

Benessere: le tisane post feste e cenoni

Ottimi rimedi naturali per smaltire i disturbi causati dagli eccessi accumulati con le abbuffate natalizie, dagli infusi contro la pesantezza a quelli che combattono la stanchezza, scopri la bevanda con cui riabituarti ai ritmi della vita quotidiana



Con la consulenza della **dottorssa Veronica Pacella**, nutrizionista olistica ed esperta in naturopatia.

Stanchezza, accumulo di calorie e gonfiore sono solo alcuni dei disturbi ereditati dagli eccessi alimentari abusati durante le giornate appena trascorse. Pur essendo la festività più amata in assoluto, il Natale, e subito dopo il Capodanno sono anche quelle più caloriche e stressanti. Tra pranzi, cenoni in famiglia, veglioni con gli amici e interminabili merende, ultima quella rimediata con le leccornie portate dalla Befana, alzi la mano chi ha avuto scampo. La conseguenza? Siamo tutti più appesantiti e inevitabilmente fuori forma. Per sopperire ai disturbi post maratona alimentare, oltre a riservare da oggi in poi una maggiore attenzione a ciò che mettiamo nel piatto e a impegnarci in una costante attività fisica, sono d'aiuto i rimedi naturali: tisane e infusi a base di piante possono regalare al nostro organismo dopo i bagordi e gli stravizi un po' di benessere e di sollievo. "Bere una tisana

dopo i cenoni e i pranzi natalizi - spiega la dottoressa Veronica Pacella, nutrizionista olistica ed esperta in naturopatia - è un metodo dolce ed efficace per riappropriarci del nostro corpo, in questo periodo particolarmente sovraccarico di cibi. Durante le festività si tende a mangiare di più del solito e ad accumulare calorie e grassi in eccesso. La pesantezza dopo i pasti e i cenoni abbondanti può essere dovuta o a una digestione lenta o a una fermentazione intestinale dei gas. Ecco, quindi, che assumere una tisana a base di erbe naturali favorisce i naturali processi digestivi. Inoltre, poiché in inverno tendiamo a bere di meno, le tisane sono un valido aiuto per idratare l'organismo. Lo agevolano a lavorare meglio e ad espellere più facilmente le tossine accumulate con i pasti”.

Ma le tisane si possono proporre anche ai bambini?

Spesso, a soffrire di cattiva digestione e problemi di stomaco sono i bambini. E quando i malesseri interessano i piccoli, sono molti i genitori che s'interrogano sui quali siano i rimedi più adatti a loro: “è possibile offrirgli le tisane?”. Se sì, “quali scegliere? “Gli infusi a base di erbe – spiega l'esperta - soprattutto quelle digestive, non sono indicate per i bambini con un'età inferiore ai 10 anni. Se hanno difficoltà ad addormentarsi o sono particolarmente ansiosi, si possono sfruttare tutti i benefici della camomilla. Una tisana a base di questa pianta, ha proprietà calmanti e rasserena la mente. Se invece il problema riguarda la digestione, è molto utile la tisana al finocchio”.

Scopriamo insieme all'esperta quali tisane preferire e come prepararle.

Contro la pesantezza

Per combattere la fastidiosa sensazione di gonfiore, “È utile bere una tisana digestiva a base di cardo mariano, carciofo, liquirizia, arancia amara e menta - suggerisce la nutrizionista -. Si tratta di piante antifermentative. Il Cardo Mariano e il carciofo stimolano il fegato e le secrezioni biliari. La scorza di arancia amara favorisce la digestione. La liquirizia e la menta, oltre ad essere digestive, vanno a rendere gradevole il gusto della tisana. In alternativa possiamo scegliere una tisana antimeteorica che inibisce la formazione di gas intestinali come quella a base di anice, finocchio e coriandolo. Si tratta di piante carminative, erbe che vanno a lavorare sul gonfiore e sulla fermentazione. Per aiutare il nostro organismo in tutta la fase digestiva è ottima anche quella a base di radice fresca di zenzero o di di genziana: gli infusi così preparati migliorano la digestione e favoriscono la velocità dello svuotamento gastrico e il transito intestinale, contrastando la scomparsa della sensazione di pesantezza”.



Per depurarsi

Panettoni, torroni e piatti succulenti e altamente calorici hanno messo a repentaglio la nostra forma? Per disintossicarci dalle scorie accumulate, è ideale “la bardana, l'anice e la liquirizia, oltre alle già indicate cardo mariano e menta. La bardana è una classica pianta depurativa, mentre l'anice agisce sul metabolismo. Si tratta di un mix di piante che aiutano il corpo a depurarsi dalle cattive abitudini alimentari”.

Contro la stanchezza

Il metabolismo rallentato e la mancanza di attività fisica protratta per tutti i giorni di festa possono ora farci sentire fiacchi. Per combattere uno stato di affaticamento e recuperare le forze, le tisane ideali

“sono quelle toniche e ricostituenti. Ne sono un tipico esempio gli infusi preparati con salvia e ginseng”. Efficaci non solo nei casi di stanchezza fisica, ma anche da quella mentale.

Contro il jet lag delle feste

La qualità del sonno risente spesso dei ritmi frenetici e delle giornate poco regolari, caratteristiche delle recenti festività natalizie. “Dormire bene è importante – avverte la dottoressa Pacella - perché il sonno regola anche molte attività dell’organismo, come il metabolismo. Per aiutarci a riposare bene si alle tisane a base di piante regolatrici a base di tiglio, biancospino e melissa”. I benefici? Calmano, favoriscono il riposo notturno e aiutano a ritrovare l’equilibrio psicofisico.

Consigli pratici

Come preparare le tisane:

Il procedimento corretto per realizzare la tisana è di mettere le erbe in infusione in abbondante acqua. Lasciatele bollire per 3/5 minuti, e poi fate riposare la bevanda, coperta, per altri 10. Quindi, filtratela e bevetela. Per quanto riguarda le bevande a base di genziana e di zenzero, si preparano allungando i tempi d'infusione: circa 10 minuti, sempre coperte.

Come dolcificarle:

Premesso che per rendere più efficace il loro effetto sarebbe meglio evitare di dolcificarle, per quante hanno un sapore particolarmente amaro, quindi poco gradito, “è possibile aggiungere miele biologico o zucchero di canna integrale. Evitate di utilizzare zucchero bianco, troppo ricco di saccarosio, il fruttosio e i dolcificanti a ‘0’ calorie”, raccomanda l’esperta aggiungendo che il miele unito alle erbe amplifica gli effetti positivi della tisana, rendendoli maggiormente efficaci.

di Angela Altomare