

## **SBALZI TERMICI, MALANNI DI STAGIONE E RELATIVI RIMEDI: LE PROPRIETÀ DELLA GRINDELIA**



Nel giro di una settimana, come ormai abitudine degli ultimi anni, nel nostro paese le temperature sono scese drasticamente consegnandoci l'inizio della stagione autunnale.

Questo fattore continua a cogliere impreparati tantissimi di noi che quindi, in corrispondenza di questo periodo, si trovano alle prese con i primi sintomi stagionali a carico delle vie aeree, quali tosse, fastidio di gola e raffreddore.

In questo articolo esploreremo le proprietà della Grindelia, il cui principio attivo è presente in varie formulazioni commerciali, di cui alcune molto note, principalmente sotto forma di sciroppo liquido.

Altre formulazioni diffuse sono anche quella di infuso o tintura madre.

Le proprietà riportate dagli estratti idroalcolici del suo fiore sono principalmente disinfettanti, mucolitiche e spasmolitiche sulla mucosa bronchiale.

La particolarità ulteriore è che il suo effetto espettorante, dovuto alle saponine, viene arricchito anche da un effetto protettivo sull'epitelio delle vie aeree grazie alla presenza di resine.

Questa perciò risulta impiegata in caso molte altre problematiche a carico delle vie aeree superiori, quali asma, bronchite, dispnea ed enfisema.

Questa pianta è originaria della zona compresa tra California e Messico, veniva infatti utilizzata già dagli Indiani d'America, dapprima per le affezioni cutanee e poi per la tosse.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33536899/>