

Il nasturzio, una pianta officinale poco nota



Il nome non è semplicissimo da ricordare né di uso comune, eppure vale la pena di fare un piccolo sforzo, perchè il **nasturzio** è decisamente utile.

E' vero che non si sente nominare spesso, ma si tratta di una pianta officinale ricca di proprietà, che può tornare utile da diversi punti di vista.

Intanto le sostanze che contiene sono di tutto rispetto, basti pensare al **ferro**, alla **vitamina C** e al **potassio**, tutte utili per rafforzare l'organismo. Inoltre ha un sapore abbastanza **piccante**, il che la rende adatta a comparire nelle insalate, cui regala una nota piccantina, o nei sughi, per insaporirli.

Di conseguenza è possibile beneficiare delle sue proprietà anche a tavola, e non è poco, soprattutto per chi, ad esempio, ha problemi di **anemia** e può trarre giovamento dalla possibilità di variare l'alimentazione alternando i vari cibi che contengono ferro.

Altre importanti proprietà sono quelle di espettorante, di diuretico, di depurativo, di antisettico, di emmenagogo. Il che si traduce in una bella valigetta di soccorso, in termini di cure officinali.

In qualità di **espettorante** è di aiuto in caso di tosse, sia secca sia grassa, poiché nello stato secco agevola l'espulsione e nella fase grassa la porta a termine.

In qualità di **diuretico** è di aiuto in caso di dieta, ritenzione idrica, cellulite, gonfiore addominale, gonfiore agli arti inferiori, e in tutte le occasioni in cui si renda necessario un intervento di natura depurativa o la semplice stimolazione della diuresi.

In qualità di **antisettico** è di aiuto in presenza di disturbi per i quali occorre sterilizzare la parte in questione: è il caso dell'acne, che trae vantaggio da un tipo di sostanza che si comporta come antibatterico e che tende a stemperare l'infiammazione.

In qualità di **emmenagogo** è di aiuto per il ciclo mestruale, qualora le mestruazioni non si presentino oppure siano molto scarse.