

ALIMENTAZIONE BIOSOSTENIBILE

Il potere energetico delle erbe e delle spezie

Nell'infinito mondo del regno vegetale, le erbe aromatiche e le spezie occupano un posto importante per la biosostenibilità e la salute, sia del nostro pianeta che del nostro organismo. L'uso documentato di erbe aromatiche e spezie è antico di millenni e ci è stato tramandato da molti medici-erboristi illustri, classificandole come piante medicinali.

L'essere umano le ha sempre utilizzate sia in cucina che per scopi terapeutici, ed ancora oggi vengono largamente usate: l'OMS stima che nel mondo l'80% della popolazione consuma erbe e spezie curative.

I benefici si riscontrano sia nei prodotti freschi che in quelli essiccati. Introdotti nella dieta quotidiana, oltre a dare un sapore caratteristico alle nostre preparazioni, le loro proprietà energetiche e nutrizionali arricchiscono e potenziano le cellule staminali preposte alla difesa dell'organismo.

Molti studi e ricerche scientifiche dimostrano che le erbe aromatiche e le spezie, di uso comune in cucina, come da tradizione mediterranea, contengono composti bioattivi che esercitano marcate azioni positive. Migliorano la digestione degli alimenti, favorendo l'assorbimento dei nutrienti, e nello stesso tempo, agiscono sul Sistema Immunitario e contro i radicali liberi, svolgendo anche azione antitumorale.

Il potere delle erbe e delle spezie si estende anche al miglioramento delle funzioni mentali, come la memoria e le funzioni cognitive. Un esempio è il *Ginkgo biloba*, che diversi studi confermano il suo potenziale di rafforzamento della memoria.

I nostri Sistemi di difesa costituiscono i pilastri fondamentali della salute e la mantengono in uno stato di perfetto equilibrio. Ognuno di essi è condizionato dalla dieta. Sapendo cosa mangiare, per mantenerli efficienti, sapremo sfruttare l'alimentazione per avere la possibilità di respingere la malattia e vivere meglio.

Le scelte quotidiane che operiamo rispetto al cibo per tutta la vita sono l'occasione perfetta per restare in salute. Adottare misure preventive e consapevoli, agendo sull'alimentazione, è un'azione utile e responsabile, oltre che di buon senso.

Unita ad un esercizio regolare, a una buona qualità del sonno e a legami sociali forti, la dieta può aiutarci a realizzare pienamente il nostro potenziale in salute.

Tutti siamo responsabili dell'ambiente e dobbiamo operare per rendere più sano il mondo in cui viviamo e il modo migliore è partire dalle scelte che facciamo per noi stessi e i nostri cari.

Se usiamo le erbe aromatiche e le spezie con regolarità e consapevolezza negli alimenti e nelle bevande, i composti bioattivi naturalmente contenuti ci aiutano nella prevenzione, favorendo benessere e longevità.