Il consiglio è quello di evidenziare quali piante e spezie dovranno fare compagnia alla nostra #quarantena

Spesso non ci rendiamo conto che nelle nostre tavole ci facciamo mancare delle spezie e/o piante di cu

Il consiglio è quello di dare maggiore importanza alle piante più comuni e di semplice reperibilità.
Ci sono moltissime piante, tra le quali daremo prevalenza alla facile disponibilità:

Origano, Aglio, Zenzero, Cumino, Eucalipto, Pino, Timo e Noce.

L’origano,
può essere utilizzato sia in estratti acquosi e alcolici, sia sotto forma di olio essenziale. Aiuta contro batteri, funghi e virus e ha il vantaggio che il suo estratto acquoso è molto facile da ottenere attraverso un decotto.

Aglio.
Il bulbo dell’aglio ha proprietà antibatteriche grazie alla presenza di allicina, un amminoacido contenente zolfo. L’aglio è anche un antiossidante. È eccellente sia per preparare composti medicinali sia da consumare nei cibi.

Zenzero.
L’aspetto migliore dello zenzero è la facilità con la quale è possibile inserirlo in tè e infusioni. Le sue proprietà antibatteriche sono in grado di aiutare a combattere le malattie comuni, come raffreddori e influenza

Cumino.(Cuminum ciminum)
Il suo olio essenziale è antimicotico (antifungino).

Eucalipto.
È un antisettico per le vie respiratorie e le vie urinarie, ma è consigliato per uso esterno, perché per uso interno può causare complicazioni.

Pino.
Il suo olio essenziale è antisettico e viene utilizzato per uso esterno per curare le vie aeree. Il suo utilizzo, raccomandato anche in caso di infezioni urinarie, ma esistono altre piante che hanno mostrato una efficacia maggiore.

Timo.
Il timo è una pianta completa, dalla comprovata azione antisettica, antimicotica e antivirale. È utilizzato in molti composti utili contro l’herpes.

Noce.

La sua corteccia ha un'azione antimicrobica, e anche se resta ancora molto da conoscere su questa pianta, è nota comunque per la sua azione contro stafilococchi, Candida, Escherichia coli, Pseudomonas e altri.