



MARC MESSEGUE

ITALY - IO DONNA - 5/16/2026 - Num.: 20 - Pag.: 107

Frequency: weekly - Circulation: 217628

È natura!

di Marc Mességué

Le erbe amiche dello sport, prima e dopo

Tè verde, rosmarino e limone per preparare il corpo allo sforzo fisico. Ribes nero, ortica e zenzero per migliorare la risposta allo stress. L'attività fisica è preziosa, e grazie alle piante l'organismo ne moltiplica i benefici

Nel mio lavoro di erborista ho sempre osservato una verità semplice: il corpo non ha bisogno di essere forzato, ma accompagnato. Questo vale ancora di più nello sport, dove il recupero non è un momento secondario, bensì parte integrante della performance. È proprio qui che la fitoterapia diventa uno strumento prezioso: aiuta l'organismo a ritrovare equilibrio rispettandone i tempi e la fisiologia.

Quando pratichiamo attività fisica, il nostro organismo entra in uno stato di intenso lavoro: consuma glicogeno, perde liquidi e sali minerali, e sottopone i muscoli a microtraumi. È un processo naturale, ma che richiede attenzione. È in questa fase che considero fondamentale intervenire in modo corretto, sostenendo il corpo nel ripristinare le energie, riequilibrare i liquidi e favorire la rigenerazione muscolare senza forzature.

Non esiste fitoterapia efficace senza una base nutrizionale adeguata. Io stesso consiglio sempre di partire da ciò che portiamo a tavola. I carboidrati complessi, come riso integrale, avena e farro, aiutano a ricostituire le riserve energetiche, mentre le proteine leggere - provenienti da legumi, uova o pesce - sostengono la riparazione dei tessuti. A questo si aggiunge il ruolo fondamentale di frutta e verdura, in particolare quelle ricche di antiossidanti come frutti di bosco, agrumi e verdure a foglia verde, indispensabili per contrastare lo stress ossidativo. I minerali, come magnesio e potassio, completano questo equilibrio e rappresentano un supporto essenziale per il corretto funzionamento muscolare.

È però attraverso le piante che il recupero trova una dimensione ancora più profonda. Le erbe non agiscono mai in modo aggressivo: accompagnano e modulano le funzioni dell'organismo. Per il recupero muscolare, l'arnica è una delle mie alleate più fidate; utilizzata per via esterna, aiuta a distendere le tensioni e ad alleviare l'affaticamento. Il ribes nero, invece,

svolge un'azione di regolazione naturale, utile per sostenere le articolazioni e migliorare la risposta allo stress fisico. Il rosmarino, tonico e stimolante, favorisce la circolazione e dona energia, mentre l'ortica, spesso sottovalutata, rappresenta una fonte preziosa di minerali, ideale per reintegrare ciò che si perde con la sudorazione. A queste si affiancano zenzero e curcuma, due radici fondamentali per sostenere la digestione e modulare i processi infiammatori dopo uno sforzo intenso.

Nel mio metodo, anche il gesto quotidiano di una tisana assume un valore importante. Non si tratta solo di idratarsi, ma di creare un momento di ascolto e recupero. Un decotto a base di ortica, equiseto e betulla aiuta il drenaggio e alleggerisce l'organismo, mentre un infuso con rosmarino, zenzero e limone può restituire energia e lucidità. La sera, dopo l'attività fisica, preferisco suggerire piante rilassanti come melissa, passiflora e camomilla, che accompagnano il corpo verso un riposo profondo e realmente rigenerante.

Anche la preparazione allo sforzo merita attenzione. Preparare il corpo in modo naturale significa migliorare la qualità della performance senza creare stress inutili. Un infuso leggero a base di tè verde, rosmarino e limone può favorire concentrazione e attivazione metabolica. Per un apporto energetico immediato, spesso bastano soluzioni semplici e naturali, come un cucchiaino di miele, un frutto fresco o una piccola quantità di frutta secca. Nei periodi di maggiore impegno fisico, mi affido alle piante adattogene - come ginseng, rodiola, eleuterococco e maca - che aiutano l'organismo ad aumentare la resistenza e a sostenere la vitalità in modo equilibrato. Un aspetto che non smetto mai di sottolineare è l'importanza dell'idratazione. Bere acqua è fondamentale, ma possiamo renderla ancora più efficace con piccoli accorgimenti naturali, come l'aggiunta di limone o di un pizzico di sale integrale.



MARC MESSÉGUÉ
esperto di fitoterapia
ed erboristeria.

IO

© RIPRODUZIONE RISERVATA