



Giardinaggio.net

*il verde intorno a te*

## DECOTTI



## decotto betulla

In questa pagina parleremo di :

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



## come si prepara

Nella maggior parte dei casi, il decotto di betulla si deve preparare con le foglie più giovani della pianta di betulla: nel caso in cui le comprate in erboristeria, è sempre meglio accertare che provengono da coltivazioni biologiche certificate, in maniera tale da poter godere delle più importanti proprietà benefiche presenti naturalmente all'interno della pianta.

Spesso, si può procedere all'aggiunta di succo di limone o di qualche dolcificante (come ad esempio un pizzico di miele o di zucchero di canna), in maniera tale da rendere più dolce il decotto di betulla.

Si consiglia, soprattutto quando si acquistano le foglie di betulla in erboristeria, di non eccedere le dosi indicate, che spesso coincidono con due tazze al giorno.

## effetti benefici

I principi attivi che si possono trovare all'interno delle foglie di betulla risultano estremamente efficaci per quanto riguarda lo svolgimento di un'attività benefica e riequilibratrice dei liquidi che sono presenti nel corpo umano.

Piuttosto frequentemente, l'impiego di particolari preparati a base di betulla, come proprio i decotti, può permettere una migliore e più rapida eliminazione dei liquidi accumulati in eccesso dall'organismo, sia per quanto riguarda i tessuti che





più in generali per l'intero corpo umano.

Il decotto di betulla si caratterizza per svolgere un'importante funzione depurativa (nel caso in cui vengano impiegate le foglie), mentre risulta un ottimo diuretico quando si sfrutta la corteccia di betulla.

Le foglie di betulla, infatti, sono estremamente ricche di flavonoidi, saponine e vitamine, mentre dalla corteccia si possono estrarre degli oli concentrati che si caratterizzano per un'elevata concentrazione di principi attivi.

In campo fitoterapico, la betulla è una pianta che viene impiegato con un'ottima frequenza: non dobbiamo dimenticare, infatti, come si sfruttano adeguatamente tutte le parti della betulla, che vengono raccolte nel corso del periodo balsamico, ovvero quella fase in cui si verifica la più importante concentrazione di principi attivi.

Nel caso in cui voleste provvedere alla raccolta manuale delle varie parti della pianta di betulla, per realizzare degli ottimi decotti, vi riportiamo alcuni importanti consigli.

Le foglie si possono raccogliere nel corso del periodo compreso tra il mese di giugno e quello di luglio, mentre le altre parti della pianta di betulla si possono raccogliere ottimamente nel corso della stagione primaverile.

Le foglie di betulla si caratterizzano anche per svolgere una funzione tipicamente purificante, dal momento che l'azione dei principi attivi ivi contenuti consente di attivare il metabolismo dei liquidi, oltre che provvedere all'eliminazione di tutti quelle tossine che disturbano l'organismo.

Il decotto di betulla si dimostra particolarmente efficace per quanto riguarda l'attivazione dei processi fisiologici di depurazione del corpo umano.

Le preparazioni che comprendono proprio le foglie di betulla sono in grado di garantire proprietà depurative e drenanti, soprattutto per merito degli effetti diuretici.

## ricette

Si può realizzare un ottimo decotto anche sfruttando le gemme di betulla, che si possono facilmente trovare presso tutte le erboristerie.

In primo luogo, è necessario versare 100 grammi di gemme di betulla all'interno di 700 ml di acqua: accendiamo il fuoco e facciamo il bollire il decotto, fino al momento in cui la quantità di acqua non è scesa a 500 ml.

Infine, provvediamo al filtraggio, in maniera tale da rimuovere delle eventuali parti di gemme che possono essere rimaste all'interno del composto e poi possiamo servire il decotto all'interno di un bicchierino e il dosaggio non dovrà superare i tre bicchieri al giorno.

Nel caso in cui aveste intenzione di impiegare sia le foglie che le gemme della pianta di betulla, allora si può realizzare un altro ottimo decotto.

In questo caso, si consiglia di procurarsi circa venti-venticinque grammi di foglie e gemme di betulla, da versare all'interno di un litro d'acqua.

Facciamo bollire l'acqua insieme alle foglie ed alle gemme di betulla e, una volta raggiunta la temperatura di ebollizione, spegniamo il gas: arrivati a questo punto possiamo filtrare il composto, magari servendoci di uno strumento adeguato.

Ricordiamoci sempre di provvedere all'aggiunta di un grammo di bicarbonato di sodio.

Per realizzare quest'ultimo decotto, c'è anche la possibilità di impiegare la corteccia di betulla.

## **avvertenze**

E' fondamentale, in ogni caso, evitare di andare oltre le dosi che vengono indicate sul foglio delle avvertenze, nel caso in cui si acquisti un prodotto in erboristeria.

Piuttosto frequentemente la betulla viene considerata una pianta assolutamente sicura e ancora priva di qualsiasi tipologia di effetto collaterale.

Non dobbiamo dimenticare come la presenza di una notevole quantità di salicilati (come avviene nell'aspirina), permette fundamentalmente di non avere controindicazioni.

Ad ogni modo, è importante che tutte quelle persone che risultano allergiche alla betulla, non assumano alcun tipo di decotto realizzato con le foglie di questa particolare pianta.



## decotto carciofo

In questa pagina parleremo di :

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



### come si prepara

Per ottenere un ottimo decotto è necessario munirsi di una piccola quantità di foglie di carciofo (si consiglia sempre di utilizzare le più giovani), per versarle all'interno di un litro d'acqua.

Facciamo bollire questo composto per almeno sessanta minuti, per inserire man mano l'acqua che evapora durante la cottura.

E' importante evitare di aggiungere lo zucchero e si consiglia anche di bere un massimo di tre tazze al giorno: di solito, in precedenza di ogni pasto.

### effetti benefici

Il decotto di carciofo è un ottimo rimedio che permette di favorire la perdita di liquidi in eccesso e, quindi, è un ottimo aiuto nelle diete dimagranti.

Questo particolare decotto si caratterizza anche per svolgere un'importante azione a livello digestivo, dato che favorisce un miglioramento di essa.

Della pianta di carciofo vengono utilizzate essenzialmente



le foglie cauline ma al contrario non vengono sfruttate tutte quelle brattee carnose che invece si caratterizzano per poter essere mangiate.

In alcuni casi, vengono impiegate anche le radici di carciofo.

Il decotto realizzato con il carciofo si caratterizza per svolgere un'azione curativa sulle epatiti, così come riesce a curare con buona efficacia i disturbi che vanno a colpire la cistifellea (in particolar modo la colecisti).

Questo decotto amaro si caratterizza anche per garantire un'attività benefica sulla pelle, dandole nuovo colore e rischiarandola, ma anche per svolgere un'azione stimolante sull'appetito, nonché per stimolare i reni a rimuovere tutte quelle scorie che vengono aggregate in eccesso da parte del corpo.

Spesso, c'è la possibilità anche di optare per gli estratti di carciofo.

Il decotto che viene realizzato con le radici di carciofo si caratterizza per essere estremamente utile nella cura della gotta, ma anche per contrastare le artriti: in questi casi, però, si devono rispettare dei periodi minimi di cura, che corrispondono essenzialmente a due o tre settimane, in maniera tale da poter sconfiggere eventuali dolori, oppure vertigini e fastidiosi formicolii.

Il decotto di carciofo può essere applicato anche per uso esterno: infatti, si consiglia spesso di utilizzare il decotto di carciofo per un'opera di rinormalizzazione della pelle (soprattutto quelle che hanno assunto un colore diffusamente giallo), oppure per la cura di quei piccoli foruncoli che colpiscono, in particolar modo, i soggetti epatici.

In erboristeria troviamo con grande facilità le foglie fresche od essiccate, così come le radici, per poter preparare degli ottimi decotti di carciofo.

## ricette

Non serve essere dei maghi in cucina per realizzare un ottimo decotto a base di carciofo.

Infatti, la prima cosa da fare è semplicemente quella di procurarsi le foglie essiccate di carciofo presso un'erboristeria.

Si versano due grammi di foglie di carciofo all'interno di un pentolino riempito con 200 ml di acqua, per poi far bollire il tutto.

Si consiglia sempre di coprire il decotto con un utile coperchio e di far bollire con una fiamma particolarmente bassa: ovviamente il tempo non dovrà essere superiore ai venti minuti.

Infine provvediamo ad eseguire l'operazione di filtraggio e, quindi, avremo a disposizione il nostro decotto di carciofo.

Nel caso in cui si soffra di particolari disturbi legati alla digestione o che fanno riferimento al metabolismo dei grassi, si consiglia di bere un numero massimo di tazze di decotto di carciofo pari a tre al giorno.

Il decotto a base di radici di carciofo, invece, si realizza dotandosi di trenta grammi di radici di carciofo e un litro d'acqua: le operazioni successive ricalcheranno esattamente quelle necessarie per la preparazione di un decotto a base di foglie di carciofo.

Per realizzare un decotto che svolga un'azione prettamente disintossicante, è necessario mettere a bollire venti grammi di foglie di carciofo all'interno di 500 cl d'acqua: lasciamo il composto sul fuoco per almeno cinque minuti e poi provvediamo al filtraggio.

Si tratta di un decotto che si deve bere più volte nel corso della giornata e presenta degli ottimi effetti benefici soprattutto sul fegato.

Un decotto in grado di svolgere un effetto principalmente diuretico è quello che prevede l'utilizzo di venti grammi di radice di carciofo all'interno di 100 ml di acqua: la preparazione è sempre la stessa dei decotti descritti in precedenza.

Il carciofo è particolarmente utile anche contro il colesterolo: anche in questo caso è possibile preparare un ottimo decotto che si può impiegare anche per la cura di gotta ed acido urico.

Versiamo quindici grammi di foglie essiccate di carciofo (raccolte dal gambo) all'interno di una tazza di acqua: facciamo bollire per qualche minuto e poi lasciamo riposare per almeno dieci minuti.

Possiamo bere circa mezza tazza trenta minuti prima di iniziare ogni pasto e il decotto può essere reso molto più dolce con l'aggiunta di un pizzico di miele.

Ad ogni modo, questo decotto si dimostra piuttosto efficace per quanto riguarda la riduzione dei livelli di colesterolo.

## avvertenze

Il carciofo si caratterizza per avere degli effetti altamente stimolanti sul funzionamento della bile ed è proprio per tale ragione che deve essere impiegato con notevole prudenza ed attenzione in tutti quei soggetti che soffrono di calcolosi biliare.



## decotto di alloro

In questa pagina parleremo di :

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



## come si prepara

Nel caso in cui volessimo realizzare un decotto a base di alloro, dobbiamo seguire alcune semplici operazioni.

Innanzitutto c'è la possibilità di scegliere tra le bacche o le foglie di alloro: entrambe si possono facilmente trovare in tutte le erboristerie o farmacie.

Ad esempio, se volessimo preparare un decotto a base di foglie di alloro per combattere le digestioni difficili, dobbiamo procurarci i seguenti ingredienti: prima di tutto ci servono cinque grammi di foglie di alloro, cinque grammi di buccia essiccata di arancia e 200 ml di acqua.

Versiamo le foglie di alloro e la buccia di arancia all'interno del pentolino colmo d'acqua e facciamo bollire il composto per almeno dieci minuti. A questo punto provvediamo a filtrare il decotto e poi potremo renderlo più dolce, magari con l'aggiunta di un pizzico di zucchero di canna., tranne nel caso in cui non si soffre di diabete.

## effetti benefici



Le foglie di alloro si caratterizzano per contenere diversi importanti oli essenziali, che permettono di svolgere un'azione antisettica, diaforetica, stimolante ed espettorante.

Ad ogni modo, possono essere utilmente impiegate anche le bacche di alloro, che presentano notevoli proprietà antinevralgiche, lenitive e antalgiche-topiche.

Per quanto riguarda la loro applicazione terapeutica, dobbiamo sottolineare come le foglie di alloro possono essere utilizzate per contrastare ipocondria, nevrosi di natura gastrica, bronchiti e dispepsie di origine nervosa; al contrario, le bacche di alloro si caratterizzano per svolgere un'azione benefica che permette di combattere il torcicollo, lombalgia e reumatismi.



Il decotto a base di alloro può anche essere impiegato per la realizzazione di pediluvi prolungati: in questi casi si devono far bollire diverse bacche di alloro, che permettono di esprimere tutte le loro proprietà rinfrescanti, soprattutto sui piedi sudati e doloranti. Si tratta di un rimedio assolutamente utile da sfruttare in seguito ad una lunga camminata o nel corso della stagione estiva, quando i nostri piedi sudano molto.

Il decotto a base di foglie di alloro riesce ad essere particolarmente efficace anche contro i problemi di digestione, dal momento che può favorire tale operazione.

## ricette

Senza dubbio, molte volte quando siamo al mare incappiamo in diversi problemi per quanto riguarda l'esposizione al sole.

Soprattutto con l'arrivo dei primi raggi solari, c'è la tendenza a prendere il sole cercando di abbronzarsi senza l'utilizzo delle opportune precauzioni.

Spesso, infatti non ci muniamo di quelle creme che possono adeguatamente proteggerci dai raggi del sole e allora subiamo degli eritemi solari, che spesso provocano dei bruciori e dei pruriti estremamente fastidiosi.

Per lenire tutti quei disturbi causati dall'eritema solare, si consiglia di realizzare un ottimo decotto a base di alloro: si tratta di un rimedio tanto antico quanto efficace, anche per tutti quelli particolarmente sensibili e delicate.

E' sufficiente, in questi casi, preparare un ottimo decotto di alloro e poi versarlo nell'acqua predisposta per fare il bagno.

Per realizzare questo decotto di alloro dobbiamo portare ad ebollizione quaranta foglie di alloro fresco all'interno di un pentolino colmo di quattro litri di acqua, mantenendo una fiamma moderata per almeno dieci minuti.

Arrivati a questo punto possiamo provvedere a filtrare il decotto, per poi versarlo all'interno della vasca da bagno che contiene dell'acqua calda e mescoliamo dando una diffusione omogenea.

Infine, ci potremo immergere nell'acqua per un periodo pari ad almeno dieci minuti.

Nel corso della stagione autunnale, spesso, ci troviamo a fare i conti con i primi stati influenzali e raffreddori.

Possiamo rimediare a tali disturbi preparando una bevanda calda che potrà ridare un senso minimo di benessere e risulta particolarmente utile anche per svolgere un'azione calmante della tosse.

Si tratta di un decotto a base di alloro che si può considerare ottimo per la cura dei raffreddori e della tosse e che prevede anche l'impiego di fichi secchi, che sono estremamente ricchi di vitamina A e B, oltre che di zuccheri e proteine.

Quindi, per realizzare questo decotto, dovremo disporre di tre fichi secchi, una buccia di arancia, una ventina di foglie di alloro, chiodi di garofano, della cannella e un piccolo pezzo di mela, oltre che 500 ml di acqua.

Mettiamo a bollire all'interno del mezzo litro d'acqua un composto formato da scorza d'arancia, i fichi secchi, chiodi di garofano, cannella, la mela e ovviamente le foglie di alloro.

Lasciamo che il composto giunga ad ebollizione e poi provvediamo ad eseguire il filtraggio.

Si tratta di un decotto che si deve consumare sempre quando è caldo.

Ricordiamo che per la preparazione del decotto, è necessario l'impiego di fichi secchi che si devono raccogliere nel corso del miglior periodo di maturazione, per poi portarli ad essiccazione gradualmente.

L'alloro, all'interno di questo decotto, è in grado di svolgere un'attività prettamente aromatica, oltre che una leggera funzione antipiretica.

## avvertenze

Secondo alcune fonti, l'olio essenziale di alloro potrebbe causare sonnolenza e può provocare dermatiti.

Ad ogni modo è meglio evitare di bere o utilizzare il decotto nel periodo di gravidanza o eccedendo le dosi indicate dal medico o dall'erborista.



## decotto di camomilla

In questa pagina parleremo di :

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



## come si prepara

Per realizzare un ottimo decotto di camomilla, da utilizzare per la cura dei capelli, dovremo munirci di cento grammi di fiori essiccati di camomilla, un litro d'acqua e, di solito, mezzo limone.

Versiamo i fiori secchi all'interno di un pentolino colmo d'acqua e portiamo ad ebollizione il decotto per almeno venti minuti.

Spegniamo il fuoco, provvediamo all'aggiunta del succo ricavato con mezzo limone e filtriamo il composto.

A questo punto potremo applicare il decotto sui capelli, ma i capelli devono essere stati lavati ad una distanza precedente di dieci minuti circa: versiamo il decotto e lasciamo che trascorra qualche minuto perché agisca e diffondi le sue proprietà benefiche.

## effetti benefici

Molte volte ci chiediamo come evitare l'uso di farmaci e altri prodotti chimici per la cura di alcuni semplici disturbi: spesso, non sappiamo che esistono tanti rimedi che sfruttano piante ed erbe e che risultano altrettanto utili ed efficaci.

Tra le piante maggiormente utilizzate in campo fitoterapico, un posto di riguardo è ovviamente occupato dalla



camomilla, che rientra all'interno della grande famiglia delle Asteracee.

Si tratta di una pianta particolarmente diffusa in tutto il mondo e che si caratterizza per avere notevoli proprietà terapeutiche.

Tra le principali varietà di camomilla con cui possiamo realizzare degli ottimi decotti, troviamo la camomilla matricaria, che viene chiamata anche “Camomilla comune”, ma assoluta importanza è rivestita anche dalla matricaria nobilis, meglio conosciuta come camomilla romana.

Per chi avesse intenzione di raccogliere manualmente i fiori di camomilla, è necessario evidenziare come per farli essiccare, sarà necessario raccogliarli nel periodo compreso tra la fine della stagione estiva e l'inizio di quella autunnale.

Inoltre, i fiori di camomilla vanno raccolti nel corso delle ore più calde della giornata, in maniera tal che non siano ancora stati attaccati dalla rugiada, favorendo così anche un'essiccazione più veloce.

Il decotto realizzato con i fiori di camomilla può essere impiegato davvero per soddisfare molteplici scopi.

Tra gli altri, troviamo interessante parlare dell'uso dei decotti di camomilla per realizzare dei bagni rilassanti, così come per l'applicazione di impacchi sui capelli, che permettono di schiarirli, fino al trattamento utile per combattere la tosse.

Il decotto di camomilla si caratterizza per avere notevoli proprietà terapeutiche e per essere estremamente efficace, in particolar modo, per la cura dei capelli.

## ricette

Come abbiamo detto in precedenza, il decotto a base di fiori di camomilla può essere impiegato utilmente per schiarire ed avere dei riflessi biondi all'interno dei propri capelli.

Per portare a termine tale decotto, avremo bisogno di un litro di acqua, mezzo limone e cento grammi di fiori essiccati di camomilla.

Versiamo i fiori secchi all'interno di un pentolino colmo d'acqua e facciamo bollire il composto per almeno venti minuti: la fase successiva riguarda l'aggiunta del limone e poi lasciamo riposare per almeno altri quindici minuti il decotto.

Infine, filtriamo il composto, in maniera tale da rimuovere eventuali rimanenze di fiori di camomilla e poi potremo applicare il decotto sui capelli.

Si tratta di un decotto che deve essere utilizzato solamente dopo che i capelli sono stati lavati con lo shampoo: lasciamo che il decotto agisca per almeno dieci minuti, per poi sciacquarli.

Indubbiamente, bisogna sottolineare come l'esposizione dei capelli al sole, permetta che si verifichi l'effetto schiarente.

Possiamo anche utilizzare il decotto a base di fiori di camomilla per contrastare in modo efficace la tosse e gli stati influenzali che, di solito, si manifestano con l'arrivo dei primi freddi.

Ad ogni modo, avremo la necessità di utilizzare anche un limone e un pizzico di miele, per esaltare le proprietà calmanti e lenitive della camomilla.

Ovviamente, è necessario lavare il limone, prestando particolare attenzione, per poi tagliare la buccia (nel modo più sottile possibile) e versarla all'interno di tre o quattro grammi di camomilla (che sia essiccata ed anche setacciata).

A questo punto versiamo tali ingredienti all'interno di un pentolino riempito con 250 ml di acqua e facciamo bollire il composto per almeno dieci minuti.

Infine, filtriamo il decotto, in maniera tale da eliminare eventuali rimasugli e poi, per renderlo più dolce, aggiungiamo un pizzico di miele.

Si tratta di un ottimo rimedio che permette di contrastare efficacemente qualsiasi tipologia di tosse e si può assumere circa due o tre volte nel corso della giornata o, in ogni caso, ogniqualvolta se ne sente la necessità.

## avvertenze

E' fondamentale tenere in considerazione che la camomilla può provocare reazioni allergiche nei soggetti che sono maggiormente predisposti, anche se bisogna sottolineare come si tratti di casi estremamente rari.

Ad ogni modo, si segnalano anche dei casi in cui il soggetto, dopo l'assunzione di camomilla, ha sofferto di reazioni allergiche come ipersensibilità, congiuntivite e, specialmente dopo l'applicazione di un decotto per dei lavaggi agli occhi, delle dermatiti da contatto.

Assumere dei quantitativi eccessivi di decotto realizzato con i fiori di camomilla può essere certamente a "doppio taglio", visto che l'effetto collaterale è quello di provocare l'esatto contrario delle proprietà tradizionali della camomilla, ovvero di causare agitazione, nervosismo e stati di irritazione.



## decotto di menta

In questa pagina parleremo di :

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



## come si prepara

Spesso sentiamo l'esigenza di combattere contro mal di gola e raffreddori, due disturbi che non hanno "stagione", visto che purtroppo possono capitare in qualsiasi periodo dell'anno, anche se l'inverno è per eccellenza il periodo dei malanni.

Per contrastare questi disturbi possiamo preparare un ottimo decotto a base di menta.

Dobbiamo solamente acquistare delle foglie di menta e lasciarle bollire all'interno di un litro d'acqua, per poi lasciar riposare il composto per altri dieci minuti.

Il decotto a base di menta, può essere utilizzato anche per effettuare degli ottimi gargarismi (in questo caso molto più adatti per la cura del mal di gola), ma si può anche versare all'interno dell'acqua per il bagno (per donare un senso di benessere all'intero organismo, specie nella lotta contro gli stati influenzali).

## effetti benefici

Il decotto di menta viene largamente impiegato in Brasile, soprattutto per la cura di un gran numero di malattie.

Fin dall'antichità, però, questo preparato è estremamente diffuso per le sue importanti proprietà benefiche, in



particolar modo per quanto riguarda la cura di tutti quei disturbi che vanno a colpire l'apparato digerente.

Infatti, il decotto a base di menta si dimostra estremamente efficace per risolvere tutte quelle situazioni legate ad indigestione e flatulenza: entrando più nello specifico, è la ricca presenza di tannini che permette di svolgere un'azione del tutto inibitoria, che permette di bloccare la crescita dei batteri putrefattivi.

Attualmente gli scienziati hanno dimostrato, dopo numerosi studi e ricerche scientifiche, come il decotto a base di menta risulti particolarmente efficace anche per quanto riguarda la cura di diversi dolori e degli stati ansiosi e nervosi.

Si è dimostrato come il decotto realizzato con le foglie di menta può vantare le medesime proprietà curative che presentano anche i medicinali analgesici che si possono facilmente trovare in commercio.

Il decotto di menta, dalla sua parte, ha l'indubbio vantaggio, però, di non causare alcun tipo di effetto collaterale, al contrario invece di quanto avviene per i medicinali analgesici.

In base a recenti ricerche scientifiche, infatti, pare che una tazza di decotto realizzato con delle foglie di menta piperita, possono apportare degli effetti terapeutici simili a quelli dell'aspirina.

La menta si caratterizza, insomma, per svolgere un elevatissimo numero di azioni benefiche per il corpo umano, in particolar modo stimolanti, dissetanti e digestive.

La pianta della menta può essere utilizzata anche come rimedio naturale per la cura di tutti quei disturbi che vanno a colpire l'apparato gastrointestinale, soprattutto grazie ai suoi effetti antispasmodici.

Non dobbiamo dimenticare anche come la menta si distingue per avere delle notevoli proprietà antisettiche e, per tale ragione, può essere impiegata utilmente per la cura di malattie infettive che non necessitano di antibiotici.

Il decotto di menta può essere utilizzata anche per svolgere una funzione ed attività vermifuga; infine, non possiamo non ricordare che il decotto a base di foglie di menta può essere anche impiegato per effettuare dei lavaggi decongestionanti per purificare il viso e per dare un valido aiuto per contrastare le pelli grasse.

## ricette

Per realizzare un buon decotto a base di foglie di menta, la prima cosa da fare è quella di procurarsi delle foglie essiccate di questa pianta o della varietà di menta piperita.

Successivamente, dovremo versare le foglie essiccate di menta all'interno di una quantità prestabilita di acqua e poi lasciamo che il composto bolla per almeno un quarto d'ora, sempre stando ben attenti a mantenere il fuoco il più basso possibile.

Dopo avere spento il gas, filtriamo il composto ed ecco che il nostro decotto è pronto per essere bevuto, senza provvedere all'aggiunta di particolari dolcificanti o succhi.

Esiste anche un altro sistema per preparare un buon decotto a base di menta.

Infatti, dovremo inserire all'interno di un contenitore quattro cucchiaini di erba essiccata di menta, all'interno di un litro d'acqua: facciamo bollire il composto, sempre coprendo il pentolino con un coperchio.

Abbassiamo la fiamma e lasciamo cuocere fino a far diminuire di un quarto l'acqua presente inizialmente all'interno del pentolino.

Infine, aspettiamo che il composto si maceri per almeno tre minuti e poi provvediamo ad eseguire il filtraggio: ecco che avremo a disposizione un ottimo decotto a base di menta.

Possiamo anche preparare un ottimo rimedio per contrastare le fastidiose zanzare, che sono pericolose soprattutto nel corso della stagione estiva.

Oltre alla lotta biologica e biochimica esistono diversi rimedi naturali di cui è stata accertata scientificamente l'efficacia: tra questi, troviamo anche il decotto a base di menta.

In particolar modo, è il decotto a base di menta e basilico che riesce a svolgere un'azione estremamente importante per tener lontane le zanzare: il procedimento è uguale a quello di ogni altro decotto, solo che dopo aver filtrato il composto, dovremo applicarlo sul corpo, da impiegare come utile repellente contro i morsi di zanzara.

## avvertenze

E' meglio evitare di andare oltre il dosaggio di decotto di menta consigliato e, nel caso in cui si verificano delle reazioni allergiche, interrompiamo immediatamente l'assunzione e consultiamo il medico.



## decotto di prezzemolo

In questa pagina parleremo di :

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



### come si prepara

Per realizzare un ottimo decotto a base di prezzemolo possiamo utilizzare anche le radici, oltre che le foglie di questa interessante pianta.

La prima cosa da fare è ovviamente quella di procurarci gli ingredienti: sei grammi di radici di prezzemolo e 100 ml di acqua.

Portiamo ad ebollizione l'intero composto e lasciamolo sul fuoco per almeno dodici minuti.

Dopo il filtraggio possiamo tranquillamente berlo, fino ad un massimo di tre tazze nel corso di tutta la giornata.

Si tratta di un rimedio particolarmente efficace per combattere l'idropisia, soprattutto per via delle notevoli proprietà diuretiche del prezzemolo.

### effetti benefici

Prima di tutto, bisogna sottolineare come le parti della pianta di prezzemolo che vengono maggiormente utilizzate non sono solamente le foglie, ma ci sono anche le radici e i semi.

Proprio queste ultime parti della pianta si caratterizzano per esprimere un'azione decisamente più forte dal punto di vista diuretico in confronto a quanto avviene, invece, per le



foglie.

All'interno delle radici e dei semi di prezzemolo possiamo anche facilmente trovare quel particolare olio essenziale che, tra le altre cose, provoca il forte odore aromatico che contraddistingue questa pianta.

I semi di prezzemolo si caratterizzano, invece, per avere delle proprietà prettamente carminative: in poche parole, svolgono una funzione benefica che permette di eliminare i gas gastrointestinali e vanno utilizzati allo stesso modo dei semi di finocchio.

Il decotto di prezzemolo si può utilizzare anche per svolgere un'azione prettamente disintossicante, dal momento che influisce soprattutto sul funzionamento dei reni.

Si pensa che il prezzemolo riesca a svolgere un'attività depurativa sui reni, in maniera tale anche da dare un'adeguata prevenzione a diverse malattie che colpiscono tali organi importantissimi.

Le foglie fresche di prezzemolo, dopo essere state pestate, possono essere impiegate per via esterna per contrastare le oftalmie purulenti.

## ricette

Un ottimo rimedio per combattere lo scorbuto è sicuramente quello di preparare un buon decotto di prezzemolo: la prima cosa da fare è quella di procurarsi le radici di questa pianta (per un quantitativo compreso tra i sessanta e i novanta grammi), da versare all'interno di due litri di acqua.

A questo punto possiamo far bollire tale composto per circa un'ora, per poi utilizzarlo con grande efficacia per contrastare lo scorbuto.

Un decotto estremamente potente a base di prezzemolo, può essere particolarmente utile per contrastare l'anasarca o l'edema diffuso, che svanisce dopo un'ottima diuresi proprio sfruttando il decotto.

Per fare in modo di realizzare quest'ultimo decotto, dobbiamo avere a disposizione circa cento grammi di radici fresche di prezzemolo e un litro d'acqua.

Il decotto di prezzemolo si caratterizza per essere anche estremamente utile per un'azione benefica sui reni: in questo caso è necessario munirsi di 500 ml di acqua, qualche foglia di prezzemolo (che abbia ancora il gambo), un cucchiaino di foglie essiccate di verga d'oro e un cucchiaino di pianta essiccata di equisetto.

Tritiamo e sminuzziamo il prezzemolo, versiamo nell'acqua e portiamolo a temperatura di ebollizione, dopodiché abbassiamo la fiamma e lasciamo bollire ancora per altri tre minuti.

A questo punto aggiungiamo al composto, le foglie di verga d'oro e di equisetto e lasciamo bollire ancora per qualche minuto.

Infine, lasciamo che il composto si riposai per almeno dieci minuti, provvedendo ad inserire un coperchio sopra il pentolino e filtriamo il preparato.

In questo modo abbiamo ottenuto un ottimo decotto disintossicante, che si potrà rendere più dolce con l'aggiunta di un cucchiaino di miele.

Si consiglia di bere questo decotto a base di foglie di prezzemolo una volta nel corso della giornata per un periodo minimo di due settimane.

Il decotto realizzato con delle foglie di prezzemolo può essere particolarmente utile anche per la cura di tutte quelle manifestazioni che derivano dall'alcolismo.

Dobbiamo procurarci i seguenti ingredienti: cinquanta grammi di foglie di prezzemolo, 100 ml di acqua, un pezzo di scorza di arancia e di scorza di limone.

Versiamo tutti gli ingredienti all'interno di un pentolino riempito con 100 ml di acqua e poi portiamo il composto ad ebollizione per almeno un quarto d'ora, in maniera tale che, grazie al fenomeno dell'evaporazione, la parte liquida possa dimezzarsi.

Infine, provvediamo ad eseguire il filtraggio, servendoci ovviamente di un apposito strumento e poi versiamo il decotto nella tazza: nel caso in cui lo si voglia conservare per un'urgente necessità, si consiglia di versarlo all'interno di flaconi.

## avvertenze

E' sempre fare molta attenzione e assumere con prudenza decotti a base di prezzemolo nel caso in cui la persona soffre di disturbi ai reni, dal momento che questa pianta è in grado di influire soprattutto su questo organo.

Inoltre, non dobbiamo dimenticare di utilizzare il prezzemolo con grande attenzione, evitando ogni tipo di eccesso: infatti tutti quei composti che vengono preparati usando il prezzemolo, possono provocare, nel caso in cui vengano assunti a dosaggi estremamente elevati, delle intossicazioni.



## decotto malva

In questa pagina parleremo di :

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



### come si prepara

Per la realizzazione di un ottimo decotto a base di fiori di malva, non si incontreranno certamente molte difficoltà, anche perché le operazioni da effettuare sono poche ed estremamente semplici.

La prima cosa da fare è quella di procurarsi presso un erborista dei fiori di malva freschi od essiccate (anche le foglie vanno molto bene).

Facciamo bollire le foglie o i fiori di malva all'interno di un pentolino insieme a mezzo litro di acqua: una volta raggiunta la temperatura di per poi lasciare riposare il composto per almeno dieci minuti.

### effetti benefici

Nel caso in cui la pianta di malva silvestris venga utilizzata sotto forma di decotto, allora rappresenta un efficace lenitivo intimo, soprattutto per



contrastare le possibili infiammazioni degli organi genitali.

Inoltre, non dobbiamo dimenticare come il decotto di malva risulta estremamente efficace per il trattamento di dermatiti o arrossamenti della pelle del viso, così come è piuttosto utile per curare le infezioni della bocca, come ad esempio possono essere le stomatiti o le gengiviti.

Il decotto di malva può essere particolarmente utile anche per la cura degli ascessi ai denti, dato che permette di rendere più veloce la maturazione o lo svuotamento degli ascessi.

La malva è una pianta che presenta al suo interno una notevole quantità di mucillagini, che risultano estremamente efficaci per combattere le infiammazioni alle mucose, ma anche per contrastare la stitichezza e per eliminare le tossine.

All'interno della malva possiamo trovare vitamine B1, B2 e C, ma anche carotene, potassio e flavonoidi, che permettono di svolgere un'azione di prevenzione nei confronti di virus e batteri che vanno a colpire l'apparato intestinale e i polmoni.

Per via della presenza della malvina e della malvidina, questa pianta è in grado di svolgere un'azione antispasmodica, ma anche diuretica e rafforzante dei capillari.

Le radici della pianta di malva sono considerate estremamente importanti per svolgere una leggera attività analgesica, che permette anche di eliminare problemi come foruncoli e patercelli.

Ricordiamo sempre che il decotto realizzato a base di malva dovrà essere bevuto caldo e a piccoli sorsi e non si devono mai eccedere le dosi consigliate.

## ricette

Nel caso in cui aveste a che fare con dei fastidiosi ascessi, dovete sapere che il decotto di malva è una delle soluzioni migliori per la loro cura, dal momento che svolge un'azione prettamente lenitiva.

La prima cosa da fare è quella di far riscaldare all'interno di un piccolo pentolino tre pezzetti di radice e circa sei foglie di malva fresca.

Successivamente dovremo servirci di un mortaio e un pestello per frantumare le foglie: inseriamole all'interno di una garza e poi si dovranno applicare proprio sulla parte colpita dall'ascesso.

Dovremo tenere la garza a base di malva per almeno due ore in posizione, per poi preparare un'altra volta lo stesso composto.

Nel caso in cui aveste bisogno di un ottimo rimedio casalingo per combattere le emorroidi.

La prima fase consiste nella preparazione di un decotto a base di malva: facciamo bollire trenta grammi di foglie e fiori freschi di malva all'interno di un litro di acqua per almeno tre minuti.

Lasciamo trascorrere qualche minuto, coprendo in maniera adeguata il decotto e poi berne due tazze al giorno.

Il decotto di malva riesce ad essere anche particolarmente efficace per quanto riguarda la cura delle faringiti.

Infatti, per prima cosa dobbiamo acquistare quaranta grammi di fiori di malva (in questo caso vanno bene sia freschi che quelli essiccati), da versare all'interno di un litro d'acqua: facciamo bollire tale composto per almeno dieci minuti e poi possiamo sfruttare il decotto caldo per effettuare degli utili gargarismi o sciacqui, che devono essere eseguiti almeno quattro volte durante la giornata.

Il decotto di malva riesce ad essere molto utile anche quando si tratta di curare l'intestino pigro: possiamo realizzare un ottimo decotto semplicemente bollendo per almeno cinque minuti sei foglie di malva all'interno di una tazza d'acqua e si consiglia di berlo dopo i pasti.

Per combattere il raffreddore e la tosse catarrale si può anche utilizzare un ottimo decotto a base di malva.

Per prepararlo è necessario far bollire quindici grammi di fiori di malva (vanno molto bene sia quelli essiccati che freschi) all'interno di un litro d'acqua.

Lasciamo riposare il decotto per almeno dieci minuti, dopodiché potremo tranquillamente berlo a piccoli sorsi.

Il dosaggio consigliato in quest'ultimo caso è di due tazze al giorno, da bere sempre distante dai pasti.

## avvertenze

Si consiglia di evitare l'uso dei fiori o delle foglie della pianta di malva per la realizzazione di decotti, nel momento in cui si soffre diipersensibilità accertata verso uno dei suoi principi attivi.

Tra le principali interazioni di tipo farmacologico della pianta di malva, dobbiamo sicuramente evitare un impiego continuo di mucillagini, dato che questo può diminuire la capacità di assorbimento di farmaci che vengono assunti, nello stesso tempo, sotto forma di gocce o di sciroppi.

## decotto ortica

In questa pagina parleremo di :

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



## come si prepara

Il decotto di foglie di ortica è estremamente utile quando si ha la necessità di godere di un'attività depurativa del proprio organismo.

Questo preparato permette anche di svolgere un'azione diuretica.

La sua preparazione è davvero molto semplice e non presenta alcun tipo di complicazione.

La prima cosa da fare è indubbiamente quella di far bollire due cucchiaini di foglie essiccate e sminuzzate all'interno di 200 ml di acqua, per almeno cinque minuti.

Il passo successivo sarà quello di filtrare il decotto: arrivati a questo punto possiamo berlo, stando ben attenti di non superare una tazza al giorno per un periodo minimo di tre settimane.

Nel caso in cui avessimo intenzione di raccogliere manualmente le foglie di ortica e di non acquistare essiccate presso l'erborista, allora dovremo sapere che il momento migliore per effettuare la raccolta è indubbiamente quello compreso tra la stagione primaverile e quella estiva, nel momento in cui si concentrano maggiormente le proprietà curative della pianta.

L'essiccazione delle foglie di ortica potrà poi essere completata, in modo estremamente semplice, all'interno di un luogo ombreggiato.

Nel caso in cui aveste bisogno di foglie di ortica nel corso dell'autunno o della stagione invernale, invece, si consiglia di comprarle in erboristeria.

La preparazione del decotto non presenta particolari difficoltà e, per quanto riguarda il dosaggio, si può arrivare fino a due tazze al giorno.

## effetti benefici

Il decotto di ortica si caratterizza per essere particolarmente utile per svolgere un'azione benefica e curativa nei confronti dell'anemia e dei reumatismi, ovvero tutti quei dolori che vanno a colpire le ossa.

Nel momento in cui il decotto di ortica viene impiegato per delle applicazioni esterne, può essere estremamente utile per svolgere un'azione rinforzante e tonificante del cuoio capelluto, senza dimenticare che è in grado di contrastare con enorme efficacia la caduta dei capelli e i problemi di forfora.



L'ortica si caratterizza anche per essere un ottimo antianemico, antidiabetico, diuretico, depurativo ed emostatico.

Il decotto di ortica si distingue anche per poter essere utilmente impiegato come un antiparassitario sulle piante che vengono coltivate nell'orto.

La pianta di ortica si caratterizza per essere estremamente ricca di clorofilla, ma anche di vitamina C e sali minerali: per queste ragioni, può vantare anche delle interessanti proprietà cicatrizzanti, emostatiche e contro i reumatismi.

## ricette

Per realizzare un ottimo decotto a base di ortica che sia in grado di svolgere un'azione benefica nei confronti della forfora, dovremo seguire poche e semplici operazioni.

Prima di tutto, dovremo mettere delle foglie di ortica all'interno di 500 ml di acqua, per poi bollire a fuoco basso l'intero composto per almeno venti minuti.

Spenta la fiamma, lasciamo riposare per qualche minuto, in maniera tale che il composto possa utilmente raffreddarsi.

Il passo successivo sarà quello di filtrare il decotto servendosi di un colino: a questo punto lo versiamo sui capelli, lasciando che si asciughino da soli.

Nel caso in cui avessimo intenzione di preparare un buon decotto a base di foglie di ortica che sia in grado di curare l'anemia, allora dovremo seguire le seguenti operazioni.

Prima di tutti è necessario procurarsi presso un'erboristeria almeno cinquanta grammi di foglie di ortica (in special modo i fusti e le foglie essiccate): trituiamole e sminuzziamole facendo particolare attenzione, per poi versarli all'interno di 1 litro d'acqua.

A questo punto facciamo bollire il composto per almeno cinque minuti, per poi lasciar riposare il decotto per almeno un quarto d'ora.

Trascorsi i quindici minuti, potremo finalmente bere il nostro decotto, utilissimo nel caso in cui si soffre di anemia.

Un altro ottimo rimedio è quello di preparare un decotto a base di foglie di ortica per contrastare la colecisti: in questo caso, si possono ottenere dei risultati importanti anche se non si utilizzano dei farmaci antinfiammatori, ma impiegando solamente dei rimedi di erbe.

L'efficacia garantita da un decotto di foglie di ortica che sia in grado anche di svolgere un'attività anti-flogistica è quanto meno garantita.

Per realizzare questo decotto dobbiamo disporre di dieci grammi, rispettivamente, di foglie di betulla, millefoglio, tarassaco e centaurea minore, ma anche quindici grammi di foglie di ortica e radice di bardana, così come venti grammi di frangula.

La prima cosa da fare è ovviamente quella di sminuzzare e tritare tutti gli ingredienti, per poi mescolarli.

Riempiamo un cucchiaio da tavola di questo miscuglio di erbe e versiamolo in 260 ml di acqua: facciamo bollire, a fuoco lento, per almeno tredici minuti.

Per quanto riguarda l'assunzione, ricordiamo che questo decotto si può bere una volta al giorno (alla mattina o alla sera), prima di ogni pasto, per un periodo di circa venti giorni.

## avvertenze

L'ortica si deve evitare in tutti quei casi in cui ci sia una gravidanza o un allattamento. Allo stesso modo, anche i diuretici devono prestare particolare attenzione all'assunzione di ortica, dal momento che ha l'effetto di diminuire le riserve di potassio ed evitare dosi eccessive di decotto, che possono provocare irritazioni gastriche.



## decotto rosmarino

In questa pagina parleremo di :

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



## come si prepara

Nel caso in cui aveste intenzione di provvedere alla raccolta manuale delle foglie di rosmarino, dobbiamo sapere che si tratta di una pianta che può vantare foglie lungo tutto il corso dell'anno, anche se il periodo migliore è rappresentato dalla stagione primaverile.

In erboristeria possiamo trovare le foglie essiccate di rosmarino.

E' importante selezionare le foglie più tenere e giovani di rosmarino, magari i rametti più sottili: pesiamone cinquanta grammi, spelando i rametti e inserendoli all'interno di un pentolino riempito con mezzo litro di acqua.

Facciamo bollire il composto per un periodo compreso tra cinque e dieci minuti: successivamente, andiamo a spegnere il fuoco e poi lo lasciamo raffreddare per altri cinque minuti.

Arrivati a questo possiamo servirci di un colino per provvedere al filtraggio del composto: ecco che abbiamo ottenuto il nostro decotto a base di foglie di rosmarino.

Ricordiamo che non si devono bere più di due tazze al giorno di questo particolare decotto.

## effetti benefici

Il rosmarino si usa piuttosto frequentemente a tavola, ma in



pochi sanno che può vantare anche notevoli proprietà medicinali.

Infatti, in campo fitoterapico, il rosmarino viene impiegato per svolgere un'azione calmante sulla colite e vomito, ma rappresenta anche un'ottima soluzione per la cura nei confronti della stanchezza e della debolezza.

Il rosmarino è una pianta che presenta notevoli proprietà curative anche per combattere le fite cardiache, i reumatismi e le nevralgie, così come riesce ad essere estremamente efficace anche nei confronti dei dolori gastrointestinali e i problemi di digestione.

Il decotto di rosmarino permette di svolgere un'azione benefica la crescita dei capelli.

Tra le principali proprietà che si possono associare alla pianta di rosmarino, troviamo indubbiamente quelle antisettiche, rilassanti, stimolanti, diuretiche, colagoghe e che favoriscono la conservazione di una buona memoria.

Il rosmarino si caratterizza per svolgere un'ottima azione curativa per la cura dei problemi di digestione, ma soprattutto è in grado di stimolare efficacemente la circolazione del sangue (in particolar modo quella periferica), senza dimenticare che si dimostra estremamente utile anche per la cura di disturbi che colpiscono la pelle, compresa la cellulite.

Spesso, la prevenzione è molto più efficace della cura: per tale ragione, il detto dovrebbe valere anche per contrastare la pelle a buccia d'arancia e il decotto a base di rosmarino è, senza ombra di dubbio, un'ottima soluzione per contrastare la cellulite.

Il decotto di rosmarino si dimostra estremamente efficace nel momento in cui viene utilmente impiegato come disintossicante, ma anche per svolgere un'azione stimolante nei confronti del fegato.

Il rosmarino è una delle erbe che presentano, in natura, la maggior concentrazione di proprietà diuretiche e disintossicanti.

## ricette

Un ottimo rimedio per combattere le infiammazioni e gli arrossamenti che colpiscono la gola è rappresentato, senza dubbio, dal decotto a base di rosmarino.

Facciamo bollire, all'interno di un litro di acqua, un cucchiaino di foglie di rosmarino, per poi provvedere al filtraggio: beviamone almeno due tazze al giorno.

Per realizzare un decotto che possa rappresentare un valido aiuto per combattere la cellulite, si dovranno eseguire poche, semplici operazioni.

Prima di tutto sarà necessario avere a disposizione circa dieci foglie di rosmarino e una tazza d'acqua.

Versiamo l'acqua e le foglie di rosmarino all'interno di un pentolino e portiamo ad ebollizione (naturalmente le foglie di rosmarino dovranno essere precedentemente lavate con cura), per poi provvedere al filtraggio.

Arrivati a questo punto possiamo tranquillamente bere il decotto di rosmarino, che si consiglia di assumere dopo i pasti, per un massimo di tre volte al giorno.

Il rosmarino si può anche utilizzare per realizzare un decotto che darà una grande mano ad un buon funzionamento del fegato e permetterà di rendere più regolare ed affidabile l'attività dell'intestino.

Per realizzare questo particolare decotto sono necessari quaranta grammi di foglie di rosmarino e un litro d'acqua.

All'interno di un recipiente, facciamo bollire l'acqua e le foglie di rosmarino: ricordiamo sempre di utilizzare un coperchio per coprire il decotto durante la fase di cottura.

Il tempo di ebollizione deve essere pari ad almeno cinque minuti, per poi spegnere il gas e lasciar riposare il composto per almeno un altro quarto d'ora.

Infine, filtriamo il decotto per eliminare eventuali parti di rosmarino rimaste all'interno del pentolino e poi beviamo una tazza al mattina, a stomaco rigorosamente vuoto.

## **avvertenze**

Ricordiamo che è sempre meglio evitare ogni tipo di eccesso con il quantitativo di foglie di rosmarino che si utilizzano per la preparazione di un decotto.

Infatti, nel momento in cui ne impieghiamo una quantità eccessiva, il rosmarino può provocare delle irritazioni allo stomaco, ma anche all'apparato intestinale.

Viste le proprietà di questa pianta, il dosaggio delle foglie di rosmarino, nel momento in cui viene utilizzato per degli scopi terapeutici, deve essere preventivamente concordato con il medico.



## decotto zenzero

In questa pagina parleremo di :

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



## come si prepara

Una delle prime cose da fare è quella di procurarsi mezza radice di zenzero e poi lasciamola bollire all'interno di un pentolino d'acqua per almeno cinque minuti.

Leviamo successivamente i pezzi di zenzero rimasti, con un'adeguata operazione di filtraggio, per poi dolcificare il decotto, magari aggiungendo un pizzico di miele, in particolar modo quello di eucalipto, che risulta il migliore per la cura di tutti quei disturbi che vanno a contrastare l'apparato respiratorio.

Lasciamo che il composto diventi tiepido e poi versiamo anche mezzo succo di limone (che contiene un'ottima quantità di vitamina C).

Non dobbiamo dimenticare come il decotto di zenzero è ottimo per via delle sue proprietà antibatteriche ed antinfiammatorie e, soprattutto, consente di asciugare i liquidi che vengono accumulati in eccesso dal corpo.

## effetti benefici

Spesso durante la stagione autunnale ed invernale, tante persone vengono colpite dal mal di gola e dal raffreddore. Una delle migliori soluzioni per combattere tali disturbi è, senza ombra di dubbio, un decotto a base dei zenzero.

Lo zenzero, infatti, è una pianta che presenta una notevole proprietà riscaldante, che permette di favorire la rimozione



del freddo e consente di diffondere un ottimo senso di benessere.

Lo zenzero è una spezia che presenta un tipico sapore piccante e si caratterizza per garantire lo svolgimento di un'attività diaforetica e, tramite la traspirazione, consente di tener distante tutto quel freddo che è riuscito ad entrare all'interno del corpo.

Il decotto di zenzero rappresenta anche un'ottima soluzione per quanto riguarda la cura di tosse con catarro, soprattutto quando quest'ultimo si presenta con una colorazione bianca e fluida; allo stesso modo, l'efficacia del decotto a base di zenzero si estende anche alla rinite e all'ostruzione del setto nasale.

Il dosaggio giornaliero di foglie di zenzero non deve mai oltre passare i trenta grammi, mentre la quantità minima è pari a dieci grammi.

Ricordiamo che lo zenzero è in grado di svolgere un'azione di scioglimento del muco, favorendo la liberazione dei bronchi, in maniera tale da poter semplificare la respirazione.

La pianta di zenzero permette anche di svolgere un'ottima azione benefica che facilita il processo di digestione, ma che si rende anche particolarmente utile per l'assimilazione delle proteine e dei carboidrati.

Infine, riesce ad apportare effettivi miglioramenti alla circolazione del sangue e rimuovere ogni tipologia di gas intestinale.

## ricette

Ecco un'ottima soluzione per contrastare efficacemente tutti quei malanni che caratterizzano la stagione invernale, soprattutto per combattere gli arrossamenti e le infiammazioni della gola.

Sono necessari mezza radice di zenzero e uno spicchio d'aglio: inseriamo tali ingredienti in una tazza colma di acqua e facciamo bollire il composto per almeno dieci minuti, tenendolo sempre chiuso con coperchio.

Aspettiamo che il decotto si raffreddi e poi inseriamo anche del succo di limone (è sempre meglio utilizzare il limone biologico), che risulta estremamente ricco di vitamina C, ma anche un pizzico di miele di eucalipto, che si dimostra estremamente efficace per la cura di quei disturbi che vanno a colpire l'apparto respiratorio.

Provvediamo ad eseguire il filtraggio e poi ne beviamo tra le due e quattro tazze ogni giorno.

Un'altra soluzione particolarmente interessante per debellare raffreddori e stati febbrili è quella di preparare un decotto a base di radici di zenzero.

Ovviamente, in quest'ultimo caso, sarà necessario provvedere a pelare e grattugiare la radice di zenzero, per poi inserirla all'interno di una tazza riempita con 500 ml di acqua e poi facciamo bollire tale composto.

Nel momento in cui l'acqua bolle, abbassiamo la fiamma e poi lasciamo bollire ancora per cinque minuti.

A questo punto, possiamo provvedere all'aggiunta di un pizzico di peperoncino macinato e cannella in polvere: lasciamo che il composto bolla per un altro minuto e poi spegniamo la fiamma.

Adesso, aggiungiamo due spicchi d'aglio schiacciato, lasciamo che il composto diventi tiepido e poi provvediamo al filtraggio, utilizzando un colino e, al termine, versiamo mezzo bicchiere contenente succo di limone.

Si tratta di un decotto a base di zenzero che risulta particolarmente efficace per combattere il mal di gola, il raffreddore e tutti gli stati influenzali.

## avvertenze

Nel momento in cui il decotto a base di foglie di zenzero viene assunto in dosi particolarmente elevate ed eccessive, anche questa pianta si comporta allo stesso modo di tutte le altre spezie: in poche parole, causa delle gastriti e, per tale motivo, è meglio evitare l'uso di decotti a base di zenzero in tutte quelle persone che soffrono di ulcere, dato che l'assunzione di decotti di zenzero potrebbe anche portare ad irritazioni allo stomaco.

In ogni caso, si consiglia di evitare di bere decotti di zenzero nel momento in cui si sta attraversando la fase della gravidanza, così come se ci fossero dei calcoli biliari.

E' sempre meglio consultare il medico prima dell'inizio di particolari diete o per stabilire i dosaggi più adatti alle esigenze del nostro organismo.