

Ritrovare la voce grazie alle tisane per il mal di gola

L'arrivo dei primi freddi e **gli sbalzi di temperatura mettono sempre alla prova il nostro sistema immunitario** e sono in molti a lamentarsi, non solo in inverno, per la comparsa di tosse e mal di gola. Questi disturbi possono durare per giorni, compromettendo la vita personale e quella lavorativa, ma ci sono delle soluzioni per prevenire e curare velocemente i mali di stagione. Una delle più utili ed efficaci è di sicuro sono sicuramente le tisane mal di gola.

Del resto l'uomo da sempre si è affidato alla natura per curarsi e le erbe, con le loro proprietà benefiche, sono un valido alleato per aiutarci a combattere sia mal di gola che raffreddore e tosse, grazie alle loro proprietà decongestionanti ed anti infiammatorie. Vediamo alcuni suggerimenti e qualche piccolo accorgimento per ritrovare il benessere.

Quali tisane ed infusi scegliere per contrastare il mal di gola?

La tisana mal di gola fa parte di quelli che vengono chiamati “rimedi della nonna”, un prezioso bagaglio di cultura e tradizioni a cui ancora oggi ci affidiamo per risolvere piccoli e grandi problemi quotidiani, come i mali di stagione.



Quando il mal di gola è ormai comparso i medicinali servono solo ad alleviare il fastidio, ma il decorso è per quasi tutti lo stesso: il corpo ci sta chiedendo attenzioni e non ci resta che mettere in atto tutte le strategie per riprenderci il prima possibile, tentando di evitare febbre alta e influenza. Gli infusi rappresentano un ottimo rimedio, in quanto agiscono su molteplici fronti:

- Prima di tutto vanno ad **alleviare il senso di secchezza in gola**, riducendo le infiammazioni a carico delle mucose che avvolgono le vie respiratorie.
- In secondo luogo molte piante officinali hanno proprietà mucolitiche e antidolorifiche, agendo come antibatterici naturali anche sulle cause che hanno portato a faringite o laringite.

L'aspetto positivo delle tisane per la gola è che sono completamente naturali, possiamo berle più volte al giorno e portarle con noi anche in ufficio mettendole in un pratico termos. Vediamone alcune:

Tisana allo zenzero

La tisana più efficace per combattere il dolore e i fastidi alla gola è quella a base di zenzero, una pianta originaria dell'Estremo Oriente.



Per l'infuso si mette l'acqua a bollire in una pentolina, si grattugia lo zenzero e lo si aggiunge insieme a succo di limone e miele. Meglio bere la tisana tiepida, per evitare di infiammare ancora di più la gola, zona particolarmente delicata.

Echinacea, menta e curcuma: alleati contro il mal di gola

Se il sapore dello zenzero fosse troppo forte, chi lo desidera può anche fare una tisana con menta ed echinacea. Quest'ultima ha un potere rinforzante nei confronti del sistema immunitario, aiuta il nostro organismo indebolito e **stimola le difese**.

Anche le spezie rappresentano un buon rimedio per il mal di gola. Fra tutte la curcuma in combinazione con il miele ha proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e antidolorifiche. Un'ottima tisana da sperimentare utilizza proprio questo ingrediente assieme alla cannella e al pepe. Proprio quest'ultima spezia sembra moltiplicare i benefici della curcuma, assicurandone l'assimilazione.

Erisimo: la famosa erba dei cantanti

Un'altra tisana che fa da rimedio naturale miracoloso contro il mal di gola è quella a base di erisimo. Questa erba, anche sotto forma di tintura madre, è un valido antidoto sia per alleviare la secchezza e l'infiammazione della gola che **per calmare la tosse**. Inoltre, viene spesso utilizzata

per trattare i sintomi dell'afonia, cioè l'abbassamento di voce, e della disfonia, un disturbo che crea alterazione dei suoni come avviene durante una laringite o una tracheite. Per queste ragioni l'erisimo viene utilizzato da attori e cantanti anche in via preventiva.



Erbe e fiori per la salute della gola

Fra le altre erbe facili da reperire troviamo anche la salvia, una pianta dalle proprietà balsamiche e antisettiche. Un infuso alla salvia risulta molto utile anche **per favorire l'eliminazione del catarro in caso di mal di gola con tosse**. Lo stesso si può dire di una tisana ai fiori di malva che, grazie alla presenza di mucillagini, agisce idratando e alleviando le infiammazioni e le irritazioni a gola e cavo orale.

Una pianta con fiori dalle proprietà molto interessanti è l'ibisco, dai cui si ricava il karkadè. Questa bevanda dal colore rosso intenso contiene vitamina C e ha proprietà antinfiammatorie e antinfluenzali, perfetta da bere tutto l'anno.

Altri consigli utili per combattere il mal di gola

Oltre ad una tisana mal di gola, è importante riposarsi e rallentare il ritmo. Il riposo è da sempre un vero toccasana, da molti considerato la medicina più potente perché consente al corpo di autocurarsi. La stessa alimentazione dovrebbe privilegiare cibi che non appesantiscono la digestione, **quindi sì a brodo caldo anche vegetale, frutta e verdura**, e per lenire la gola dolorante latte e miele, un antibiotico naturale ancora più benefico se unito ad olio essenziale di limone.

Anche la propoli è una vera e propria medicina naturale, se pensiamo che ha proprietà anestetiche, immunostimolanti e antinfiammatorie. Come sempre per i dosaggi è consigliabile un confronto con uno specialista di fiducia. Si può usare, in abbinamento alla tisana mal di gola, sia sotto forma di spray o di tintura madre per fare gargarismi.

