



**Giardinaggio.net**  
*il verde intorno a te*

## INFUSI



## infuso di alloro

In questa pagina parleremo di :

- [come si prepara](#)
- [effetti benefici](#)
- [ricette](#)
- [avvertenze](#)



### come si prepara

La pianta di alloro si caratterizza per avere diverse proprietà curative e medicinali, che possono essere estremamente utili per la cura di diversi disturbi e malanni.

Ecco spiegato il motivo per cui saper realizzare un ottimo infuso a base di foglie o bacche di alloro può essere certamente una valida alternativa rispetto ai farmaci.

Per prima cosa, sarà necessario procurarsi dall'erborista delle foglie di alloro fresco non trattate; in secondo luogo, dobbiamo avere a disposizione del miele, due tazze di acqua e una scorza di limone.

La prima cosa da fare è indubbiamente quella di far raggiungere all'acqua la temperatura di ebollizione all'interno di un apposito pentolino.

Una volta che l'acqua bolle, spegniamo il fuoco e versiamola nella tazza insieme alle foglie di alloro fresco: a questo punto, lasciamo il composto in infusione per almeno dieci minuti.

Aggiungiamo la scorza di limone (tagliandola a forma di bastoncini) e poi lasciamo riposare il nostro infuso per altri cinque minuti.

L'operazione finale sarà quella di provvedere al filtraggio dell'infuso e poi aggiungere, nel caso in cui volessimo renderlo un po' più dolce, un cucchiaino di miele e beviamola calda.

Per preparare un infuso di alloro come ottimo digestivo, nel caso in cui si avesse a che fare con pasti abbondanti, è necessario utilizzare solo due foglie di alloro (che si può far essiccare all'interno di un piccolo contenitore) e una buccia di limone biologico.

Per addolcire tale infuso si può anche utilizzare dello zucchero di canna: è fondamentale bere l'infuso a base di alloro quando sia ancora caldo e la cattiva digestione non sarà più un problema.

## effetti benefici

Nell'antichità, Ippocrate indicava le fumigazioni di foglie di alloro per fare in modo di lenire tutti quei disturbi che potevano nascere durante il parto.

Anche Plinio parla piuttosto diffusamente delle proprietà curative dell'alloro, dato che la riteneva soprattutto efficace ed utile per curare la sciatica.

Ad ogni modo, sia le foglie che le bacche di alloro, nel corso dei secoli, sono state utilizzate per via delle loro notevoli proprietà anticatarrali, ma anche per combattere adeguatamente i reumatismi.



Inoltre, non dobbiamo dimenticare come l'alloro si caratterizzi anche per notevoli proprietà carminative, che sono molto importanti per contrastare i casi di meteorismo, ma anche proprietà colagoghe, ovvero che svolgono un'azione stimolante nei confronti della secrezione e del deflusso della bile.

Non dobbiamo dimenticare anche un'azione digestiva, molto utile per contrastare i casi di dispepsie e, allo stesso tempo, emmenagoga, per trattare disturbi come l'amenorrea.

L'utilizzo di prodotti a base di alloro viene soprattutto indicato per la cura di tutti quei disturbi che vanno a colpire l'apparato digerente, in particolar modo per trattare le diarree dei bambini.

In ogni caso, nel momento in cui si vuole puntare sull'uso esterno, certamente l'infuso a base di foglie di alloro è una delle soluzioni migliori per combattere la scabbia, l'alopecia, la gotta e i reumatismi.

Certamente gli infusi a base di alloro riescono ad essere particolarmente efficaci per la cura di raffreddori e per debellare il catarro a livello di bronchi e polmoni.

L'infuso di alloro è in grado di svolgere un'azione rinforzante dello stomaco e può stimolare, senza dubbio, l'appetito.

## ricette

Per la cura di tutti quei disturbi, soprattutto catarrali, che possono colpire i bronchi o per la cura delle irritazioni del tubo digerente, non c'è niente di meglio che preparare un infuso a base di alloro.

In questo caso, però, sarà necessario procurarsi dei fiori essiccati di alloro, circa quaranta grammi, che dovranno essere versati all'interno di una tazza colma di acqua bollente (un litro).

Arrivati a questo punto, lasciamo riposare il composto almeno per trenta minuti, per poi provvedere con elevata scrupolosità e attenzione ad eseguire l'operazione di filtraggio.

Ricordiamo che, in questa occasione, il dosaggio consigliato è di quattro tazzine al giorno, da bere sempre lontano dai pasti e da assumere quando il composto è ancora molto caldo.

Nel caso in cui, invece, avessimo intenzione di contrastare uno stato febbrile, possiamo preparare un adeguato infuso a base di alloro.

La prima cosa da fare è quella di sminuzzare le foglie di alloro (cinque o sei), per poi inserirle all'interno di una tazza riempita con dell'acqua bollente.

Dopo aver filtrato il composto, possiamo bere il nostro infuso: ricordiamo sempre che si deve bere caldo, prima di andare a dormire, in maniera tale da poter svolgere un'attività stimolante sulla sudorazione, magari anche bloccando l'evolversi di raffreddamenti.

L'infuso a base di alloro può essere anche bevuto a piccoli sorsi dopo ogni pasto, dato che è in grado di svolgere un'azione rilassante, favorendo la digestione e rimuovendo i gas intestinali.

## **avvertenze**

In particolar modo, è l'olio essenziale di alloro che può causare delle dermatiti allergiche da contatto, in tutti quei soggetti che hanno una naturale predisposizione.

Non sono stati dimostrati altri effetti collaterali di questa pianta.



## infuso di camomilla

In questa pagina parleremo di :

- [come si prepara](#)
- [effetti benefici](#)
- [ricette](#)
- [avvertenze](#)



## come si prepara

Senza ombra di dubbio, l'infuso a base di camomilla si caratterizza per essere uno di quelli maggiormente diffusi nelle nostre case, soprattutto perché lo si può facilmente acquistare presso il supermercato.

Probabilmente le bustine da tè presentano una notevole comodità, ma le proprietà presenti nei fiori di camomilla che si possono trovare in erboristeria non sono nemmeno da mettere a confronto.

Nel caso in cui si voglia procedere alla loro raccolta manuale, poi dovranno essere fatti essiccare: ricordiamoci sempre di staccare i capolini nel momento in cui raccogliamo i fiori .

La conservazione dei fiori di camomilla raccolti dovrà avvenire all'interno di un ambiente piuttosto ventilato e fresco, magari all'interno di un vaso di vetro e distante da ogni tipo di fonte luminosa.

Il tempo di infusione dovrà essere di almeno dieci minuti, mentre sarà sufficiente inserire un cucchiaino di fiori di camomilla all'interno di una tazza d'acqua colma di acqua precedentemente fatta bollire.



Spesso si può anche utilizzare anche un infuso per uso esterno: in poche parole impregniamo un batuffolo di cotone con l'infuso di camomilla e possiamo dare nuova linfa alla pelle del viso, magari duramente colpita, dal freddo, sole o, nel caso in cui fossimo al mare, salsedine.

## effetti benefici

La camomilla è una di quelle piante che vengono utilizzate con grande frequenza per la realizzazione di infusi e tisane che possano svolgere un'attività essenzialmente rilassante e calmante.

Infatti, tra le principali proprietà di questa pianta troviamo indubbiamente quella antispasmodica e distensiva: in particolar modo, riesce ad essere notevolmente efficace quando si tratta di curare quegli spasmi che colpiscono lo stomaco e l'intestino e sono provocati essenzialmente da stati nervosi o ansiosi.

Si tratta di una pianta estremamente utile anche per il trattamento di qualunque tipologia di colica, ma in modo specifico quelle che colpiscono la bile e i reni, dato che la camomilla svolge un'azione prettamente distensiva e calmante.



Tra le principali proprietà della camomilla troviamo anche quella eupeptica, visto che l'infuso di camomilla si consiglia nel caso in cui si voglia combattere la cattiva digestione o una pesantezza dovuta a pasti abbondanti: ecco perché gli infusi che vengono realizzati con i fiori di camomilla, spesso, rappresentano un ottimo digestivo.

Inoltre, la camomilla svolge un'azione benefica anche per quanto riguarda la cura della nausea e del vomito, dal momento che riesce a stimolare anche l'appetito: in particolar modo, sono le camomille più amare quelle maggiormente in grado di svolgere un'attività eupeptica.

I fiori di camomilla essiccati sono il principale ingrediente per la creazione di infusi aventi attività antispasmodiche ed antisettiche, mentre l'olio essenziale viene utilizzato maggiormente nelle industrie farmaceutiche e cosmetiche, che sfruttano soprattutto le sue proprietà antinfiammatorie.

L'infuso di camomilla è particolarmente utile per la cura di tutti quei disturbi che hanno natura gastrointestinale, soprattutto grazie alla notevole e fondamentale presenza dei flavonoidi, che permettono lo svolgimento di un'attività spasmolitica.



L'infuso, però, non presenta tutte quelle peculiarità antinfiammatorie che, al contrario, sono proprie di tutti quei prodotti che si possono impiegare esternamente, dato che i principi attivi si conservano solamente all'interno dell'estratto alcolico.

Gli infusi di camomilla possono anche essere estremamente utili per combattere i raffreddamenti e i disturbi relativi al sonno, visto che questa pianta presenta notevoli proprietà distensive, calmanti e leggermente sonnifere.

## ricette

Questa volta vi consigliamo un ottimo infuso a base di camomilla romana, semi di finocchi, foglie di olmaria e melissa, che riesce a svolgere un'importante attività digestiva, utile per contrastare la pesantezza di stomaco dopo i pasti troppo abbondanti.

Abbiamo bisogno di 250 ml di acqua minerale non gassata e cinque grammi, rispettivamente, di radice di liquirizia, foglie di melissa, camomilla romana e di olmaria, semi di finocchio.

Lasciamo in infusione all'interno di una tazza di acqua bollente per circa cinque minuti, provvedendo a mescolare il composto.

Filtriamo il preparato e poi possiamo berlo, senza l'aggiunta di alcun tipo di dolcificante.

## avvertenze

Le principali controindicazioni che si possono riferire alla pianta di camomilla sono essenzialmente di natura allergica: infatti, i soggetti che di solito soffrono di allergie dovrebbero evitare di assumere e bere infusi a base di camomilla.

Per questa ragione, è sempre meglio che le persone che soffrono di allergia alle Asteracee facciano molta attenzione.

La camomilla, nel caso venga assunta a dosaggi eccessivi, può provocare depressioni, ma può anche essere la causa di disturbi come la nausea, il vomito o l'insonnia.

Infatti, la camomilla, quando viene utilizzata nel modo sbagliato può provocare l'effetto contrario, paradossalmente.

Per tale ragione, è fondamentale che l'infuso attraversi un tempo di infusione non superiore ai cinque minuti, dato che un periodo eccessivo può rendere più scura la bevanda e provocare alcuni dei disturbi che abbiamo elencato in precedenza.

## infuso di carciofo

In questa pagina parleremo di :

- [come si prepara](#)
- [effetti benefici](#)
- [ricette](#)
- [avvertenze](#)



### come si prepara

Realizzare un infuso a base di foglie di carciofo non è certamente un'operazione complicata o che occupa tanto tempo.

La prima cosa da fare sarà quella di procurarci gli ingredienti necessari, quindi 25 cl di acqua e cinque grammi di foglie di carciofo, che si possono tranquillamente acquistare presso ogni erboristeria.

Successivamente, si dovrà far bollire l'acqua all'interno di un pentolino, per poi versarla all'interno di una tazza che contiene le foglie di carciofo: arrivati a questo punto dovremo solamente attendere che il composto si riposi per circa cinque minuti e poi possiamo passare alla fase di filtraggio, che si deve effettuare con un apposito strumento.

Terminata anche quest'ultima fase, avremo preparato il nostro infuso a base di foglie di carciofo, che si deve bere distante dai pasti: il dosaggio consigliato è quello di due o tre tazze al giorno.

Questo infuso avrà essenzialmente il compito di svolgere un'attività depurativa all'interno del nostro organismo.





## effetti benefici

L'infuso di carciofo riesce ad essere particolarmente efficace soprattutto quando c'è da svolgere un'attività depurativa sull'intero organismo, ma anche per debellare la stipsi che si manifesta a livello intestinale.

Il carciofo, soprattutto per via della sua notevole quantità di cinarina, è in grado di assicurare anche lo svolgimento di un'attività prettamente lassativa, dato che funge da stimolante nei confronti della motilità intestinale.

Infatti, gli infusi di carciofo si possono bere anche quando c'è l'esigenza di diminuire il gonfiore che si può formare a livello addominale.

Il carciofo e , in modo particolare l'infuso che si può preparare con le sue foglie, riesce appunto a svolgere un'attività stimolante e disintossicante per il fegato, ma riesce anche a favorire una funzionalità intestinale migliore.

Proprio a questo proposito, non dobbiamo dimenticare che l'infuso di carciofo può rappresentare davvero un ottimo digestivo, da assumere soprattutto dopo quei pasti particolarmente abbondanti, che magari coincidono con le festività natalizie o pasquali, in cui spesso eccediamo con il cibo e ci troviamo estremamente appesantiti.

Nella maggior parte dei casi, si prepara un infuso a base di carciofo ed altre erbe, soprattutto tarassaco e cardo mariano, che permettono di rimuovere tutte quelle scorie che si trovano nell'organismo umano, svolgendo una fondamentale attività diuretica.

In alcuni casi, inoltre, si può aggiungere del rabarbaro, in maniera tale da poter vantare un'attività ancora più stimolante nei confronti dello stomaco; in altre situazioni, invece, si consiglia anche l'aggiunta della radice di liquirizia, che si dimostra sempre un efficace edulcorante.

## ricette

Spesso abbiamo la necessità di contrastare in modo efficace il colesterolo alimentare: ovviamente in questi casi, la cosa più giusta da fare è quella di recarsi dal medico, in modo tale da concordare una dieta alimentare da seguire e rispettare rigorosamente.

In ogni caso, per cercare di limitare, quantomeno, i valori sballati di colesterolo, possiamo preparare certamente un ottimo infuso di carciofo, che aiuta a svolgere un'attività depurativa.

Gli ingredienti necessari sono i seguenti: stiamo parlando di venticinque grammi di foglie secche di carciofo e 120 ml di acqua.

Per quanto riguarda la preparazione, è necessario attenersi a pochi e semplici passaggi: facciamo bollire l'acqua, per poi spegnere il fuoco una volta giunta a temperatura di ebollizione: a questo punto provvediamo ad inserire le foglie essiccate di carciofo.

Una volta superata tale fase, provvediamo ad eseguire il filtraggio, in modo tale da eliminare qualsiasi tipo di rimanenza di foglie di carciofo all'interno del pentolino.

Lasciamo che il nostro infuso diventi piuttosto tiepido e poi ne possiamo bere fino ad un massimo di tre tazze al giorno, in modo tale da cercare di limitare i valori sballati di colesterolo: teniamo bene a mente, come si svolga solamente un'attività di tamponamento, che non risolverà mai il problema.

Per realizzare un buon infuso a base di carciofo che svolga un'attività prettamente digestiva, abbiamo bisogno anche di tarassaco e cardo mariano: si consiglia di acquistare queste erbe presso un'erboristeria, soprattutto con la garanzia che derivino da agricoltura biologica certificata.

La prima cosa da fare è quella di far bollire in un pentolino 200 ml di acqua, per poi spegnere la fiamma e aggiungere il miscuglio di erbe (comprese ovviamente le foglie di carciofo).

Lasciamo il composto in infusione per un periodo di almeno dieci minuti e poi possiamo effettuare l'operazione di filtraggio.

A questo punto possiamo decidere di rendere più dolce l'infuso, magari con l'aggiunta di un cucchiaino di miele.

## avvertenze

E' fondamentale evitare di esagerare con i dosaggi: infatti, un'assunzione eccessiva di infusi al carciofo può certamente creare disturbi e, in alcuni casi, soprattutto per tutti quei soggetti che hanno già una notevole predisposizione, si possono creare delle reazioni allergiche, che si manifestano anche in forma cutanea.

## infuso di finocchio

In questa pagina parleremo di :

- [come si prepara](#)
- [effetti benefici](#)
- [ricette](#)
- [avvertenze](#)



### come si prepara

Realizzare un infuso a base di finocchio è davvero estremamente semplice: infatti, dobbiamo munirci di ingredienti come mezzo litro di acqua minerale non gassata, semi di finocchio e un pizzico di miele, che andrà a dolcificare il composto alla fine.

Il dosaggio, prima di dirvi come preparare tale infuso di finocchio, deve rispettare sempre un cucchiaino di semi per una tazza d'acqua bollente: in pratica, non vanno superare le due tazze al giorno di infuso.

Per quanto riguarda la realizzazione di tale infuso, provvediamo a inserire in infusione per diversi minuti i semi di finocchio all'interno di una tazza colma di acqua che è stata fatta precedentemente bollire.

Dopo aver provveduto ad eseguire il filtraggio, dovremo semplicemente aggiungere del miele per dolcificare l'infuso, dopodiché saremo liberi di bere il nostro infuso.

E' importante ricordare che l'infuso a base di semi di finocchio deve essere bevuto sempre prima di ogni pasto, oppure nel corso del pomeriggio o, ancora, prima di andare a dormire.

Si tratta di infuso di finocchio che permette di svolgere un'attività rilassante nei confronti dell'intero organismo.

## effetti benefici

Ovviamente tutti noi abbiamo, almeno una volta nella vita, provato ad assaggiare un finocchio: si tratta di un ortaggio che si può trovare praticamente lungo tutta la penisola italiana, soprattutto nelle zone collinari e che presenta un ottimo sapore.

In campo medicinale e fitoterapico, si tratta di una pianta che può vantare una notevole storia alle sue spalle.

Infatti, già a partire dal medioevo, il finocchio veniva ritenuto particolarmente importante per via delle sue proprietà benefiche, soprattutto per la cura ai disturbi che colpivano la bile: questa associazione fu fatta in relazione al medesimo colore dei fiori di finocchio e del liquido presente all'interno del nostro organo.

Al giorno d'oggi, in ogni caso, si possono consumare sia le foglie fresche che il vero e proprio ortaggio, così come anche i semi, che vengono impiegati soprattutto durante la stagione autunnale.



In particolar modo, dobbiamo sapere che i semi di finocchio contengono notevoli proprietà che vengono sfruttate in campo fitoterapico.

Infatti, si tratta di spezie ritenute estremamente utili per risolvere tutti quei disturbi legati all'apparato digerente, come ad esempio la pesantezza gastrica, aerofagia e vomito.

In base ad alcune ricerche e studi scientifici, i semi di finocchio, nel caso in cui fossero consumati nel corso della fase corrispondente all'allattamento, sarebbero in grado di rendere il latte molto più piacevole per i neonati.

Inoltre, i semi di finocchio riescono anche a garantire un'attività stimolante sull'appetito e un'azione calmante su tutti quei dolori che si verificano a livello addominale.

## ricette

Il finocchio è una di quelle piante che vengono maggiormente utilizzate per la realizzazione di rimedi casalinghi che possano combattere con efficacia la cattiva digestione o alcuni disturbi inerenti ad essa.

Per preparare un ottimo infuso a base di finocchio, la prima cosa da fare è quella di acquistare due grammi di frutti essiccati finocchio e munirsi di un mortaio.

Non vi spaventate: c'è la possibilità di comprare i frutti essiccati di finocchio direttamente in farmacia o in erboristeria: ad ogni modo, si può anche provvedere di persona a raccogliere i finocchi in natura, per poi aspettare un periodo limitato di tempo che si seccino.

Una delle prime operazioni da compiere è indubbiamente quella di utilizzare il mortaio, per frantumare i frutti essiccati di finocchio: si tratta di un'operazione che può essere resa molto più semplice con l'uso di un pestello e serve principalmente a liberare l'olio essenziale che è contenuto all'interno dei frutti di finocchio.

L'operazione successiva sarà quella di inserire i frutti frantumati all'interno di una tazza, dopodiché facciamo bollire 200 ml di acqua e poi la versiamo all'interno della tazza in cui sono contenuti i frutti di finocchio.

Lasciamo il composto in infusione per almeno dieci minuti, in maniera tale da poter ricavare una buona dose di principi attivi, per poi, nel caso in cui ce ne fosse la necessità, provvedere al filtraggio, in modo tale da rimuovere i frutti di finocchio che potrebbero esserci ancora all'interno della tazza.

A questo punto non rimarrà che bere il nostro infuso di finocchio, con un dosaggio consigliato che è compreso tra una e tre volte al giorno.

Ad ogni modo, nel caso in cui vogliate essere ancora più prudenti, potreste anche preventivamente chiedere consiglio ad un farmacista o al vostro medico per sapere il dosaggio che si adatta maggiormente alle proprie esigenze e al proprio organismo.

## avvertenze

In diverse persone può provocare allergie che, nella maggior parte dei casi, si manifestano con delle piccole infiammazioni sotto la lingua e delle gengive, che causano anche un notevole prurito e bruciori.

Ad ogni modo, si consiglia sempre di sentire il parere preventivo del proprio medico prima di cominciare qualsiasi tipologia di dieta che comporta l'utilizzo del finocchio, in maniera tale da poter valutare attentamente i dosaggi da rispettare.





## infuso di malva

In questa pagina parleremo di :

- [come si prepara](#)
- [effetti benefici](#)
- [ricette](#)
- [avvertenze](#)



## come si prepara

Per realizzare un infuso a base di malva, non si dovranno affrontare certamente troppe complicazioni, dal momento che è sufficiente far bollire 500 ml di acqua all'interno di un pentolino.

Una volta raggiunta la temperatura di ebollizione, possiamo versarvi quindici grammi di fiori e foglie di malva (si devono acquistare quelli essiccati) all'interno del pentolino e lasciamoli in infusione per circa cinque minuti.

Dopo il filtraggio, si potrà comodamente bere l'infuso, a piccoli sorsi e soprattutto non più di due o tre bicchieri nel corso di tutta la giornata.

## effetti benefici

All'interno della malva troviamo numerosi principi attivi, come ad esempio mucillagini, acido caffeico e acido clorogenico, oltre che il potassio.

Stiamo parlando di una pianta, in ogni caso, che può vantare notevoli proprietà emollienti, lassative, analgesiche ed espettoranti.

Per questa ragione la malva viene utilizzata piuttosto frequentemente per combattere stati febbrili e raffreddori, ma anche stitichezza, dal momento che è in grado di svolgere una notevole azione lassativa.







Inoltre, si può utilizzare per contrastare le nevralgie dentali, ascessi e stomatiti (in questo caso è il decotto la soluzione migliore per risolvere tali patologie), ma anche per combattere le infiammazioni che si possono formare a livello vaginale e, infine, si può svolgere un'ottima azione depurativa dall'intero organismo, eliminando le tossine.

All'interno dell'infuso la malva silvestris è certamente una di quelle piante che sono in grado di svolgere un'importante azione lenitiva.

La concentrazione dei fiori e le foglie essiccate è il motivo per cui, nel momento in cui le versiamo all'interno del pentolino riempito con l'acqua bollente, noteremo come si diffonda una colorazione violetta, che però scomparirà nel giro di qualche secondo.

L'infuso a base di malva presenta indubbiamente un gusto piuttosto gradevole e delicato, soprattutto dolce: ecco spiegato il motivo per cui, di solito, non si consiglia di aggiungere del miele o, comunque, di rendere più dolce l'infuso.

L'infuso a base di malva silvestris viene impiegato, in modo particolare, per svolgere un'azione lassativa sull'organismo, ma anche per la cura di diversi disturbi che vanno a colpire il cavo orale (soprattutto irritazioni), ma anche per problemi che si riferiscono all'apparato digerente.

Inoltre, gli infusi di malva riescono ad essere particolarmente utili anche per combattere raffreddori, tosse e catarro.

L'infuso di malva silvestris si può utilizzare anche per effettuare dei lavaggi agli occhi, soprattutto quando sono molto infiammati, ma anche per curare le congiuntiviti.

Ad ogni modo, l'infuso di malva si caratterizza per poter essere utile davvero per moltissimi scopi: ad esempio, si può fare un bagno e aggiungervi l'infuso per via del fatto che la malva riesce a svolgere un'azione tipicamente emolliente ed idratante.

Le radici della pianta di malva sono anche in grado di svolgere un'azione analgesica, ovvero che permettono di calmare il dolore e sono estremamente utili per combattere i formicolii, oltre che per conservare sempre dei denti puliti e bianchi.

Con la malva c'è la possibilità di preparare dei decotti, infusi e tisane, ma come abbiamo già detto, viene impiegata spesso anche per realizzare particolari bagni o per preparare lozioni e impacchi, così come degli utili cataplasmi.

## ricette

Per realizzare un ottimo infuso a base di malva che possa curare gli stati influenzali, così come contrastare catarro, tosse e raffreddori, non serve sicuramente l'esperienza di un cuoco, visto che, in realtà, è un'operazione molto semplice.

Infatti, sarà sufficiente avere a disposizione tre cucchiaini di foglie, fiori e radici di malva e versarli all'interno di una tazza ricolma di acqua bollente.

Si dovrà lasciare in infusione tale composto per almeno dieci minuti: le modalità di assunzione, dopo aver eseguito il filtraggio ovviamente, sono di tre o quattro tazze ogni giorno.

Un'altra interessante ricetta è quella che ci permette di realizzare un infuso a base di malva assai efficace per contrastare la stitichezza nel corso del periodo di gravidanza.

Per preparare questo infuso di fiori e foglie di malva silvestris, è necessario seguire poche, semplici operazioni.

Prima di tutto dovremo recarci dall'erborista, per acquistare dei fiori e foglie secchi di malva: versiamo un cucchiaino di tale composto all'interno di 100 ml di acqua fatta bollire precedentemente.

Lasciamo che il composto vada in infusione per almeno un quarto d'ora, dopodiché ci sarà da eseguire il filtraggio e poi l'infuso potrà essere servito in una tazza.

Ricordiamo che non si possono bere più di due o tre tazze al giorno di infuso a base di malva silvestris.

## **avvertenze**

Non vi è nessuna avvertenza particolare che riguarda la pianta di malva, dato che fino ad oggi le ricerche e gli studi scientifici hanno dimostrato come non provochi alcun tipo di effetto collaterale.

Ad ogni modo, è sempre meglio evitare di eccedere i dosaggi di infuso di malva, rispetto a quanto ci era stato consigliato dall'erborista.

Nel caso in cui avessimo qualche dubbio, è sempre meglio chiedere un preventivo consiglio al proprio medico.



## infuso di melissa

In questa pagina parleremo di :

- [come si prepara](#)
- [effetti benefici](#)
- [ricette](#)
- [avvertenze](#)



## come si prepara

La pianta di melissa viene frequentemente utilizzata per la realizzazione di diversi preparati, tra cui tisane, decotti e infusi.

Proprio per quanto riguarda l'infuso, vengono utilizzati essenzialmente (o comunque si consiglia di agire in tal senso) i fiori e le foglie essiccate di melissa, che si possono tranquillamente acquistare presso ogni erboristeria.

Sarà compito poi dell'erborista specificare quali siano i dosaggi da utilizzare e quali siano i quantitativi che è meglio non eccedere.

Ad ogni modo, per realizzare un ottimo infuso di melissa, dobbiamo disporre di dieci grammi di foglie e fiori essiccati di melissa: versiamo tale composto in 100 cl di acqua e poi lasciamo almeno dieci minuti il preparato in infusione.

Per quanto riguarda le donne, i dosaggi consigliati corrispondono a circa quattro tazze nel corso dell'intera giornata, in maniera tale da poter combattere in modo adeguato i disturbi connessi al ciclo mestruale.

In generale., invece si consiglia di bere una o, al massimo, due tazze di infuso di melissa, che potranno svolgere un'azione calmante nei confronti di stati ansiosi e nervosi.

## effetti benefici

La pianta di melissa viene anche chiamata più comunemente con il nome di limoncina, soprattutto per via dell'odore che sprigionano le sue foglie una volta che si sfregano tra loro.

Ad ogni modo, la melissa rientra all'interno di quella categoria di piante che presentano notevoli proprietà ed effetti benefici per il corpo umano.

In particolar modo, le principali proprietà che denota la pianta di melissa sono essenzialmente quelle antispasmodiche e lenitive, soprattutto nei confronti di tutti quei disturbi che possono accompagnare il ciclo mestruale.



Proprio per via del fatto che le proprietà benefiche della melissa vanno ad agire direttamente sul sistema nervoso, questa pianta risulta estremamente utile per tutte quelle donne mestruate: lo scopo non è solamente quello di rimuovere quei disturbi connessi alla manifestazione del ciclo, quanto anche combattere gli stati ansiosi e tutti quegli sbalzi d'umore che caratterizzano tipicamente tale fase.

La melissa è una pianta che può vantare un'ottima azione spasmolitica, dal momento che può agire con efficacia sulla muscolatura liscia dell'apparato intestinale: in special modo, questa proprietà benefica deriva dalla presenza dell'olio essenziale, così come (seppur parzialmente) anche dai flavonoidi, soprattutto quelli che contengono l'apigenina.

Ad ogni modo, l'azione spasmolitica non è l'unica in grado di essere svolta dalla pianta di melissa, visto che tale erba si caratterizza anche per avere notevoli proprietà antiradicali.

Sono gli acidi fenolici, in questo caso, che vanno a dare un'adeguata protezione nei confronti dei rischi apportati dai radicali liberi, soprattutto evitando che possano danneggiare le cellule.

La melissa si caratterizza per essere utilizzata frequentemente per la preparazione di infusi e tisane che hanno essenzialmente degli scopi sedativi, ansiolitici e calmanti, che vanno a migliorare e favorire il sonno.

In alcuni casi, la pianta di melissa riesce anche a svolgere una blanda attività antidolorifica.

## ricette

Spesso possiamo utilizzare gli infusi a base di melissa non solamente per uso diretto, quindi bevendoli, ma anche per realizzare altri rimedi.

Ad esempio, esiste un sistema estremamente più semplice per poter impiegare le proprietà benefiche della melissa: stiamo parlando di realizzare un bagno rilassante proprio utilizzando l'infuso di melissa.

Per tutte quelle persone che soffrono di stress e ansia continua, si consiglia di fare un bel bagno aggiungendo un ottimo infuso di melissa, in maniera tale da poter sfruttare interamente le proprietà rilassanti e sedative di questa particolare pianta.

Versiamo 100 grammi di melissa all'interno di un contenitore, riempito con tre litri di acqua bollente e lasciamo che il preparato possa diffondersi per circa trenta minuti.

A questo punto, filtriamo il composto e poi versiamo l'infuso all'interno dell'acqua del bagno caldo presente nella vasca: saranno sufficienti circa venti minuti di immersione per poter godere di un'ottima azione calmante e distensiva.

Nel caso in cui volessimo invece utilizzare delle foglie di melissa da agricoltura biologica, esistono diverse erboristerie che fanno al caso nostro: il procedimento di preparazione dell'infuso sarà sempre lo stesso, con un tempo di infusione che varia da cinque a sette minuti.

## avvertenze

L'utilizzo di qualsiasi prodotto a base di melissa è vivamente sconsigliato a tutte quelle persone che hanno un glaucoma.

Ad ogni modo, bisogna sottolineare l'azione sedativa che viene svolta da questa pianta medicinale va ad incidere sul sistema nervoso, ma produce anche un effetto inibente sulla ghiandola tiroidea.

Infine, la melissa è una pianta che può provocare stati di ipersensibilità e si sconsiglia il suo utilizzo durante la fase di gravidanza e di allattamento, mentre va prestata notevole attenzione in tutti quei soggetti che soffrono di ipotiroidismo.

Raramente la melissa può essere la causa di alcune reazioni allergiche, che si manifestano soprattutto a livello cutaneo.



## infuso di menta

In questa pagina parleremo di :

- [come si prepara](#)
- [effetti benefici](#)
- [ricette](#)
- [avvertenze](#)



## come si prepara

Spesso sentiamo la necessità di bere qualcosa di rinfrescante, che possa anche svolgere un'azione calmante e distensiva, magari al termine della giornata, quando siamo stanchi e stressati a causa del lavoro.

Ad ogni modo, un infuso a base di menta è certamente una soluzione estremamente efficace per svolgere tale compito, dato che si tratta di una pianta medicinale in grado di dare un senso di relax all'intero organismo.

Inizialmente, dovremo far bollire 80 cl di acqua: l'operazione successiva sarà quella di inserire all'interno di una teiera 20 foglie di menta fresca, ma anche quattro foglie di salvia e mezzo cucchiaino di dragoncello.

Nel momento in cui l'acqua giunge ad ebollizione, possiamo versarla all'interno del contenitore in cui abbiamo inserito i diversi ingredienti: mescoliamo e poi lasciamo in infusione per almeno tre minuti.

Una volta che sono passati i tre minuti, possiamo provvedere al filtraggio dell'infuso, per poi versarlo all'interno di tazze o particolari bicchierini: dopodiché, si potrà rendere più dolce il composto, aggiungendo un pizzico di miele o il succo di limone.

Questa tipologia di infuso non rappresenta solamente una bevanda rinfrescante, dal momento che è in grado anche di essere impiegato piuttosto efficacemente per combattere il mal di denti e infiammazioni alle gengive.



Si tratta di un'ottima tisana dissetante, che si può anche lasciar raffreddare e poi bere nel corso della giornata.

## effetti benefici

Nonostante le numerose specie di menta che esistono in natura, possiamo certamente evidenziare come le proprietà benefiche siano sempre le stesse.

Fondamentale è la presenza di quella particolare sostanza che viene chiamata mentolo, che si caratterizza per essere in grado di svolgere un'azione stimolante soprattutto nei confronti dello stomaco, ma che risulta ottimale anche per la cura di tutti quei disturbi gastrointestinali.

Il mentolo presenta anche notevoli proprietà analgesiche, ma deve essere impiegato con estrema cautela, dal momento che si deve evitare l'assunzione di dosi eccessive, visto che ci possono essere delle ripercussioni sul sistema nervoso.



Certamente, gli effetti sedativi che sono stati riconosciuti alla menta permettono di curare ottimamente anche il ma d'auto o il mal di mare, riuscendo a bloccare sul nascere ogni disturbo, come ad esempio il vomito.

La menta è una di quelle piante che dimostrano tutta la loro efficacia anche nei confronti della pulizia della bocca: in particolar modo, l'infuso a base di menta si può utilizzare sia per la cura dei denti che per combattere l'alito cattivo. In quest'ultimo caso, si dovranno utilizzare circa cinque grammi di foglie fresche di menta, che dovranno essere inserite in 100 ml di acqua, per poi eseguire dei gargarismi con uno scopo tipicamente depurativo.

## ricette

Per realizzare un ottimo infuso a base di menta, abbiamo bisogno di un piccolo ramo di rosmarino, due cimette di menta e 500 cl di acqua.

La prima cosa da fare è quella di mettere a bollire l'acqua: una volta che è stata raggiunta la temperatura di ebollizione potremo versarla sulle foglie di menta e sul rosmarino all'interno di una tazza.

Lasciamo in infusione per almeno dieci minuti, dopodiché potremo berlo a piccoli sorsi.

Si tratta di infuso che può rappresentare un'ottima alternativa come bevanda dopo i pasti serali.

Non dobbiamo dimenticare, infatti, come le proprietà congiunte della menta e del rosmarino favoriscono indubbiamente la digestione e danno un notevole senso di relax all'intero organismo.

Inoltre, questa bevanda si caratterizza per essere anche un po' diuretica: ecco spiegato il motivo per cui potrebbe anche essere estremamente utile per la rimozione delle varie tossine presenti nel nostro corpo.

Sappiamo che la menta è una di quelle piante medicinali che possono vantare anche notevoli proprietà toniche ed antisettiche.

Ad ogni modo, l'infuso a base di menta può essere davvero una valida soluzione quando si ha intenzione di favorire la digestione, soprattutto quando si ha un regime alimentare scorretta o si segue una dieta troppo ricca di grassi.

Ecco che, per realizzare un infuso di menta che possa migliorare la digestione, dovremo procurarci un cucchiaino di zucchero di canna, un litro di acqua, della menta fresca tritata e sminuzzata e del tè verde.

La prima cosa da fare è far bollire l'acqua all'interno del pentolino: una volta che raggiunge l'ebollizione, la versiamo nella teiera (in cui precedentemente abbiamo inserito la menta fresca e il tè verde).

Lasciamo il composto in infusione per almeno cinque minuti, per poi dedicarci al filtraggio.

Infine, potremo anche provvedere all'aggiunta di un cucchiaino di zucchero di canna, in maniera tale da rendere più dolce l'infuso.

Lasciamo che l'infuso si raffreddi e poi si potrà servire in tavola.

## avvertenze

E' meglio non assumere la menta in tutti quei casi in cui la persona soffra di disturbi all'ulcera o di gastriti, dal momento che questa pianta ha l'effetto di incrementare la secrezione di succhi gastrici.

Dosaggi eccessivi di menta possono provocare, in certe persone predisposte, anche degli stati di agitazione e depressione.



## infuso di ortica

In questa pagina parleremo di :

- [come si prepara](#)
- [effetti benefici](#)
- [ricette](#)
- [avvertenze](#)



### come si prepara

Per realizzare un infuso di ortica, la prima cosa da fare sarà quella di versare le foglie secche di questa miracolosa pianta all'interno di una tazza riempita con acqua bollente.

Lasciamo passare qualche minuto, in cui il composto si potrà riposare, per poi provvedere al filtraggio e, successivamente, provvedere all'aggiunta di un cucchiaino di miele, per fare in modo di dolcificare l'infuso (in alternativa si può impiegare anche lo zucchero).

L'infuso si dovrà bere per almeno due volte al giorno.

### effetti benefici

La pianta di ortica presenta una notevole importanza in campo



fitoterapico, dal momento che può vantare un elevato numero di proprietà benefiche.

In particolar modo, l'ortica è una di quelle erbe che vengono largamente impiegate per combattere la ritenzione idrica.

Spesso, infatti, si sente l'esigenza di contrastare disturbi, come appunto la ritenzione idrica, con dei prodotti naturali, senza dover per forza ricorrere all'uso di farmaci.

Dobbiamo sapere che l'ortica è una pianta che presenta importanti proprietà diuretiche e depurative, soprattutto che svolgono un'azione estremamente utile e benefica per debellare la ritenzione idrica.

Ovviamente, per realizzare una tisana o un infuso a base di ortica, la prima cosa da fare è quella di recarsi in erboristeria, presso cui potremo trovare le foglie secche di ortica, che si sfruttano proprio per realizzare tali preparati.

In alternativa, possiamo anche scegliere di metterci alla raccolta di foglie di ortica, per poi lasciarle essiccare per circa venti giorni all'interno di un ambiente ombreggiato.

Nonostante tutto, si consiglia di utilizzare le foglie già seccate presenti in erboristerie, che sono sicuramente più affidabili.

L'ortica si caratterizza anche per essere un'ottima fonte di vitamine e di proteine: al suo interno possiamo anche trovare sali minerali e aminoacidi essenziali che fanno dell'ortica uno delle piante che possono vantare il maggiore valore nutrizionale in natura.

L'ortica riesce anche ad essere estremamente utile ed efficace nel momento in cui si tratta di curare delle infezioni che vanno a colpire l'apparato urinario, così come cistiti.

Inoltre, le proprietà drenanti della pianta di ortica possono essere davvero molto importanti per combattere la febbre da fieno e la gotta, così come per svolgere un'azione di prevenzione nei confronti di tutti quei disturbi legati a calcoli renali o urinali.

Nel momento in cui si sfrutta un infuso o una tisana a base di ortica, è importante sapere che tale pianta è in grado di svolgere anche un'azione disintossicante (che mira soprattutto ad eliminare le tossine che si trovano nel nostro corpo), ma anche tonica, visto che permette di favorire l'eliminazione degli acidi urici, soprattutto all'interno di importanti disturbi, come artriti, anemie e affezioni che colpiscono l'apparato intestinale.

## ricette

Per realizzare un ottimo infuso di ortica, dobbiamo avere a disposizione almeno cinquanta grammi di ortica (sempre acquistando la pianta intera).

La prima cosa da fare è quella di far bollire 100 cl di acqua in un pentolino.

Una volta raggiunta la temperatura di ebollizione, dobbiamo versarvi all'interno i cinquanta grammi di ortica: lasciamo in infusione per almeno un quarto d'ora, dopodiché possiamo occuparci del filtraggio e poi, finalmente, servirla a tavola.

Un'altra interessante ricetta è quella grazie a cui possiamo realizzare un infuso a base di ortica che sia estremamente depurativo.

Si devono far bollire circa 200 cl di acqua minerale non gassata all'interno di un pentolino.

Versiamo successivamente la nostra bustina di ortica o un cucchiaino del composto di fiori e foglie di ortica che si può tranquillamente comprare in erboristeria, per poi chiudere il gas ed aspettare un tempo di infusione pari ad almeno dieci minuti.

Possiamo rimuovere la bustina o provvedere al filtraggio dell'ortica per poi gustare il nostro ottimo infuso depurativo.

Particolarmente interessante è anche l'infuso a base di ortica bianca, che si può preparare molto velocemente e presenta numerosi effetti benefici per il nostro organismo.

Gli ingredienti necessari sono venticinque grammi di ortica bianca (ovviamente dovremo acquistare le sommità fiorite) e 100 cl di acqua.

Facciamo bollire l'acqua in un pentolino, per poi versarvi le sommità fiorite di ortica bianca: lasciamo passare almeno dieci minuti di infusione e poi potremo provvedere a filtrare il composto.

Ecco che abbiamo ottenuto un ottimo infuso a base di ortica bianca per contrastare efficacemente l'anemia.

## avvertenze

Nel caso in cui si soffra di ipertensione o disturbi legati ad insufficienza renale, si sconsiglia di impiegare l'ortica per la realizzazione di tisane benefiche.

Ad ogni modo, il consiglio è quello di chiedere sempre un parere preventivo al medico, prima di iniziare qualsiasi tipo di cura a base di infusi di ortica.

E' necessario fare anche particolare attenzione nel momento in cui si ha a che fare con persone che soffrono di disturbi cardiaci o malattie di edemi: in questi casi, infatti, si sconsiglia di assumere erbe che possano svolgere un'azione prettamente diuretica.



## infuso di rosa canina

In questa pagina parleremo di :

- [come si prepara](#)
- [effetti benefici](#)
- [ricette](#)
- [avvertenze](#)



## come si prepara

Per realizzare un ottimo infuso a base di fiori di rosa canina, dobbiamo precedentemente provvedere all'essiccazione dei frutti, in maniera tale da mantenerli poi all'interno di un ambiente asciutto, rinchiusi in contenitori di vetro.

Possiamo preparare l'infuso dopo aver schiacciato i fiori all'interno di un mortaio, servendosi di un buon pestello: ovviamente la quantità sarà a nostra discrezione, ma ricordiamo sempre di non eccedere le dosi consigliate dal medico o dall'erborista.

Nel caso in cui non si volesse perdere tempo ad utilizzare il mortaio e frantumare i frutti di rosa canina, possiamo sempre recarci presso l'erborista.

Ad ogni modo, successivamente possiamo inserirli all'interno di una tazza riempita con acqua bollente: lasciamo infusione per alcuni minuti, filtriamo e poi possiamo tranquillamente berla.

Si consiglia di non eccedere un dosaggio pari ad una tazza per tre volte al giorno.

Gli infusi a base di frutti di rosa canina sono particolarmente consigliati nel momento si ha la necessità di garantire un'attività di prevenzione e di cura nei confronti degli stati influenzali.

Per una lotta preventiva nei confronti delle allergie possiamo preparare anche un ottimo infuso a base di tè verde, rosa canina e rosmarino.

Gli ingredienti che ci serviranno sono 250 ml di acqua, una bustina di tè verde, diverse bacche di rosa canine essiccate e pochi aghi di rosmarino e, infine, un pizzico di miele, che si potrà aggiungere al termine della preparazione per rendere più dolce l'infuso.



Facciamo bollire l'acqua e poi mettiamo in infusione le erbe all'interno della tazza per pochi minuti: eseguiamo il filtraggio per eliminare dei pezzettini di rosa canina o rosmarino che sono rimasti all'interno della tazza e poi possiamo bere l'infuso, quando è ancora caldo.

## effetti benefici

Dal momento che la rosa canina può vantare un elevato quantitativo di acido ascorbico al suo interno, ovvero un'elevata concentrazione di vitamina C, si può utilmente impiegare per contrastare tutte quelle infezioni che vanno a colpire le vie respiratorie, come ad esempio disturbi alle orecchie, raffreddori o mal di gola.

Infatti, la rosa canina è in grado di svolgere un'azione rinforzante delle difese immunitarie del corpo umano.

Ecco spiegato il motivo per cui si può assumere soprattutto per lo svolgimento di un'attività immunostimolante e di prevenzione nei confronti di stati influenzali e raffreddori, in particolar modo per quanto riguarda la protezione dei bambini.

Non dobbiamo dimenticare come la rosa canina possa vantare anche un'ottima azione antinfiammatoria e antiallergica.

Inoltre, in base a quanto riportato all'interno di una ricerca di carattere scientifico eseguita dal premio Nobel Linus Pauling e da altri scienziati americani, la rosa canina, nel momento in cui viene assunta in dosaggi particolarmente elevati, sarebbe in grado di svolgere un'azione prettamente preventiva nei confronti della crescita del cancro.

Infine, sono proprio i cinorrodonti, ovvero i più importanti principi attivi presenti all'interno dei fiori di rosa canina, ad avere notevoli proprietà astringenti e diuretiche, dato riescono a stimolare efficacemente la rimozione delle tossine attraverso l'urina.

La rosa canina riesce anche a garantire un'azione tipicamente antiallergica, dato che riesce a stimolare efficacemente le difese immunitarie e l'apparato respiratorio: in particolar modo, presenta una potente azione farmacologica all'interno delle forme peggiori di flogosi, soprattutto quelle che vanno a colpire anche le mucose.

## ricette

Per realizzare un ottimo infuso a base di rosa canina, dovremo predisporre le normali operazioni come se si stesse preparando un tè.

Per prima cosa, quindi, dovremo far bollire l'acqua, per poi spegnere il fuoco e versarla all'interno di una tazza, in cui aggiungere i fruttini.

Lasciamo che trascorrono almeno cinque minuti di infusione e poi si potrà bere, magari con l'aggiunta di un pizzico di miele per dolcificare il tutto.

Nel caso in cui, al contrario, si vogliono utilizzare i fiori di rosa canina, allora le operazioni diventano leggermente più difficili.

In pratica, nel caso in cui volete raccogliere i fiori di rosa canina manualmente, è preferibile aspettare la stagione invernale, per il semplice fatto che i frutti migliori si possono raccogliere nel mese di gennaio, dopo che si sono verificate le prime gelate.

La fase successiva consisterà nell'incisione delle bacche, per fare in modo di rimuovere ogni tipo di filamento, servendosi anche di continui lavaggi con l'acqua fredda.

Successivamente si potranno inserire i fruttini (che paiono dei semi) proprio sulla leccarda del forno: lo regoliamo ad una temperatura pari ad almeno cento gradi e poi lasciamo seccare per circa quattro ore.

## avvertenze

Per quanto riguarda le diverse preparazioni di rosa canina, si consiglia di evitarne l'uso quando si soffre di stipsi, mentre se si seguono le dosi indicate dal farmacista, erborista o medico non presenta alcun tipo di effetto collaterale: ovviamente, anche in questo caso, si consiglia di non eccedere con i quantitativi di rosa canina da inserire all'interno dell'infuso.



## infuso di rosmarino

In questa pagina parleremo di :

- [come si prepara](#)
- [effetti benefici](#)
- [ricette](#)
- [avvertenze](#)



## come si prepara

Nel caso in cui volessimo raccogliere il rosmarino manualmente, dobbiamo sapere che la stagione migliore per effettuare tale operazione è, senza ombra di dubbio, la primavera, almeno fino al termine dell'estate.

Nel caso in cui poi avessimo intenzione di essiccarlo, dobbiamo provvedere a rimuovere diversi ramoscelli che si formano sulla sommità della pianta, per poi legarli insieme con uno spago e appenderli all'interno di un ambiente il più fresco e secco possibile, sempre facendo attenzione a mantenere gli aculei dei ramoscelli sempre verso il basso.

Per realizzare un buon infuso a base di rosmarino , che sia in grado di svolgere un'attività tipicamente digestiva, non dobbiamo far altro che versare un cucchiaino di foglie essiccate di rosmarino all'interno di una tazza colma d'acqua bollente.

Lasciamo il composto in infusione per circa un quarto d'ora e poi eseguiamo il filtraggio.

A questo punto potremo tranquillamente bere il nostro infuso, a piccoli sorsi e da assumere circa tre volte al giorno, sempre in seguito ad ogni pasto.

## effetti benefici

La fitoterapia offre, nella maggior parte dei casi, tutta una serie di erbe e



piante che possono rappresentare una valida alternativa all'uso di farmaci.

Molte volte, i prodotti naturali sono quelli che permettono di trovare nuova energia e soprattutto ridare benessere all'intero organismo.

Una delle piante che possono certamente costituire un rimedio per contrastare la stanchezza e rilanciare la salute del proprio corpo è indubbiamente il rosmarino.

Il rosmarino è uno degli aromi che vengono utilizzati con più frequenza all'interno della cucina mediterranea, dal momento che può vantare notevoli proprietà dal punto di vista tonico e disintossicante.

Anche nell'antichità il rosmarino era notevolmente considerato e largamente impiegato per le sue proprietà benefiche, al punto che per il popolo egiziano rappresentò anche un simbolo di immortalità.

Le sostanze presenti all'interno delle foglie di rosmarino si caratterizzano per svolgere un'azione stimolante ed energetica, dato che consente anche di favorire e migliorare la circolazione sanguinea, oltre a rappresentare un'ottima soluzione per quanti abbiano intenzione di contrastare la stanchezza, debolezza o cali di pressione.

Soprattutto per merito della presenza dei flavonoidi, il rosmarino riesce a garantire lo svolgimento di un'azione riequilibrante e disintossicante, che si concentra in modo particolare sul fegato, ovvero quell'organo che viene maggiormente colpito da stress e stati ansiosi.

Ecco spiegato il motivo per cui gli infusi di rosmarino possono avere effetti benefici anche sulle ghiandole surrenali, per dare un'adeguata protezione nei confronti dello stress.

L'infuso a base di rosmarino viene frequentemente impiegato per la cura di depressione, disturbi epatici e di colesterolo elevato.

Proprio con l'infuso di rosmarino c'è la possibilità di realizzare sia lavaggi che impacchi per sfruttare nel migliore dei modi le sue proprietà curative.

## ricette

Per fare in modo di contrastare tutti quei dolori alla testa, così come le emicranie che derivano da disturbi del sistema nervoso, possiamo preparare un ottimo infuso a base di rosmarino e camomilla.

Realizziamo una tisana sfruttando i vari ingredienti: per prima cosa laviamo i rametti di rosmarino e procuriamoci dei fiori di camomilla.

Versiamo il composto all'interno di una tazza colma di acqua bollente e poi lasciamo il preparato in infusione per almeno cinque minuti: l'operazione successiva sarà quella del filtraggio e poi aspettare che il composto diventi tiepido.

Bisogna rammentare come nel caso in cui l'infuso risulti troppo amaro, c'è sempre la possibilità di renderlo più dolce con l'aggiunta di un cucchiaino di miele, zucchero di canna o succo di limone.

Si tratta di un ottimo rimedio naturale, che permette di svolgere un'attività distensiva e rilassante per il corpo e per la mente.

Questo infuso a base di rosmarino può essere anche particolarmente utile per alleviare quei leggeri mal di testa, in assenza di una patologia particolare.

Infine, per preparare un ottimo infuso di rosmarino che possa essere efficace per curare le dispepsie gastriche e le coliche, soprattutto svolgendo un'attività tonificante, saranno necessari pochi passaggi.

Servono venti grammi di rosmarino da versare all'interno di un litro di acqua bollente: lasciamo in infusione il composto per qualche minuto e poi lo filtriamo: ricordiamo che si deve bere quando l'infuso è ancora molto caldo.

## avvertenze

Allo stesso modo di tutte le altre piante che sono in grado di svolgere un'attività stimolante, anche il rosmarino deve essere impiegato con la massima prudenza ed attenzione, soprattutto nel caso in cui la persona soffra di pressione alta, così come di disturbi legati all'insonnia oppure stia attraversando la fase della gravidanza.

La pianta di rosmarino è altrettanto controindicata per tutte quelle persone che soffrono di disturbi epilettici.

Infatti, soprattutto nel caso in cui non si mantenga l'estrema attenzione e prudenza sul quantitativo da assumere, ma si ecceda con il dosaggio, il rosmarino può essere la causa di irritazioni, convulsioni e vomito.