

# Tisane calmanti per il dopo chemioterapia

In questo articolo parleremo di quanto è importante **assumere liquidi nel periodo di trattamento chemioterapico** non solo con l'acqua ma anche con gli alimenti e le tisane. **Idratazione** soprattutto nel periodo estivo, in cui il caldo aumenta la perdita di liquidi attraverso la sudorazione, bere diventa assolutamente vitale per un paziente oncologico.

Chi ha appena concluso un trattamento chemioterapico si trova in una condizione tale per cui il livello di tossicità renale e la sofferenza dell'organismo sono elevati per via dei farmaci introdotti durante le cure.

Assumere liquidi è fondamentale per aiutare i reni a smaltire le tossine, contenendo i danni provocati dai farmaci.

Non solo acqua. **Disintossicarsi è più facile con tisane e succhi di frutta.**

L'acqua è il nostro alleato più fidato e prezioso, ma non è il solo che possiamo sfruttare per idratarci l'organismo e depurarlo delle scorie tossiche introdotte con la chemioterapia.

Specie quando non si ha un forte stimolo della sete, ci si può aiutare scegliendo bevande che abbiano un sapore gradevole. Ad esempio, **importante è consumare tisane specifiche e calmanti dopo il trattamento.**

Una tisana è una preparazione estremamente semplice che consiste nel versare acqua calda sulla droga della pianta, essiccata, sminuzzata e lasciata in infusione per qualche minuto prima di essere filtrata per eliminare i residui vegetali.

Nella preparazione delle tisane si possono anche aggiungere zenzero, pepe, curcuma, fettine di mela disidratate o scorze di agrumi bio. In base alla pianta che scegliete di utilizzare per preparare la tisana, si possono ottenere differenti e importanti virtù "terapeutiche":

- **rilassanti**: valeriana, tiglio, passiflora, camomilla, melissa, malva, magari associate ad essenze rilassanti come arancio o limone
- **digestive**: carciofo, tarassaco, fumaria, boldo, finocchio, zenzero, menta piperita, salvia diuretiche: lavanda, tarassaco
- **sollevio sensoriale e vapori balsamici**: timo, mirto, eucalipto, menta, anice stellato
- **emollienti e lenitive**: verbasco, piantaggine, malva.