

Alimentazione combinata con fitoterapia stimola il sistema immunitario



La fitoterapia è una pratica antica che ha l'obiettivo di procurare benessere alla persona attraverso l'uso di piante officinali.

Fra le varie azioni benefiche delle piante, possiamo prendere in esame quelle più interessanti in questo periodo dell'anno, per stimolare e rinforzare il **sistema immunitario**.



Prima tra tutte l'**echinacea**, utilizzata già dagli indiani d'America. A questa pianta vengono riconosciute proprietà immunostimolanti, con una stimolazione aspecifica delle reazioni difensive, e una maggiore reattività delle cellule immunocompetenti.

L'uso più frequente e diffuso dell'echinacea è collegato alla profilassi e al trattamento delle **malattie da raffreddamento**, proprio per la sua azione antinfiammatoria cicatrizzante. In letteratura non sono noti effetti collaterali o controindicazioni, ma è consigliato evitarne un uso insieme a farmaci immunomodulanti o beta-bloccanti.

L'echinacea può essere inserita nell'alimentazione quotidiana in vari modi. L'infuso della pianta in forma di tisana, ottimo da gustare durante il giorno, può anche essere aggiunto a qualsiasi piatto. Per esempio, possiamo unirlo a fine cottura di minestrone, purè, passati di verdure, brodo, contorni, dolci.

Ha proprietà simili l'**astragalo**, un'altra pianta usata nella medicina orientale come rimedio per **influenza, raffreddore**, prevenzione e trattamento delle malattie infettive, soprattutto virali. La polvere della radice può essere aggiunta ai cibi, preferibilmente già cotti, per non alterarne le proprietà.

La vastità di rimedi, principi attivi e azioni della **fitoterapia** dovrebbero essere coniu-



In punta di forchetta

rubrica di educazione alimentare a cura della dottoressa Marcella Cavina specializzata in dietistica

gate più spesso all'alimentazione per favorire la nostra salute. Il nostro invito è quindi di sfruttare di più questo connubio, sperimentandone l'uso secondo i vostri gusti e idee per il benessere.



in collaborazione con
Dott.ssa Marcella Cavina
specializzata in dietistica

Dott.ssa Alice Martini
farmacista/fitoterapeuta
Presso "il regno vegetale"
corso Matteotti 57, Faenza