

Eucalipto: un rimedio contro i mali d'autunno

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Alimentazione](#) » [Naturale](#) »

di [Nando](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Un rimedio contro i mali d'autunno.

Con l'autunno cadono le foglie e arrivano i primi malanni. **Raffreddori, bronchiti, asma, sinusiti, tosse**, sono malesseri leggeri ma possono risultare fastidiosi e, in certi casi, forieri di malanni più gravi. La natura però, provvida madre come sempre, ha predisposto moltissimi **rimedi naturali** anche ai malanni autunnali. Uno di questi arriva direttamente dall'Australia: è l'**eucalipto** che, con il suo aroma inconfondibile, può curare numerosi disturbi.

Della famiglia delle **mirtacee**, la pianta d'eucalipto fu scoperta verso la fine del 1700 in occasione dell'esplorazione di un'isola nei pressi dell'Australia. Il nome infatti deriva dal greco *eucalyptos* e vuol dire proprio " *ben nascosto* " (nonostante le dimensioni dell'albero, che può giungere fino ai 150 metri d'altezza). Il nome deriverebbe infatti dalla membrana che nasconde il fiore d'eucalipto durante la maturazione.

Le proprietà dell'eucalipto.

Dai fiori di questa preziosa pianta è possibile ricavare un **olio essenziale** dalle efficacissime **proprietà antisettiche**. L'olio essenziale di eucalipto funziona da ottimo **febbrifugo** in quanto stimola la sudorazione. La principale essenza contenuta in questa pianta è l'*eucaliptolo* ed è utilizzata in innumerevoli prodotti contro tosse, sinusite, raffreddore bronchite, ecc. grazie alle **proprietà balsamiche e antisettiche**. Le sue **proprietà disinfettanti** invece possono costituire un validissimo aiuto nella cura della **cistite e di tutte le infezioni localizzate nell'apparato urogenitale**.

Anche il mal di testa trova un acerrimo nemico nell'eucaliptolo. Infatti è possibile, con questa sostanza, curare l'**emicrania** grazie alle **proprietà analgesiche e antinevralgiche**.

Diffusissime in commercio sono le caramelle a base di *eucaliptolo* che possono servire da ottimo calmante per disturbi all'apparato respiratorio.

L'eucaliptolo però è indicatissimo anche per la cura delle **piaghe**, delle **ferite** o anche delle **ustioni**, grazie alle sue riconosciute **proprietà cicatrizzanti**.

Rimedi casalinghi.

L'eucalipto però può costituire la base anche per ottimi rimedi casalinghi in forma di **tisane**. Per preparare un'ottima tisana d'eucalipto è necessario tritare 3 grammi di foglie di eucalipto (che equivalgono pressappoco a mezzo cucchiaino) per 100 ml d'acqua. Le foglie devono essere bollite per circa 10 o 20 minuti in un recipiente coperto. Terminata la fase di cottura, il tutto va filtrato con

attenzione mediante uno scolino.

L'eucalipto può essere associato al **timo** per preparare una tisana dalle preziose proprietà **disinfettanti** e **battericide**. La tisana va preparata facendo bollire una tazza d'acqua, cui vanno aggiunti un cucchiaino di foglie di timo ed uno di eucalipto. Dopo un'infusione di circa 15 minuti bisogna filtrare il tutto col nostro colino e aggiungere una goccia di **limone** e di **miele** (meglio se anch'esso di eucalipto). Il miele d'eucalipto infatti non farà altro che amplificare l'effetto benefico di questa tisana.

Oltre alle tisane è possibile bollire le foglie spezzettate in mezzo litro d'acqua per preparare delle **saluberrime inalazioni**, un vero toccasana per le vie respiratorie, specialmente quando si è affetti da fastidiose infezioni. Tali inalazioni sono particolarmente efficaci se effettuate in cicli da 12, della durata di circa 10 minuti ciascuna.

Anche nelle **cosmesi** è possibile sfruttare le enormi proprietà benefiche dell'eucalipto. A casa possiamo utilizzarle immediatamente versando qualche goccia di olio essenziale nella vasca durante il bagno. L'effetto sarà di estremo relax!

Anche in caso di **piedi stanchi**, un pediluvio a base di olio di eucalipto può risultare un autentico toccasana, alleviando sensazioni di pesantezza e [stanchezza](#).

Non è da sottovalutare inoltre l'azione dell'eucalipto come **deodorante**. Il suo aroma intenso e inconfondibile lo rende infatti base naturale di molti profumi o prodotti cosmetici.

Nando