

Le 10 tisane per il tuo benessere

Nei nove mesi è normale soffrire di piccoli disturbi: il rimedio più soft è coccolarsi con bevande a base di sostanze naturali. Ma la cautela è sempre d'obbligo

di Laura D'Orsi

Ogni donna, appena scopre di aspettare un bambino, istintivamente fa molta più attenzione a tutto ciò che assume, soprattutto quando si tratta di farmaci. È consapevole che i medicinali, salvo specifica prescrizione del medico curante, sono da evitare, anche quando si tratta di semplici prodotti "da banco".

È questo il motivo per cui molte donne, in gravidanza, ricorrono ai rimedi naturali per curare i disturbi più comuni. Ma anche questa scelta impone prudenza, perché "naturale" non è sempre sinonimo di sicuro, e molte sostanze derivate dalle piante sono farmacologicamente attive, agiscono cioè come una vera e propria medicina. "Nell'ambito della fitoterapia, le tisane sono tra i rimedi più sicuri nei nove mesi", precisa Stefania Piloni, ginecologa, responsabile dell'ambulatorio di medicina naturale per la donna dell'Ospedale San Raffaele Resnati di Milano e docente di omeopatia e fitoterapia all'Università degli Studi di Milano. "Ma occorre sempre essere cauti: **gli studi a disposizione sono limitati e il parere del proprio medico rimane fondamentale.** In ogni caso l'utilizzo deve sempre essere moderato e saltuario".

Un'altra raccomandazione è **affidarsi sempre a un erborista esperto**, che saprà consigliare i dosaggi corretti delle diverse piante in base al proprio peso. Ecco allora alcune tisane sicure ed efficaci per 10 disturbi tipici della gravidanza.

Un infuso preparato con le giuste piante officinali può essere un toccasana per la futura mamma

1 Efficace anti-nausea

È risaputo: lo **zenzero** è un valido antiemetico, riduce cioè nausea e vomito che possono essere davvero molto fastidiosi nel primo trimestre. Diversi studi dimostrano che l'infuso di questa pianta, ottenuto con i preparati pronti o utilizzando qualche fettina di radice fresca nell'acqua calda, è in grado di attenuare questi disturbi. D'altro canto, alcune ricerche condotte sugli animali hanno dimostrato che, a dosi molto elevate, lo zenzero può essere mutageno e quindi potenzialmente dannoso per lo sviluppo del feto. Come regolarsi? "I timori legati a questa spezia vanno ridimensionati: oltre al fatto che difficilmente vengono raggiunte dosi massicce, gli studi in questione non erano molto solidi dal punto di vista scientifico", commenta Alfredo Vannacci, professore di farmacologia all'Università di Firenze ed esperto di fitoterapia e fitovigilanza. Una buona strategia potrà essere quindi di **bere al mattino una tisana di zenzero e alla sera un infuso di menta e camomilla**: entrambi hanno proprietà digestive, riducono la secrezione gastrica e, dunque, la nausea.

2 La ricetta del relax

"**Valeriana, passiflora e camomilla** sono il mix ideale per rilassarsi e conciliare il sonno", suggerisce la dottoressa Piloni. "A questo tris collaudato si può aggiungere l'**escolzia** o **papavero californiano**, una pianta sedativa e antistress. Il suo fitocomplesso regola l'attività



Una volta scelte piante sicure, non sperimentare di tua iniziativa ricette nuove: è sempre necessario chiedere al medico o all'erborista di fiducia

dell'epifisi e la secrezione della melatonina, l'ormone che dona sonni sereni e buon umore". È opportuno provare la tisana per l'insonnia per una settimana allo scopo di verificare come reagisce l'organismo e poi sospendere l'assunzione non appena la sintomatologia migliora.

3 **Elisir anti-gonfiore**

Tra gli altri principi attivi, la **betulla** contiene betulina, una sostanza dotata di straordinarie virtù anti infiammatorie e di proprietà diuretiche. Per questo, una tisana con questa pianta è ottima per depurarsi e contrastare la ritenzione liquida. Inoltre favorisce l'eliminazione dell'acido urico e riduce il tasso di colesterolo nel sangue. Si utilizzano le foglie secche, lasciandone in infusione un cucchiaino in una tazza d'acqua. La tisana va bevuta lontano dai pasti due volte al giorno. "La betulla è efficace anche sotto forma di linfa: si utilizza pure fresca, conservandola in frigorifero, e si impiega alla dose di mezzo bicchiere due volte al giorno", aggiunge l'esperta.

4 **Buona circolazione**

In gravidanza le pareti dei vasi sanguigni diventano più cedevoli sia per il peso del pancione sia per le modificazioni ormonali. Così sulle gambe possono apparire antiestetiche "venuzze" che talvolta permangono anche dopo il parto. La natura viene in aiuto con due piante che favoriscono la circolazione: l'**ippocastano** e l'**amamelide**. Entrambe migliorano la resistenza e l'elasticità di vene e capillari: l'ippocastano contiene escina, che ha anche un'azione antinfiammatoria e contribuisce a ridurre il senso di pesantezza, dolore e formicolio che spesso accompagna i disturbi circolatori, mentre l'amamelide rende i vasi più tonici grazie alla presenza di tannini e flavonoidi, dall'azione astringente. Si può quindi assumere una tisana composta con le foglie secche di queste due piante (per l'ippocastano si usano anche la corteccia o le infiorescenze) in parti uguali, una o due volte al giorno.

5 **Niente più bruciori**

Il suo sapore ricorda quello del miele ed è per questo che il suo nome deriva dal dolce prodotto delle api. La **melissa** regola la secrezione gastrica, attenua il bruciore dopo i pasti e calma gli spasmi allo stomaco. "Sono consigliate anche le tisane di **malva** o di radice di **altea** che, grazie alla presenza di mucillagini, creano un film protettivo sulla mucosa gastrica", consiglia Valentina Pontello, ginecologa esperta in fitoterapia e autrice del libro "La ginecologa in tasca: consigli e rimedi naturali per la gravidanza" (Gynè edizioni). "Anche queste andrebbero assunte dopo i pasti, benché la medicina indiana, detta Ayurveda, consigli di prendere bevande calde anche prima o durante i pasti per favorire la digestione".

6 **Un aiuto contro la cistite**

Durante i nove mesi il rischio di contrarre la cistite è maggiore poiché nell'organismo si verificano alcune modificazioni fisiologiche. Tra queste, l'aumento del pH vaginale, che crea condizioni propizie alla moltiplicazione di microrganismi normalmente presenti in

QUANDO IL SEMAFORO ROSSO È D'OBBLIGO

A differenza degli integratori, composti dall'estratto secco delle piante, le tisane hanno una concentrazione inferiore di principi attivi e per questo vengono ritenute più sicure. Ci sono però erbe da evitare. **Frangula, rabarbaro, senna, cascara e aloe** contengono

gli antrachinoni, che possono provocare contrazioni. **No anche all'artiglio del diavolo, l'iperico, il salice, il ginkgo, il ginseng, il fucus, il partenio e l'uncaria:** alcune di queste piante provocano una stimolazione dell'utero, altre modificano i fattori di coagulazione

del sangue o sono potenzialmente tossiche per il feto. Da evitare, infine, anche l'**arancio amaro** e l'**echinacea** (potenzialmente allergizzanti) e la **salvia**, per il suo contenuto di sostanze simili agli estrogeni che potrebbero influire sull'equilibrio ormonale.



Per la massima sicurezza, meglio evitare acquisti di erbe sfuse online, soprattutto di prodotti orientali

vagina, la pressione dell'utero sulla vescica, che favorisce un ristagno di urina, e la stitichezza che facilita l'aumento di batteri intestinali che possono risalire nella vescica. In questi casi alla terapia farmacologica, che è d'obbligo, si può associare anche una tisana composta da **uva ursina, ortica e gramigna**. "Sono piante dall'azione antibatterica e antisettica. La tisana va assunta più volte al giorno, per esempio portata con sé in una bottiglietta e sorseggiata nell'arco della giornata", spiega la dottoressa Piloni.

7 Bentornata regolarità

Gli infusi per aiutare l'intestino che si possono assumere nei nove mesi sono diversi. Non resta che trovare quello più adatto al proprio caso. Per esempio si può preparare una tisana con la **malva** a cui aggiungere un cucchiaino di **semi di lino**, lasciando

DOVE ACQUISTARLE?

Per essere davvero sicuri che i prodotti erboristici siano privi di contaminanti e inquinanti è opportuno comprarli attraverso i canali "ufficiali": **farmacie, erboristerie autorizzate o anche nei supermercati**. Per legge devono infatti essere garantiti gli standard previsti di qualità. "Attenzione alle tisane assunte in strutture come centri benessere o agriturismi, perché spesso sono mix di erbe e non sempre si ha la certezza di cosa contengano", osserva la dottoressa Valentina Pontello.

riposare per 10-15 minuti. Si beve al mattino, a digiuno. Funziona anche lo sciroppo di **fichi e manna** (la linfa zuccherina estratta dal *Fraxinus ornus*): si trova già pronto in erboristeria e se ne prendono 3/4 cucchiaini a digiuno oppure, nella versione in polvere, 20-50 grammi nel latte o nell'acqua.

8 Un sorso corroborante

La stanchezza si fa sentire soprattutto nei primi mesi della gravidanza e poi verso la fine. Si può affrontare, oltre che con il giusto riposo, anche con qualche tisana "energetica". Per esempio a base di **arancia e cannella**. "Basta mettere a bollire un pezzettino di spezia con due fettine di arancia", suggerisce la dottoressa Piloni. L'importante è non esagerare (la cannella è uno stimolante) e farne un uso sporadico.

9 Stop all'aria di troppo

L'azione rilassante del progesterone sulla muscolatura intestinale fa sì che la futura mamma, fin dall'inizio dell'attesa, possa provare la sensazione di avere la pancia gonfia. In questi casi di solito si consiglia, come rimedio naturale, una tisana di **finocchio**, per le sue proprietà carminative, ossia per la capacità di ridurre la formazione di aria nell'apparato digerente. Alcuni anni fa, però, uno studio ha posto l'accento su possibili effetti negativi dell'estrangolo, uno dei principi attivi di questo ortaggio. È davvero il caso di allarmarsi? "In realtà il rischio va ridimensionato", rassicura il professor Vannacci. "Come abbiamo dimostrato in uno studio pubblicato nel 2012, l'estrangolo viene assunto come componente del seme di finocchio che contiene molte altre sostanze - nevadensina, epigallocatechina, flavonoidi -, tutti fitocomplessi che hanno un ruolo protettivo e quindi controbilanciano i possibili effetti negativi dell'estrangolo puro. Il consumo moderato delle tisane al finocchio non comporta rischi".

10 Cuore in... pace

Succede spesso in gravidanza di soffrire di episodi di tachicardia. Se non vi sono particolari patologie (come per esempio l'ipertensione), il disturbo può essere ricondotto a varie cause, tutte piuttosto comuni: dalla carenza di ferro, alle modificazioni fisiologiche cui va incontro l'apparato cardiovascolare soprattutto verso il termine, all'ansia che attanaglia molte mamme in attesa.

"Una tisana amica del cuore è quella di **biancospino**", suggerisce la dottoressa Piloni. "È una pianta dalle blande proprietà sedative, in grado di migliorare la circolazione perché ha un'azione vasodilatatrice. E in più è un regolatore della pressione, sia quando è alta, sia se è bassa". Di solito, si consiglia di berne una tazza la sera, prima di andare a letto.