

Tisana aglio e limone

Prendere un limone intero, lavarlo accuratamente e, senza tagliarlo, metterlo in un pentolino stretto e alto, coprendolo a pelo d'acqua, dopo aver aggiunto uno spicchio d'aglio intero e non sbucciato. Si lascia in ebollizione per sette minuti, questo è il tempo necessario alla formazione del presidio antibiotico – antivirale. Si filtra e si beve la tisana tiepida o fredda, senza zuccherare. Lo zucchero, infatti, deve essere ridotto in tutti gli stati infettivi, in quanto favorisce la replicazione batterica.

L'aglio contiene l'allicina (ossido di diallil-disolfuro), un potente antibatterico, con azione sui germi Gram-positivi e Gram-negativi; questo spiega perché l'aglio stronchi un raffreddore al primo insorgere, curi le bronchiti agendo sulle secrezioni bronchiali ed eviti l'influenza durante le epidemie a chi ne faccia uso costante. Altro importantissimo costituente è il solfuro di allile, anch'esso potente antibatterico, nonché l'aioene che, oltre ad avere la proprietà di abbassare il tasso di colesterolo, di regolarizzare la pressione sanguigna e di agevolare la produzione di serotonina, ha la capacità di potenziare e rafforzare le difese immunitarie.

Il limone stimola la leucocitosi curativa negli stati febbrili, nelle malattie da raffreddamento e nell'influenza; contiene nella scorza oli essenziali (limonene, canfene, fellandrene, pinene, terpene) con spiccata attività antibiotica, antisettica e balsamica, assai utile nelle infezioni, specie a livello respiratorio; inoltre, è battericida, digestivo e tonico.

La potente azione congiunta, antibatterica e antivirale del limone e dell'aglio fanno di questo rimedio un toccasana in caso di febbre, dolori muscolari da raffreddamento, angina, associando una concomitante azione sedativa. La somministrazione, in caso di patologia acuta, è di una tisana ogni 4 ore, come se fosse un antibiotico di sintesi. Usato come preventivo, è sufficiente una somministrazione al giorno per 2-3 giorni.

Non meno importante è la sua azione nelle patologie croniche come le bronchiti croniche e l'asma, dove l'azione sul ristagno bronchiale consente un netto miglioramento della sintomatologia. In questo caso il dosaggio consigliato è di una tisana ogni 8-12 ore. Importantissima l'azione in corso di infezione da herpes virus (simplex e zoster) e nella varicella, dove favorisce le eruzioni cutanee, velocizzando la risoluzione della patologia.