

RIMEDI NUTRIZIONALI A RAPIDO EFFETTO:
AFFRONTARE LE MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO

Dott.ssa Tiziana Giorgetti

.....

I rimedi popolari per le varie malattie derivano dalla profonda conoscenza che i nostri avi avevano delle proprietà delle diverse piante, che derivava loro in un primo tempo dall'esperienza e successivamente dalla conoscenza dei vari principi chimici, da cui sono derivati, successivamente, i vari farmaci.

In vista dell'inverno, per prevenire le Sindromi da Raffreddamento, dobbiamo innanzitutto rinforzare le nostre difese con un'alimentazione sana ed equilibrata ed usare degli alimenti che contengano sostanze antibatteriche ed antivirali, come, ad esempio, l'allicina contenuta nell'aglio ed il limonene, olio essenziale del limone.

Molto utili in caso di **RAFFREDDORE** con o senza **FEBBRE** sono:

1) LA TISANA DI AGLIO E LIMONE

ingredienti: 1 limone*+ 1 spicchio di aglio non sbucciato*

*da agricoltura biologica

preparazione:

- lavare accuratamente il limone (la buccia può contenere Difenile, usato per impedire la comparsa di muffe) e metterlo in un pentolino che lo contenga appena, insieme allo spicchio di aglio.

Dott. Tiziana Giorgetti



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

- Coprire di acqua, mettere sul fuoco, portare ad ebollizione e lasciar bollire per sette minuti.
- Togliere dal fuoco ed eliminare aglio e limone
- Bere la tisana così ottenuta, tiepida o fredda, senza zuccherare.

La potente azione congiunta, **antibatterica, antivirale e sedativa del limone e dell'aglio** fanno di questo rimedio un toccasana in caso di febbre, sindromi da raffreddamento, influenza e faringo-laringiti.

La somministrazione, in caso di patologia acuta, è di una tisana ogni 4 ore, come fosse un antibiotico - antipiretico. Usato a scopo preventivo, è sufficiente una somministrazione al giorno per 2-3 giorni.

2) LA MINISTRINA ALL'AGLIO

ingredienti:

- 1 spicchio d'aglio schiacciato e sbucciato
- Prezzemolo e peperoncino tritati
- 50 gr di pastina da minestra
- 1 cucchiaio di parmigiano reggiano
- Olio extravergine di oliva e acqua quanto basta

preparazione:

- Soffriggere lo spicchio d'aglio in olio extravergine d'oliva.
- Aggiunge l'acqua, fredda, senza togliere il tegame dal fuoco, in modo da formare una vera e propria emulsione (altrimenti si metterebbero a sobbollire).
- Salare e aggiungere la pastina.

Dott. Tiziana Giorgetti

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: tiziana.giorgetti@spesalfa.it

- A fine cottura unire il prezzemolo ed il peperoncino, togliere dal fuoco ed aggiungere il parmigiano.

Questa preparazione, oltre ad avere azione antifebbrile, costituisce un ottimo pasto, dal punto di vista nutrizionale, durante l'influenza.

Se invece è presente la **TOSSE** si possono usare:

1) LA TISANA DI FICHI SECCHI

ingredienti: 5 fichi secchi + acqua quanto basta

preparazione:

Mettere i fichi secchi in un pentolino e coprirli di acqua.

Far bollire per 7-8 minuti. Bere tiepida.

Questa preparazione **calma la tosse secca, fluidifica il catarro e induce il sonno.**

2) LA TISANA DI CAMOMILLA, LIMONE E MIELE

ingredienti:

- 1 bustina di camomilla o 1 cucchiaio di camomilla sfusa (meglio se in fiori)
- la buccia di un intero limone biologico
- 1 cucchiaio di miele

preparazione:

Far bollire la camomilla con la buccia del limone, per 10'

Dott. Tiziana Giorgetti



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

Filtrare ed aggiungere un cucchiaino di **miele**.

Si utilizza come un normale sciroppo, per qualunque tipo di tosse.

Abbiamo così preparato in poco tempo quattro rimedi della nonna facili da realizzare e con pochi ingredienti, con i quali è più facile affrontare i freddi dell'ultimo inverno e i disturbi di questa stagione. Meno farmaci e più natura per rinforzare le difese del nostro organismo.

SPES~alpha

Dott. Tiziana Giorgetti

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: tiziana.giorgetti@spesalfa.it