

ANZIANI ITALIA

RETE ASSOCIATIVA ETS-APS

**Le proprietà delle
spezie nella
Dieta Mediterranea**

CANNELLA

DESCRIZIONE:

CON IL NOME DI CANNELLA SI IDENTIFICANO PIANTE DIVERSE DELLA FAMIGLIA DELLE LAURACEAE



PROPRIETÀ

LE PROPRIETÀ TERAPEUTICHE DELLA CANNELLA SONO MOLTE, E' CONOSCIUTA GIÀ DALL'ANTICO EGITTO E DAI ROMANI.

E' UN POTENTE ANTIOSSIDANTE NATURALE, STIMOLA LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA E CONTRIBUISCE A COMBATTERE IL COLESTEROLO. HA PROPRIETÀ ANTIBATTERICHE, ANTISETTICHE, STIMOLANTI E DIGESTIVE.

SECONDO RECENTI STUDI E' UTILE PER CHI E' AFFETTO DA DIABETE DI TIPO 2, SEMBRA COMBATTERE LA FAME NERVOSA QUINDI UN PERFETTO CONDIMENTO PER CHI SEGUE DIETE DIMAGRANTI.

LIQUIRIZIA

DESCRIZIONE:

LA LIQUIRIZIA E' UNA PIANTA PERENNE DELLA FAMIGLIA DELLE LEGUMINOSAE, UTILIZZATA COME DIGESTIVO, ESPETTORANTE E ANTINFIAMMATORIO, UTILE NELLA CURA DELLA TOSSE, DE MAL DI GOLA E DELL'ACIDITA' GASTRICA



PROPRIETÀ

LA LIQUIRIZIA E' USATA IN ASIA PER CURARE TOSSE, INTOSSICAZIONI ALIMENTARI E DISTURBI AL FEGATO.

HA PROPRIETA' DIGESTIVE, DIURETICA, ANTIFIAMMATORIA, ESPETTORANTE E PROTETTIVA DELLA MUCOSA GASTRICA.

INDICATA CONTRO TOSSE, MAL DI GOLA, CATARO, CERVICALE E ACIDITA' GASTRICA CON UNA FUNZIONE LASSATIVA.

CHI SOFFRE DI PRESSIONE BASSA PUO' TRARRE GIOVAMENTO POICHE' AUMENTA LA PRESSIONE NEL SANGUE, MA VA CONSUMATA CON PARSIMONIA.

ORIGANO

DESCRIZIONE:

L'ORIGANO È UNA PIANTA ERBACEA DI MONTAGNA E HA BISOGNO DEL SOLE PER SVILUPPARE L'AROMA



PROPRIETÀ

L'ORIGANO HA PROPRIETÀ MEDICINALI CONTENUTE NELLE SOMMITÀ FIORITE. I SUOI FIORI CONTENGONO UN OLIO ESSENZIALE FORMATO DA VARIE SOSTANZE AROMATICHE, CHE SVILUPPANO UN SAPORE FORTE E PENETRANTE.

LE SOSTANZE AROMATICHE ESERCITANO ALCUNI EFFETTI: FAVORISCONO LA DIGESTIONE, STIMOLANDO LE SECREZIONI SALIVARI E GASTRICHE, UTILI IN CASO DI METEORISMO IN QUANTO FACILITANO L'ESPULSIONE DEI GAS DELL'INTESTINO ED ESERCITANO AZIONE DISINFETTANTE.

ZENZERO

DESCRIZIONE:

LO ZENZERO È UNA PIANTA ERBACEA DELLA FAMIGLIA DELLE ZINGIBERACEAE. MOLTO UTILIZZATO IN CUCINA, POSSIEDE PROPRIETÀ ANTIFIAMMATORIE E DIGESTIVE CHE LO RENDONO UTILE PER STOMACO E CUORE

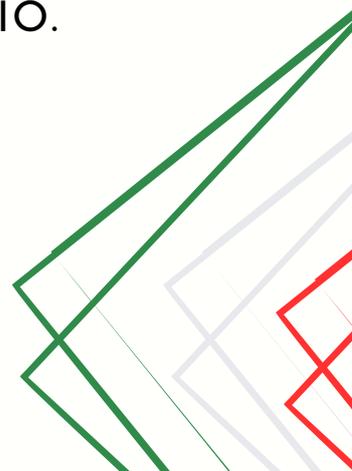


PROPRIETÀ

LO ZENZERO VIENE USATO COME ANTIFIAMMANTORIO NATURALE E DIGESTIVO, ANTINAUSEA E ANTIVERTIGINE, SI POSSONO TRATTARE DISTURBI QUALI LA NAUSEA MATTUTINA.

I PRINCIPI ATTIVI SI CONCENTRANO NELLA REDICE CON EFFETTI ENTIEMATICI SULLE PARETI DELLO STOMACO E DELL'INTESTINO.

GRAZIE ALLE SUE PROPRIETA' ANTIBIOTICHE, LO ZENZERO E' UN VALIDO ALLEATO DI STOMACO, INTESTINO, CUORE E APPARATO CIRCOLATORIO.



ANICE

DESCRIZIONE:

CON IL NOME ANICE VENGONO INDICATE PIANTE CHE APPARENGONO A DIVERSE FAIGLIE MA SONO ACCOMUNATE DAL SAPORE E DALL'AROMA.

L'ANICE ARRIVÒ DALL'ORIENTE IN TEMPI REMOTI E DIVENNE SUBITO UNA SPEZIA MOLTO GRADITA SIN DAI TEMPI ANTICHI

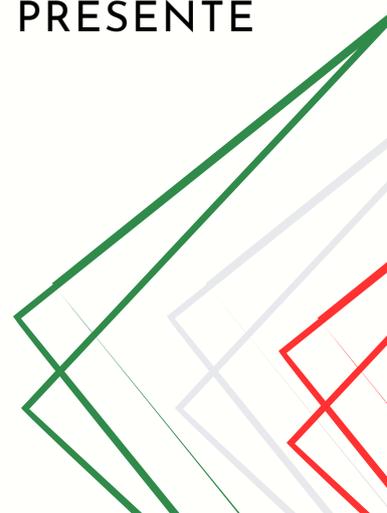


PROPRIETÀ

L'EFFETTO PIU' CONOSCIUTO DELL'ANICE E' QUELLO DIGESTIVO, APPREZZATO GIA' DAI ROMANI CHE LO UTILIZZAVANO ALLA FINE DEI BANCHETTI PIU' IMPEGNATIVI.

L'ANICE INOLTRE E' CARMINATIVO E ANTISPASMODICO INFATTI VIENE UTILIZZATO PER TISANE E INFUSI DIGESTIVI E ANTI GONFIORE.

FAVORISCE IL RILASSAMENTO ED E' SPESSO PRESENTE NEI MEDICINALI CONTRO LA TOSSE.



FINOCCHIO

DESCRIZIONE:

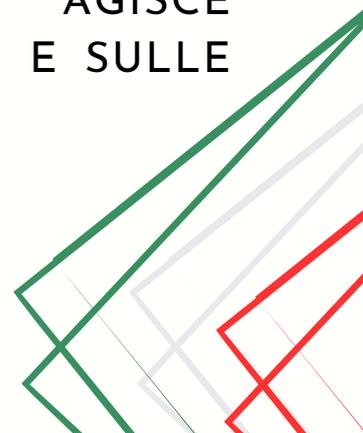
IL FINOCCHIETTO SELVATICO È UNA PIANTA AROMATICA APPARTENENTE ALLA FAMIGLIA DELLE UMBELLIFERAE. IL SUO NOME SCIENTIFICO È Foeniculum vulgare Miller. È UNA PIANTA ORIGINARIA DELLE REGIONI MEDITERRANEE UTILIZZATA PER TISANE E INFUSI DIGESTIVI E ANTIGONFIORE.

FAVORISCE IL RILASSAMENTO ED IL SONNO



PROPRIETÀ

IL FINOCCHIETTO SELVATICO È UN POTENTE DEPURATIVO ED UN ECCELLENTE ANTISPASMODICO DI CUI SI POSSONO APPREZZARE GLI EFFETTI DIGESTIVI CARMATIVI E FAVORISCE L'ESPULSIONE DEI GAS INTESTINALI SOPRATTUTTO DOPO UN PASTO ABBONDANTE. IL SUO UTILIZZO È CONSIGLIATO ANCHE NEI BAMBINI MOLTO PICCOLI, POICHÈ AGISCE FAVOREVOLMENTE SUI DOLORI ADDOMINALI E SULLE COLICHE DEI NEONATI.



"Filastrocca degli odori

C'è l'odore di cannella
da spruzzar sulla frittella,
poi c'è quello di piadina
che fa venire l'acquolina.

C'è l'odore di caciotta
buona cruda oppure cotta
e c'è quello di gorgonzola
che ti prende per la gola.

Di vaniglia c'è l'odore
che ti mette il buonumore,
poi c'è quello di cioccolata
da spalmar sulla crostata.

Ce ne son tanti di odori
da abbinar con i sapori,
ma ce n'è uno che tutti li batte:
è quello del pane appena sfornato
che inebria la casa e tutto il caseggiato "