a superare un momento di difficoltà è un'operazione importante, che si può affrontare insieme ad un terapeuta per avere la certezza che il risultato sia obiettivo. Il test può venire svolto



anche in modo autonomo, ma in questo caso potrebbero esserci delle difficoltà in più: in questo caso, infatti, l'efficacia del test si lega necessariamente alla capacità dei singoli individui di essere obiettivi riguardo alla propria personalità e alle sensazioni che impediscono il benessere. Questa operazione non è sempre facile e il risultato non può essere confrontato con il parere di una persona estranea che sappia valutare con maggiore efficacia. Il test può invece essere una soluzione rapida ed indicata per coloro che sono molto bravi ad individuare le proprie caratteristiche attraverso uno sguardo obiettivo. Eseguire i test insieme ad un terapeuta darà invece la possibilità di approfondire in modo più dettagliato le proprie sensazioni e le emozioni predominanti, alla ricerca del rimedio che rispecchi non solo i sintomi, ma anche la personalità generale di chi fa ricorso ai fiori di Bach.

## Fiori di Bach ansia

In questa pagina parleremo di :

- [I fiori di Bach](#)
- [Vincere l'ansia coi fiori di Bach](#)
- [Preparazione della tisana](#)
- [Diagnosi o autodiagnosi](#)

partecipa  
al nostro  
quiz su :  
[sai  
riconoscer  
e i fiori?](#)



## I fiori di Bach

I fiori di Bach sono dei rimedi erboristici riconosciuti dalla farmacopea internazionale che sono oggetto di una sorta di riscoperta in particolare in questi ultimi anni: nel periodo più recente, infatti, è aumentata la loro diffusione e l'utilizzo per curare dei sintomi e dei disturbi di natura psicofisica, nonostante si tratti di rimedi scoperti e messi appunto già negli anni Trenta. I fiori di Bach non comportano particolari controindicazioni e possono quindi essere assunti da chiunque, a qualsiasi età. Si tratta di rimedi naturali sviluppati a partire da diversi tipi di fiori, che si ricollegano a diversi stati psicofisici e alle loro svariate declinazioni. In questo caso, la diagnosi è quindi fondamentale per capire quale prodotto assumere ed individuare quelli che possono rivelarsi efficaci, anche in combinazione tra loro. I fiori di Bach, infatti, hanno la particolarità di poter essere combinati tra loro per poter individuare la formula che meglio risponde alle esigenze dell'individuo, del quale occorre tenere in considerazione la complessità. La giusta combinazione sarà in grado di mitigare o risolvere i sintomi e i disturbi psicologici, ma anche fisici legati all'ansia, per un generale benessere.

## Vincere l'ansia coi fiori di Bach

I fiori di Bach sono rimedi che si acquistano in erboristeria o



farmacia di derivazione completamente naturale: si acquistano sotto forma di boccettine contenente il preparato, da assumere in gocce diluito oppure direttamente sotto la lingua, per effetto più immediato. I fiori di Bach sono suddivisi per classi a seconda degli effetti e delle aree psicosomatiche sulle quali agiscono. Possono essere presi come rimedio estemporaneo oppure come cura prolungata nel tempo, che rivela in questo caso maggiore efficacia, oppure anche in via preventiva: per quanto riguarda l'ansia, se essa si manifesta in periodi specifici o se si prevede di affrontare un evento particolarmente stressante, è possibile provvedere all'assunzione dei fiori di Bach a partire da qualche giorno precedente l'evento. Il prodotto si trova in commercio già in versione diluita oppure da diluire: a seconda del tipo di formula scelta si potranno valutare anche le quantità di prodotto da assumere. L'assunzione può avvenire con cadenza quotidiana o anche più volte al giorno, purchè si rispettino le prescrizioni dell'erborista o del farmacista. Solitamente, le prescrizioni indicate sono più volte al giorno: in genere le assunzioni consigliate sono 4 al giorno.

## Preparazione della tisana



I fiori di Bach possono essere assunti posizionando direttamente qualche goccia del preparato sotto la lingua, in modo tale da favorire il rapido assorbimento da parte dell'organismo, oppure diluiti in un po' d'acqua se si tratta di prodotti concentrati. Ma c'è anche un altro modo per gustare i fiori di Bach: quello di preparare una tisana che costituirà un momento di gusto e di piacere oltre che un momento curativo. Gustare una tisana con tutta calma la sera o più volte al giorno sarà un modo ulteriore per sciogliere la tensione e per andare a ridurre lo stress sia con prodotti che si stanno assumendo sia dedicandosi ad un momento cura di se stessi, piacevole e lontano dallo stress e dalla fretta che scandisce le giornate. Le tisane possono essere preparate partendo dai prodotti in boccetta e aggiungendo

alcune gocce di uno o più fiori di Bach secondo le indicazioni del proprio terapeuta, oppure acquistare dei preparati già pronti che saranno semplicemente da mettere in infusione. In questo secondo caso è importante comunque valutare che il preparato contenga esattamente i fiori e la combinazione di cui si ha bisogno.

## Diagnosi o autodiagnosi

La scelta dei fiori di Bach o della corretta combinazione da sfruttare è determinante per l'efficacia del rimedio: se non si individua quello in linea con le caratteristiche specifiche dell'individuo, l'assunzione sarà del tutto efficace. Dal momento che i fiori di Bach si differenziano non solo per macro aree d'azione, ma anche per più lievi sfumature che devono essere



considerate tenendo conto anche della complessità dell'individuo, e della necessità di rispondere a più problematiche contemporaneamente. Per questo motivo, l'autodiagnosi è possibile ma sconsigliata, a meno che non si abbia una profonda conoscenza dei fiori di Bach e un'adeguata capacità di autoascolto e autoanalisi. In caso contrario, si consiglia di affidarsi ad esperti del settore: l'erborista che venderà il prodotto potrà aiutarvi nella guida, per la definizione di un quadro clinico che non lasci spazio a dubbi e interpretazioni. Online sono disponibili diversi test per l'autodiagnosi: possono essere molto utili per identificare una prima area sulla quale agire, anche se successivamente sarà poi meglio ottenere la conferma di personale esperto. Anche i test più affidabili hanno comunque un margine di errore, legato al fatto che si basano su domande rivolte a chi esegue il test: una scarsa conoscenza di sé e una scarsa capacità di indagare i propri stati d'animo potrà quindi influenzare erroneamente il risultato.



## Fiori di Bach

In questa pagina parleremo di :

- [I fiori di Bach](#)
- [I principi della floriterapia](#)
- [Preparazione dei rimedi e assunzione](#)
- [I sette gruppi](#)
- [Rescue remedy](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Prescrizione](#)
- [Tempi di assunzione](#)

partecipa  
al nostro  
quiz su :  
[sai  
riconoscer  
e i fiori?](#)



## I fiori di Bach

I fiori di Bach sono tra i più noti rimedi erboristici per la cura di sintomi e disturbi di varia natura: conosciuti sin dagli anni Trenta, è solo negli ultimi anni che è cresciuta l'attenzione nei confronti di questo tipo di rimedi che trae la sua forza e la sua efficacia direttamente dalla natura. Intorno ai fiori di Bach, però, sono nate anche molte leggende ed imprecisioni, che contribuiscono a giustificare lo scetticismo di molte persone. Conoscerli significa non solo poterne fare un uso consapevole e mirato, ma anche sapere cosa aspettarsi da questo tipo di rimedio naturale. Innanzitutto, i fiori di Bach sono riconosciuti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e rientrano pertanto a tutti gli effetti all'interno dell'elenco di prodotti per il mantenimento della salute dell'uomo. I fiori di Bach son 38, ovvero altrettanti preparati realizzati a partire dai rispettivi fiori selvatici, ad eccezione di uno di questi, che invece è un preparato a base di acque sorgive note per avere proprietà benefiche. I fiori di Bach devono essere regolarmente certificati e contenere precise quantità di principi attivi, ma sotto consiglio medico o dell'erborista possono essere assunti anche in associazione tra loro, per curare specifici disturbi prevalentemente legati all'area emozionale e comportamentale.



## I principi della floriterapia

I fiori di Bach si concentrano prevalentemente sulla cura di sintomi emozionali e psicologici: questo perchè essi sono da considerarsi in forte legame con lo stato di salute fisico e spesso sono alla base di disturbi che si manifestano come fisici ma che hanno un'origine psicologica. I fiori di Bach agiscono sui sintomi emozionali aiutando in questo modo a ridurre anche quelli fisici che scaturiscono di conseguenza: sono esemplari i diversi disturbi legati all'apparato gastrico ed intestinale dovuto ad eccessivo stress e periodi di forte ansia e preoccupazioni. Anche i disturbi legati alla digestione o al sonno posso avere di frequente un'origine psicosomatica ed è possibile trovare sollievo proprio ricorrendo ai fiori di Bach. A differenza della medicina tradizionale, dunque, i fiori di Bach tendono a curare le cause psichiche che portano a disturbi che, con prodotti farmacologici specifici, troverebbero miglioramento soltanto nel breve tempo, poiché non ne verrebbe eliminata la causa generante. La preparazione dei fiori di Bach è estremamente semplice, ma per le ragioni viste è sconsigliata la preparazione e l'assunzione in modo autonomo, mentre per risultati efficaci si consiglia di essere seguiti dal medico o dall'erborista. I fiori vengono raccolti preferibilmente nelle giornate di sole ed esposti alla sua luce, immersi nell'acqua, per qualche ora. In alternativa vengono fatti bollire. Da quest'acqua che si arricchisce di principi attivi viene ricavato, con una soluzione etilica, il principio attivo utilizzato per il prodotto finale.

## Preparazione dei rimedi e assunzione



I preparati così ottenuti vengono messi in commercio in piccole boccettine con contagocce ed assunti in forma liquida. Attenzione però: occorre utilizzare solamente qualche goccia del preparato e mai concentrata, ma sempre diluita in acqua. Per una cura efficace, come precedentemente detto, sarà nella maggior parte dei casi necessario ricorrere all'utilizzo di più prodotti in contemporanea, mischiati tra loro: di solito si studia una miscela che comprende quattro o cinque dei 38 tipi di fiori di Bach e per ognuno di essi si utilizzano tre o quattro gocce da diluire in una boccetta da 30 ml contenente 20 ml di acqua minerale o di sorgente e 10 ml di soluzione alcolica o brandy. Il rimedio va poi conservato al riparo dalla luce e dalle onde elettromagnetiche. Secondo la posologia indicata dallo stesso Bach, le dosi più indicate sono composte da quattro gocce di preparato con quattro assunzioni

ripetute nel corso della giornata: al mattino, mezz'ora prima di pranzo, al pomeriggio e la sera prima di andare a dormire. Per favorire l'immediata efficacia, prima di deglutire si può tenere il sorso bevuto per qualche minuto sotto la lingua.



## I sette gruppi

I 38 rimedi si riferiscono ognuno ad un diverso disturbo ed hanno efficacia lievemente diversa, appurata compatibilmente con i mezzi messi a disposizione dalla scienza all'epoca e in seguito confermati. Questi possono a loro volta essere raggruppati in 7 tipologie principali, che si legano ad altrettanti tipi di disturbi di derivazione psicologica. I sette gruppi e i relativi fiori sono: Paura (Aspen, Mimulus, Red Chestnut, Cherry Plum e Rock Rose), Incertezza (Wild Oat, Scleranthus, Cerato, Gorse, Gentian, Hornbeam), Insufficiente interesse negli avvenimenti presenti (Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chesnut, Mustard, Chestnut Bud), Solitudine (Water violet, Impatiens, Heather), Ipersensibilità alle idee altrui (Agrimony, Centaury, Walnut, Holly), Scoraggiamento o disperazione (Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crap Apple), Eccessiva preoccupazione per il benessere altrui (Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water). Di questi è possibile selezionare, per combinarli, dei fiori che appartengano allo stesso gruppo o a gruppi diversi, per una combinazione di sintomi che necessitano di risoluzione.

## Rescue remedy



In commercio è molto frequente trovare una miscela già pronta, il rescue remedy, noto anche con altri nomi come Five flowers remedy. Si tratta di un preparato considerato di emergenza, studiato dallo stesso Edward Bach, utile in casi di situazioni appunto di emergenza, piccola o grande, che richiedono un intervento immediato e magari non offrono il tempo e la tranquillità necessari per selezionare con cura il rimedio più adatto. Il rescue remedy è consigliato quando si ricevono cattive notizie improvvise, o per contrastare gli effetti di un attacco di panico, o anche per i bambini quando questi manifestano paure improvvise. Si tratta quindi di un rimedio che non richiede assunzioni ripetute e che non va a sostituire le combinazioni e le assunzioni quotidiane da prolungare nel tempo per avere effetti

a medio e lungo termine, ma al contrario un modo per mitigare delle reazioni improvvise in modo estemporaneo. Se non si può fare diversamente l'assunzione può avvenire tramite l'ingerimento di quattro gocce pure, anche se è preferibile, qualora le condizioni lo consentano, diluire le quattro gocce in un bicchiere d'acqua e sorseggiarle lentamente, con i primi piccoli sorsi ravvicinati e più minuti tra uno e l'altro man mano che i sintomi si attenuano e la situazione migliora. L'assunzione del rescue remedy non va a invalidare gli effetti della miscela già assunta quotidianamente, che può tranquillamente continuare ad essere assunta senza particolari problemi, lasciando passare qualche ora o magari una giornata dall'assunzione del rescue remedy.

## Controindicazioni

L'assunzione dei fiori di Bach non presenta particolari controindicazioni e deve essere evitata solamente da quei soggetti che mostrano particolare sensibilità ed allergia nei confronti di determinati fiori e dei loro principi attivi, per i quali sarà sufficiente evitare l'utilizzo di quegli specifici fiori di Bach. Si tratta inoltre di prodotti che non rivelano particolari problemi in caso di assunzione contemporanea ad altri medicinali, anche se si consiglia di non eccedere le dosi consigliate e, nel caso di farmaci specifici di simile scopo, di consultare preventivamente il proprio medico poiché gli effetti potrebbero essere amplificati o alterati. Bisogna poi ricordare che i fiori di Bach non possono curare delle malattie psicologiche ormai croniche, nè delle malattie di origine organica; saranno piuttosto utili per sopportarle meglio e gestirle meglio dal punto di vista psicologico. Gli effetti sono inoltre vanificati dall'assunzione di droghe o psicofarmaci, anche se non necessariamente concomitanti, ma in un arco temporale ristretto.



## Prescrizione



Non essendo prodotti farmacologici, i fiori di Bach non necessitano di prescrizione medica, tuttavia è bene ricordare che si tratta di prodotti che si assumono per curare specifici disturbi ed alterazioni dell'umore, dunque saper individuare i fiori più adatti è parte integrante del processo terapeutico che interessa questi particolari rimedi naturali. Per queste ragioni si consiglia comunque di affidarsi, almeno inizialmente, ad un floriterapista o ad un preparato erborista, che dopo un'attenta disamina del paziente e dei suoi sintomi potrà selezionare la combinazione più adatta per trattare i suoi sintomi. Sarà

possibile anche individuare un percorso che preveda il variare dei fiori utilizzati man mano che varieranno le condizioni di salute e lo stato emotivo del paziente. E' comunque possibile selezionare in modo autonomo i preparati, ma affinché risultino poi efficaci occorre conoscerli a fondo e conoscerne bene gli effetti e gli specifici utilizzi singolarmente. per un preparato su misura che possa effettivamente soddisfare le esigenze di chi ne farà uso a lungo termine, per un benessere riscontrabile già dopo poche assunzioni e un graduale miglioramento che permetterà anche di avere maggiore sicurezza nella gestione del disturbo, nonché un conseguente miglioramento anche dal punto di vista fisico.

## Tempi di assunzione

Come visto, i fiori di Bach sono rimedi naturali usati per curare disturbi specifici: si può trattare anche della periodica stanchezza che si ripresenta, puntuale, ad ogni cambio di stagione, oppure di periodi di stress che si è consapevoli sono destinati a terminare. In tutti questi casi, quindi, non è possibile aspettarsi un risultato completo dopo appena poche assunzioni, ma i primi benefici saranno comunque rapidi a mostrarsi e sarà possibile notare subito i primi miglioramenti. Solitamente i periodi di assunzione variano da qualche giorno, o anche meno nel caso dei rescue remedy, da utilizzare soltanto in casi di emergenza e dunque in modo sporadico, fino a qualche mese per avere effetti duraturi e per poter risolvere in modo completo ed efficace il problema. Se la fonte di stress o di insonnia è nota e prevedibile, si può valutare di regolare gli orari di assunzione in modo tale da farla precedere l'evento causa di stress, oppure prima di andare a dormire in caso di insonnia. Va comunque ricordato che i fiori di Bach non possono risolvere problemi psichiatrici o situazioni psicologiche prolungate da anni o particolarmente complesse, per le quali non possono sostituire una percorso terapeutico seguito da medici e professionisti.



## Cellulite tisane

In questa pagina parleremo di :

- [La donna e la natura](#)
- [Piante e tisane](#)
- [Cellulite e tisane](#)
- [Vite rossa e betulla](#)



## La donna e la natura

La mente degli esseri umani è da sempre rivolta verso lo studio della natura come entità capace di creare tante cose mirabolanti, compreso il mondo che ci circonda e soprattutto noi stessi. Ebbene tra noi le donne sono coloro che in questo rapporto con la natura hanno preso il meglio, perchè ne sono chiaramente il capolavoro: sono la forza di animo e della volontà personificate, ma soprattutto sono bellissime e svolgono o quantomeno intervengono in alcuni dei più bei miracoli della natura, come ad esempio la nascita dei nostri figli. Proprio per questo rapporto particolare che intercorre tra donna e natura, loro stesse ne subiscono in modo speciale sia i pregi che i difetti, ed in ciò ci riferiamo chiaramente al decadimento fisico di cui troppe donne soffrono soprattutto psicologicamente. Ma le donne sono inarrestabili e nella natura stessa, il cui corso natale le porta ad invecchiare, trovano i rimedi per correggere, rallentare o comunque affievolire quei difetti che loro tanto odiano.

## Piante e tisane

La ricerca che il mondo femminile fa di rimedi naturali per sopperire al trascorrere del tempo sul loro corpo sono rivolti soprattutto al mondo vegetale, un altro capolavoro della natura che al genere umano ha sempre dato tanto e che si rivela ogni giorno più una vera e propria sorgente di soluzioni a tanti problemi come malattie, virus ed anche i piccoli fastidi femminili. Il modo migliore che finora è stato trovato per sfruttare i principi attivi e salutari delle piante è quello delle cosiddette tisane. In realtà ci sarebbe anche il comparto di cosmetica di derivazione naturale, in modo particolare quello



delle creme da applicare direttamente sulla pelle con il principio attivo quindi agisce spespecificamente sulla zona interessata. Questo però vede comunque la presenza di processi industriali chimici e la aggiunta di sostanze con compiti di stabilizzanti chimici, mentre il mondo delle tisane è visto più come bio e come legato non al risolvere problemi locali (come può essere una macchia sulla pelle) ma più tendente al wellness ed al benessere generale del corpo.

## Cellulite e tisane

Abbiamo parlato finora dei problemi tipicamente femminili che le donne provano a risolvere ricorrendo a rimedi naturali, ma sinceramente ci siamo tenuti vaghi per giungere a definire quale è il vero nemico di tutte le donne, la cellulite. Questo problema ha origini non ancora chiare al cento per cento, però si sa che colpisce pressappoco tutte le donne e che alcuni atteggiamenti e stili di vita aiutano ad attenuata o a renderla quasi invisibile, come la pratica dello sport e una sana alimentazione. Ma le donne hanno fatto ampie ricerche e sono giunte a concludere come anche delle giuste tisane possano aiutare contro la cellulite. Ciò si ricollega a quanto dicevamo in precedenza, visto che la tisana ti penetra dentro e quindi da dentro ti purifica ed aiuta non solo il problema specifico, ma prova a risolverlo aiutando tutto il corpo (che è una sola macchina) a funzionare meglio, il che di certo aiuterà poi anche a rispondere meglio contro la cellulite. Però bisogna non avere una generica tisana, bensì una studiata per il corpo e la cellulite, con gli ingredienti giusti.

## Vite rossa e betulla

La cellulite è essenzialmente un problema estetico che si presenta soprattutto sulle gambe delle donne, a causa di predisposizioni genetiche, poco moto, cattiva alimentazione e cattivo smaltimento delle sostanze liquide del corpo. È tutto questo quello che determina la antiestetica pelle a buccia di arancia e le donne odiano. Ecco quindi che buoni rimedi, oltre ad una dieta bilanciata ed a dello sport, sarebbero quelle tisane capaci di aiutare il corpo a smaltire i liquidi non eccesso. Per fortuna la natura ci mette a disposizione tante sostanze molto efficaci sotto questo punto di vista, come le saponine presenti nelle foglie di betulla e i flavonoidi presenti in quelle di vite rosse. Entrambe queste piante sono diffusissime, quindi è facile procurarsi (se proprio non si vuole acquistare estratti già pronti in erboristeria o in farmacie rifornite) delle foglie che dopo una attenta pulizia possano essere immerse in acqua bollente insieme ad un cucchiaino di bicarbonato perché scarichino i loro preziosi contenuti e vi aiutino a sentirci meglio col nostro corpo e quindi anche con la nostra mente. E' chiaro che le tisane possono essere appena preparate autonomamente in questo semplice modo appena descritto, però per far questo bisogna essere certi di dove ci si procura le foglie (dove vengono coltivate e con quali prodotti vengono trattate, dato che le infondiamo direttamente nell'acqua da bere); non solo, risulta fondamentale che gli infusi siano ben filtrati con un filtro molto "chiuso", in modo tale da evitare ogni pericolo di contaminazione con sostanze derivanti dalla terra oppure con veri e propri pezzi di foglie. La soluzione vicina è l'acquisto presso rivendite fornite, ma la soddisfazione è totalmente diversa e comunque bisogna avere centri fidati. Poi non si deve mai dimenticare che alla tisana bisogna abbinare movimento fisico ed alimentazione sana e leggera, altrimenti la cellulite non farà che peggiorare.