

# Tè & tisane

## UNA GUIDA COMPLETA AI BENEFICI IN TAZZA

PER DIMAGRIRE, FAVORIRE LA DIGESTIONE, CONTRASTARE LA STITICHEZZA, MIGLIORARE LA QUALITÀ DEL SONNO... SCOPRI QUAL È LA PIANTA GIUSTA PER OGNI ESIGENZA

di Francesca Soccorsi

28

**N**ella patria dell'espresso anche i consumi di tè e tisane vanno alla grande: dati dell'Osservatorio Deloitte rivelano che dal 2012 le vendite sono aumentate del 35%. Mentre un'indagine Euromonitor evidenzia che la moda ha conquistato soprattutto un target fra i 25 e i 40 anni di età assai attento alla propria salute e alla qualità di ciò che viene consumato. Ma quali proprietà hanno queste bevande? Come scegliere quella più adatta alle proprie esigenze? Ci sono controindicazioni? Facciamo chiarezza con i nostri esperti.

### Se ami il tea-time

«Tutti i tipi di tè presenti in commercio, a eccezione del Rooibos, sono ottenuti dalla pianta *Camelia Sinensis*. La differenza fra le diverse →



Consulta gratis  
il nostro  
esperto

DOTT.SSA  
SARA  
CIASTELLARDI

Nutrizionista e  
omeopata a Pisa,  
Livorno e Grosseto

Tel. 02-70300159  
11 dicembre  
ore 10.30-11.30





## Tieno greco

### PER IL CICLO DOLOROSO

È conosciuto anche con il nome di erba trigonella e appartiene alla famiglia delle leguminose. I suoi semi attenuano i dolori mestruali grazie all'azione combinata di saponine steroidee e fitoestrogeni flavonoidici, come rutina, quercetina, luteolina e vitexina.

► **Il consiglio** L'efficacia antidolorifica è massima se lo abbinai alla melissa, che ha un'azione antispasmodica sulla muscolatura liscia e aiuta anche a contrastare la nausea che spesso si accompagna al ciclo. Sono ok 2 tazze al giorno lontano dai pasti.

## Eucalipto

### ANTINFLUENZALE

Costituisce uno dei principali componenti di gocce e sciroppi per la tosse. Le sue foglie contengono principi attivi (eucaliptolo, cimene, canfene, limonene e geraniolo) che hanno un'azione emolliente su gola e bronchi e contrastano il raffreddore.

► **Il consiglio** Se l'influenza si accompagna a tosse grassa, aggiungi alla tisana la menta piperita, dall'azione balsamica. Puoi usare anche il timo, potente antimicrobico che ti aiuta a debellare prima i virus. Bevi 2-3 tazze al giorno fino alla guarigione.



## Amarena

### PER GLI SPORTIVI

È ideale per aiutare la ripresa quando si pratica un'attività sportiva intensa, soprattutto dopo un lungo periodo di inattività. Le amarene sono in grado di combattere l'infiammazione e lo stress ossidativo che si generano durante l'esercizio e di calmare il dolore muscolare. Il merito è delle antocianine presenti nel frutto, ma anche di minerali quali il potassio e il magnesio.

► **Il consiglio** Se non fai sport da parecchio tempo, per aiutare la ripresa sono utili 2 tazze al giorno, di cui una dopo l'allenamento, da assumere per 10-15 giorni.

→ varietà, per esempio il verde e il nero, è dovuta solo al tipo di foglie raccolte, al grado di ossidazione e alle tecniche di essiccazione», spiega la dottoressa Sara Ciastellardi, nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto. «Eccezion fatta per quello rosso, il tè contiene in percentuali variabili teina, un alcaloide dagli effetti eccitanti identico alla caffeina: in una tazza ce ne sono in media 50 mg (se il tempo di "ammollo" è di 2-3 minuti), contro i 100-130 di un espresso del bar. Sono però i flavonoidi, composti fenolici antiossidanti, tra cui le catechine, a fare della bevanda un vero toccasana: il tè è antinfiammatorio, contrasta l'invecchiamento e protegge dalle malattie cardiovascolari, dalle patologie neurodegenerative, dal diabete e perfino da alcuni tipi di neoplasie, come quelle dell'apparato digerente. Più a lungo viene tenuto in infusione, più la concentrazione di queste sostanze benefiche aumenta». Gli studi più recenti, tra cui una ricerca della Uppsala University, in Svezia, pubblicata su *Human Molecular Genetics*, hanno poi dimostrato che il tè è in grado di "lasciare una traccia" a livello genetico. «Nelle donne che lo consumano abitualmente si è visto che è in grado di modificare l'espressione di alcuni geni coinvolti nel metabolismo degli estrogeni, riducendo le probabilità d'insorgenza del tumore della mammella», chiarisce la Ciastellardi. Quanto ne dovremmo bere ogni giorno? «Un paio di tazze sono sufficienti. Anche perché, se consumato in eccesso, il tè può ridurre l'assorbimento di alcuni nutrienti, tra cui il ferro».

## Se preferisci le tisane

Ce n'è per tutte le necessità: disintossicarti, restare giovane, rilassarci, recuperare dopo lo sport... «Le tisane tipicamente invernali sono soprattutto quelle balsamiche e antinfiammatorie, che decongestionano, scaldano e permettono di contrastare sintomi come tosse, febbre e raffreddore. Ma in questo periodo sono consigliate →

che vengono messi in un pentolino d'acciaio o smaltato con dell'acqua fredda. Il tutto viene portato a ebollizione e lasciato sul fuoco per 10-15 minuti. Poi si spegne la fiamma e si lascia il tutto ulteriormente in infusione e coperto per 10 minuti. Se non ci sono indicazioni

diverse, si usa 1 cucchiaino di pianta ogni 250 ml di acqua», consiglia la dottoressa Gulluni.

### IL MACERATO

«Va bene per radici, semi e fiori ed è la preparazione che richiede più tempo: la pianta viene messa in acqua non riscaldata e lasciata a

macerare per alcune ore (in alcuni casi anche tutta la notte). Si filtra e si beve il liquido così ottenuto senza dolcificarlo. Questo tipo di preparazione è indicato quando si vogliono estrarre principi attivi sensibili al calore (termolabili), ma comunque solubili in acqua.

È il metodo d'elezione per l'estrazione delle mucillagini di cui sono ricchi per esempio i semi di lino, utilissimi per contrastare la stitichezza (vedi la scheda dettagliata nella pagina a fianco in alto, ndr)», conclude la biologa nutrizionista.