

Tisane per la gravidanza: quali scegliere e perché



Alcuni rimedi a base di erbe, radici e piante possono essere dei validi aiuti per combattere i disturbi gravidici. Ecco quali sono e quali benefici hanno

Il consumo di tisane e infusi è in crescita. Secondo le stime recenti quasi 4 italiani su 10 li assumono ogni giorno. Ma i rimedi a base di erbe, piante e radici possono essere consumate senza alcun rischio anche in dolce attesa?

«Dipende. In generale le tisane per la gravidanza possono essere un valido aiuto. Favoriscono l'aumento dell'apporto idrico, necessario per assicurare alla bolla del liquido amniotico un buon ricambio» spiega **Stefania Piloni**, medico chirurgo, specialista in ginecologia e ostetricia ed esperta in medicina naturale.

«Alcuni rimedi come quelli a base di **zenzero** oppure **frutti rossi**, per esempio, possono essere consumate fin dalle prime settimane di gestazione, mentre altri come **le tisane preparate con ginseng oppure liquirizia in gravidanza andrebbero evitate**. Favoriscono l'aumento della pressione e provocano tachicardia» aggiunge l'esperta. Il suggerimento per non correre inutili rischi è di **chiedere sempre al proprio medico prima di assumere tisane a base di erbe, piante e radici**. Alcuni rimedi naturali possono essere dei validi alleati per contrastare i piccoli disturbi del periodo. Dall'insonnia alla pesantezza. **Ecco alcune tisane che si possono assumere nei nove mesi di gravidanza senza alcun rischio.**

PER DORMIRE MEGLIO, CAMOMILLA, PASSIFLORA, VALERIANA Difficoltà ad addormentarsi, riposo frammentato e risvegli precoci durante la notte. L'insonnia è un problema molto diffuso in gravidanza. Questo disturbo dipende dai cambiamenti che avvengono all'interno del corpo, compresi quelli ormonali. Per favorire il riposo e dormire meglio può essere utile sorseggiare la sera una tisana rilassante. «I rimedi più adatti in questi casi sono la **camomilla**, la **passiflora** e la **valeriana**. Hanno un'azione distensiva su corpo e mente. Agevolano il sonno profondo e aiutano a stare alla larga dai classici risvegli notturni. Per preparare la tisana basta versare in una tazza di acqua bollente un cucchiaino di questo mix, lasciarla in infusione per circa 8 minuti e sorseggiarla prima di coricarsi» dice la ginecologa Stefania Piloni.

PER COMBATTERE LE NAUSEE, ZENZERO E LIMONE

Le nausea mattutine sono un disturbo molto fastidioso. Possono comparire durante i primi tre mesi di gravidanza e provocare vomito e senso di malessere. «Per contrastarle un valido aiuto da assumere al mattino è l'**accoppiata zenzero e limone che favorisce la secrezione gastrica e aiuta a combattere i fastidi**. Per preparare la tisana si lasciano in infusione in acqua bollente due fettine di radice di zenzero accuratamente lavate insieme al succo di un quarto di limone. Dopo 10 minuti si filtra la bevanda con l'aiuto di un colino e si sorseggia» suggerisce l'esperta.

MELISSA PER CONTRASTARE LA DIGESTIONE LENTA

Per combattere i problemi di digestione difficile il rimedio più adatto è la **melissa**. «Assunta dopo pranzo e cena, riduce il bruciore di stomaco, contrasta il senso di pesantezza e favorisce la regolarità intestinale che in attesa tende a essere più lenta. Per prepararla si aggiungono 2 cucchiaini di foglie essiccate in una tazza bollente. Dopo circa 10 minuti si filtra la bevanda con un colino e si beve» conclude l'esperta.