

Le proprietà benefiche della tisana al finocchio

Autore: Paola Medori

Data: 01 Agosto 2014

La **tisana al finocchio** è un vero alleato naturale del benessere per il corpo, un aiuto di salute e bellezza. Forte delle numerose proprietà è ottima da sorseggiare la sera prima di andare a dormire magari con l'aggiunta di un cucchiaino di miele.

E' un vero toccasana contro molti piccoli e grandi disturbi: se ne raccomanda comunque un uso limitato e non eccessivo.

- **Azione digestiva:** è utilizzata [per favorire le funzioni digestive](#), soprattutto in persone che fanno pasti abbondanti e ricchi di grassi.
- **Azione antimeteorica:** la **tisana al finocchio** incentiva la naturale eliminazione dei gas intestinali, aiutando la digestione e contribuendo ad [attenuare il fastidioso senso di gonfiore addominale](#). Le proprietà antimeteoriche dipendono sia dalla capacità di inibire i processi fermentativi nell' intestino sia dalla azione antispastica sulla muscolatura liscia del colon: infatti, durante la fermentazione intestinale, in particolare quella degli zuccheri, vengono prodotte elevate quantità di biogas, che fanno rigonfiare l'intestino e stimolano le contrazioni della muscolatura liscia, provocando senso di gonfiore, flatulenza e dolori all'addome.
- **Azione anticoliche:** le tisane a base di questo ingrediente sono molto utilizzate non solo come digestivo per grandi e piccoli, ma soprattutto come rimedio naturale per le coliche dei neonati e per favorire la produzione del latte nelle mamme durante l'allattamento. Un utilizzo prolungato e in dosi massicce, in caso di gravidanza e allattamento, è sconsigliato. Chiedete sempre un parere al vostro medico di base.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/le-proprietà-benefiche-della-tisana-al-finocchio/>

Generato il 25/04/2025