



## Erbe aromatiche

di Natasha Russo, dietista diplomata

---

Ogni volta che insaporiamo i nostri cibi con erbe o spezie stiamo "migliorando" il valore dei cibi, senza l'aggiunta di una singola caloria.

Si parte da qualcosa di ordinario e lo si trasforma in qualcosa di straordinario con l'aggiunta di colore, di sapore, di vitamine e spesso di proprietà medicinali.

Le spezie sono un'arma gustosa che la natura ci offre per rendere più sani i cibi.

### Alcune proprietà salutari delle spezie e delle erbe aromatiche

- Massimizzano le proprietà nutrienti dei cibi. Erbe e spezie contengono antiossidanti, minerali e complessi multivitaminici fondamentali per la nostra alimentazione.
- Sono termogeniche, cioè possono aumentare il metabolismo, facendo bruciare più calorie e accumulare meno grasso (sempre che non servano per condire piatti troppo calorici!!)..
- Rendono possibile una diminuzione dell'uso di sale; sostituendolo con le spezie, si ottiene subito un miglior stato di benessere, meno ritenzione idrica e meno gonfiore.

### Ecco una carrellata dei benefici di alcune erbe aromatiche e spezie:

**Aneto:** erba sedativa, elimina i gas intestinali, elimina le flatulenze e i disturbi digestivi, allevia il mal di stomaco e i disturbi mestruali.

**Anice:** carminativo\*, antispasmodico, dà sollievo alla tosse, sedativo.

**Basilico:** digestivo, leggero sedativo, indicato negli spasmi intestinali, circolazione difettosa, questa erba stimola le ghiandole surrenali.

**Cannella:** spezia che stimola le funzioni cardiocircolatorie e respiratorie, antisettico, digestivo, anticonvulsivo, sedativo, diuretico.

**Cardamomo:** è una spezia a effetto carminativo, stimolante, digestivo.

**Chiodi di garofano:** spezia con proprietà antisettiche, digestive, tonificanti.

**Coriandolo:** erba stimolante, carminativa e digestiva.

**Curcuma:** spezia dalle proprietà antinfiammatorie, efficace contro le flatulenze, l'itterizia, difficoltà mestruali.

**Dragoncello:** erba digestiva, carminativa, stimolante.

**Ginepro:** spezia che tonifica tutte le funzioni del corpo, ha proprietà diuretica, antisettica, antidiabetica.

**Maggiorana:** è un'erba ad effetto rilassante della muscolatura respiratoria e digestiva, fortificante, è un efficace sedativo.

**Melissa:** erba utile nelle mestruazioni dolorose e nelle indigestioni, ha proprietà antispasmodica, digestiva, calmante.

**Menta:** erba antispastica, carminativa, distende il sistema nervoso, antifermentativa, tonifica tutto il corpo.

**Noce moscata:** spezia che possiede proprietà antisettiche generali, carminative e digestive, stimola il sistema nervoso.

**Origano:** è un'erba che ha proprietà simili a quelli della menta ma in quantità minore.

**Pepe:** spezia con proprietà diaforetica (aumento della sudorazione), migliora la digestione, antiossidante, antibatterico, diuretico, carminativo.

**Peperoncino rosso:** spezia antifermentativa intestinale, stimolante gastrico, contiene vitamina C, abbassa il colesterolo e i trigliceridi.

**Rafano:** radice con effetti diuretici e decongestionante nasale.

**Rosmarino:** erba con proprietà antisettiche, digestive e stimolanti, ridà tono fisico e psichico.

**Salvia:** erba digestiva, alza la pressione sanguigna, stimolante, antisettica, diuretica, abbassa lo zucchero nel sangue.

**Santoreggia:** è un'erba che stimola il fisico e la mente, possiede proprietà digestive e antisettica.

**Timo:** erba carminativa, antispasmodica, antibatterica, stimolante, ha buone proprietà digestive, ottima nelle malattie da raffreddamento.

**Zafferano:** è una spezia che favorisce il ciclo mestruale, ha proprietà sedative, stimola la digestione, è antiossidante e anticancro.

**Zenzero:** spezia carminativa (elimina i gas intestinali), rilassa e distende l'intestino, previene la nausea da movimento, antiossidante, antinfiammatorio, abbassa il colesterolo, migliora la funzione del fegato.

**\*CARMINATIVO**=è un rimedio che toglie l'aria che si è accumulata nello stomaco e nell'intestino (aerofagia) e lenisce i dolori (detti coliche) da essi derivanti