

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Erisimo: l'antico rimedio naturale per tosse, raucedine e problemi vocali

divisionebusiness · Saturday, January 27th, 2024

L'**Erisimo**, noto anche come "*erba del cantore*", è un rimedio naturale che vanta una lunga storia per il **trattamento di problemi legati alla gola** come tosse, raucedine e perdita della voce.

Il suo utilizzo ha radici profonde nella storia della medicina naturale. Usato fin dall'antichità per le sue **proprietà emollienti**, oggi è inserito anche tra i componenti di alcuni **prodotti utili per la salute delle vie respiratorie** ed è tutt'ora considerato un rimedio popolare tra cantanti e oratori che lo utilizzano per **migliorare la salute della gola e delle corde vocali**.

Il suo nome "*erba del cantore*" deriva proprio dalla popolarità in questi ambienti, dove è essenziale per preservare chiarezza e tono della voce.

### Le proprietà curative dell'Erisimo

Le proprietà curative dell'Erisimo sono dovute a una serie di sostanze presenti al suo interno, tra cui:

- **saponine**: possiedono proprietà antinfiammatorie, emollienti e mucolitiche. Contenute nell'Erisimo, possono aiutare a ridurre l'infiammazione della gola, a lenire l'irritazione e a fluidificare il muco;
- **flavonoidi**: possiedono proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e antivirali. Contenuti nell'Erisimo possono aiutare a proteggere la gola dai danni causati da radicali liberi e da virus.;
- **tannini**: dalle proprietà astringenti e antibatteriche. I tannini contenuti nell'Erisimo possono aiutare a ridurre la produzione di muco e a proteggere le ferite della gola.

Queste sostanze contribuiscono a rendere l'Erisimo un rimedio efficace per preservare la salute delle corde vocali e delle alte vie respiratorie.

### Il trattamento della tosse e della raucedine

**La tosse** è un riflesso naturale messo in atto dal corpo quando, per cause irritanti o infettive, viene prodotto più muco del solito e occorre liberare le vie respiratorie. Questo sintomo può essere anche molto irritante e fastidioso, soprattutto se la tosse è secca e continua.

Le saponine e i flavonoidi contenuti nell'Erisimo possono aiutare a ridurre l'infiammazione della gola e a lenire l'irritazione. I tannini, invece, possono aiutare a ridurre la produzione di muco.

In questo modo, l'Erisimo può aiutare a rendere la tosse meno irritante e a facilitare la rimozione del muco.

**Per raucedine** si intende il l'abbassamento del tono e dell'intensità della voce. Può essere causata da una serie di fattori, che possono includere infezioni delle vie respiratorie o una serie di allergie.

L'Erisimo può essere utile nel trattamento della raucedine grazie alle proprietà emollienti e mucolitiche. Grazie alla serie di composti naturali contenuti, la pianta dell'Erisimo può aiutare a ridurre l'irritazione della gola e a favorire la guarigione delle corde vocali in breve tempo.

### **Modalità di assunzione dell'Erisimo**

L'Erisimo può essere assunto in diverse forme, tra cui:

- **tisane:** le tisane di Erisimo sono la forma più comune di assunzione. Per preparare una tisana di Erisimo, è sufficiente aggiungere un cucchiaino di foglie essiccate di Erisimo a una tazza di acqua bollente e lasciare in infusione per 10 minuti.
- **Caramelle e/o integratori:** gli integratori che hanno come ingrediente l'Erisimo sono un modo comodo e pratico per assumerlo.

L'Erisimo si conferma come un rimedio naturale efficace per chi soffre di problemi alla gola e alle corde vocali. Con i suoi benefici comprovati, può essere considerato un alleato prezioso per la salute della gola. La sua presenza in pastiglie e integratori naturali li rendono dei prodotti perfetti per chi vuole prendersi cura al meglio della propria gola e vie respiratorie.<sup>27</sup>

This entry was posted on Saturday, January 27th, 2024 at 6:36 am and is filed under [Senza categoria](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.