

IVG

Dagli agrumi al basilico: Coldiretti consiglia i rimedi della nonna per difendersi dai malanni di stagione

di **Redazione**

29 Gennaio 2019 - 10:04



Liguria. Con 2,8 milioni di italiani già finiti a letto con l'influenza e il picco stagionale ormai vicino arrivano i rimedi contadini per combattere a tavola gli effetti di maltempo e gelo, che puntuali come ogni anno si ripercuotono sulla salute.

“Se frutta e verdure forniscono le vitamine e sali minerali utili al buon funzionamento del sistema immunitario aglio, alloro, basilico e bacche di eucalipto sono gli ingredienti di ‘pozioni’ che tengono lontani mal di gola e raffreddori”. È quanto afferma Coldiretti Liguria, fornendo consigli agli italiani che in questa stagione hanno a che fare con il temuto virus influenzale, che ogni anno, costringe a letto per circa una settimana gran parte della popolazione.

“La prevenzione inizia a tavola adottando una dieta ricca di vitamine e calorie che aiutano il nostro sistema immunitario. Fondamentale è assumere verdure di stagione, soprattutto quelle ricche di vitamina A, come spinaci, cicoria, zucca, ravanelli, zucchine, carote, broccoletti, dal momento che danno il giusto quantitativo di sali minerali e vitamine. Nella dieta non vanno trascurati poi piatti a base di legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave secche) perché contengono ferro e sono ricchi di fibre che aiutano l'organismo a smaltire i sovraccarichi migliorando le funzionalità intestinali. Come frutta per l'alto contenuto di vitamina C, è di grande importanza il consumo di arance, clementine e kiwi, rigorosamente italiane per evitare che i trasporti ne riducano il contenuto vitaminico. Anche le proteine della carne e il pesce sono due validi alleati per difendere l'organismo e non possono mancare per avere una dieta equilibrata” dicono da Coldiretti.

“E se la dieta non bastasse, ai primi sintomi si può provare uno degli antichi rimedi della nonna, dal classico latte e miele per dar sollievo alla gola irritata, ai gargarismi con succo di limone, sciacqui con infuso di foglie di basilico fresco, oppure aceto di mele aggiunto a mezzo bicchiere di acqua, con i quali si ottiene il medesimo risultato. Per la raucedine il toccasana è un centrifugato di carote fresche e un cucchiaino di miele da bere durante la giornata. Per liberare le vie respiratorie si possono provare, poi, i suffumigi con bacche di eucalipto o alloro che alleviano la congestione e il muco” aggiungono dall’associazione di categoria.

“Gli sbalzi termici - affermano il Presidente di Coldiretti Liguria Gianluca Boeri e il Delegato Confederale Bruno Rivarossa - hanno pesanti effetti non solo sui cicli della natura, su agricoltura e allevamento, ma anche sulla salute dell’uomo. Ma l’influenza non deve spaventare se si adottano i suggerimenti dei nostri nonni per placarne gli attacchi. I prodotti locali di stagione sono dei validissimi alleati, partendo dagli agrumi e dalle verdure, fino al latte, uova, legumi e miele. Ad esempio cipolle e aglio, possibilmente consumati crudi, hanno una valenza antibatterica non indifferente, che li fa rientrare tra i disinfettanti naturali per eccellenza. E allora invece di abusare di sostanze multivitaminiche che vanno tanto di moda oggi, è meglio rivolgersi ai mercati di vendita diretta di Campagna Amica Liguria che possono fornire, sia tutti gli ingredienti per preparare spremute e centrifugati, sia i preziosissimi consigli delle nonne che ci potranno aiutare a superare indenni l’inverno”.