

· Pollice verde ·

Erbe, fiori e verdure CONTRO IL CALDO

Le piante ci aiutano a vivere meglio anche con l'afa estiva, per due ottimi motivi: nei cibi e nelle tisane rinforzano il nostro organismo e, intorno a noi, con i loro colori e la loro bellezza ci regalano più energia e vitalità. E, non ultimo, alcune tengono lontane le zanzare!

A CURA DI VIRIDEA



La splendida estate italiana regala il piacere di lunghi mesi di sole, di serate calde che invitano a stare all'aperto, nelle nostre belle città, al mare e in montagna. Ma c'è anche il lato negativo: il caldo è spesso davvero intenso e difficile da sopportare. Per superare bene i fastidi dell'afa, le piante

vengono in nostro aiuto sia sotto forma di alimenti che in altri modi.

LE PIANTE ALLEATE CONTRO IL CALDO

Prima di tutto *regalano ombra*: gli alberi e i cespugli con

• Pollice verde •



la loro chioma, e le rampicanti con l'effetto di coibentazione del loro fogliame, che mantiene le pareti di casa più fresche. Giardini, terrazzi e balconi ricchi di piante sono ottime soluzioni contro le "isole di calore" urbane. Inoltre, *le piante aiutano a ripulire l'aria, ad arricchirla di ossigeno e di umidità*, mitigando gli effetti del calore, e la stessa azione è svolta dalle superfici erbose.

Anche i colori delle piante, che influiscono sensibilmente sulla nostra psiche, aiutano a superare meglio la calura estiva. Il verde delle foglie e i colori dei fiori, soprattutto quelli bianchi o azzurri, lilla e blu, trasmettono una sensazione di freschezza e di energia contro la debolezza. In casa, balcone e giardino porta tante piante con un bel fogliame e scegli fiori che evocano il fresco: il bianco di *cosmea* e *gelsomino*, il blu di *lavanda* e *lobelia*, l'azzurro di *plumbago* e *campanule*, il lilla di *fucsie*, *verbene* e tanti altri fiori estivi disponibili in questa gamma di tonalità. Ma anche i colori accesi sono d'aiuto, perché comunicano energia: tanti fiori in portavasi allegri non cancellano il caldo ma ti rendono più allegra e quindi più capace di sopportare l'afa.

CONTRO LE ZANZARE...

... via libera a *gerani a foglia profumata*, *lavanda*, *basilico*, *timo*, *menta ed elicriso*; salvia e limone, strofinati sulla pelle, placano il prurito; nelle torce e lanterne, gli oli essenziali di citronella e geranio emanano profumi gradevoli per noi ma repellenti per le zanzare.

ENERGIA CONTRO IL CALDO?

NEL PIATTO E NEL BICCHIERE

L'effetto anti-caldo lo trovi anche nelle tisane, da *bere tiepide*. Utilizza i fiori per le tue tisane estive: puoi raccogliergli dal tuo giardino o acquistarli in erboristeria. Particolarmente efficaci per placare il fastidio del caldo sono i *fiori d'arancio*, *malva*, *tiglio*, *sambuco*, *camomilla* e *lavanda*, che avendo un ruolo calmante riescono ad attenuare il nervosismo provocato dalle alte temperature,

migliorando quindi l'umore e la capacità di reagire positivamente.

Utilissime anche le bevande a base di frutti e ortaggi: gli smoothie, i frullati di verdura e frutta con scaglie di ghiaccio (morbidi e cremosi, simili alle granite siciliane) sono ideali per nutrirsi in modo leggero e appetitoso. Dal tuo orto raccogli gli ortaggi freschi, oppure scegli prodotti biologici al supermercato, e sperimenta le tue ricette: per esempio pesca, carota e sedano, oppure anguria, lime e menta..

E per i menu estivi punta su ortaggi e frutta, scegli quelli più idratanti: melone e anguria, zucchine, cetrioli, lattughe e tante erbe aromatiche, in particolare la menta, che ha proprietà raffreddanti, rilassanti e antinfiammatorie: un bel bicchiere d'acqua con foglie di menta e limone ti placa il fastidio del caldo molto meglio di una bibita gasata e gelata. Provare per credere!

IL CONSIGLIO DEGLI ESPERTI VIRIDEA

- Il caldo mette alla prova anche le piante: aiutale con benefiche *docce serali* e *innaffia alla mattina*, quando la terra è più fresca, o meglio ancora installa un sistema di irrigazione a goccia.
- Utilizza il mese di agosto per *programmare il futuro*: nei momenti liberi ripulisci i vasi vuoti, fai riserva di terriccio nuovo e dopo la metà del mese pianta ortaggi e fiori autunnali, proteggendoli dal caldo con reti ombreggianti o tenendo le giovani piante in ombra fino ai primi di settembre, quando il clima si rinfresca.

Per scoprire [Viridea](http://viridea.it), un mondo di idee dedicate alla natura: viridea.it