

In campo senza paura. Come difendersi dalle punture degli insetti

scritto da Annalisa Nardi

Kit ultra-semplice e naturale per riprendersi da punture d'insetti e altri imprevisti durante le scampagnate sui prati.

Si annunciano pranzi a sacco e pomeriggi sui prati. Che siano gite in bicicletta per delle ferie a km 0, oppure pranzi-presidio sui terreni che vogliamo liberi da inceneritori - (non è che magari a qualcuno viene voglia di far partire dei lavori proprio ad agosto?) - sarà comunque saggio mettere nello zaino, accanto alle vettovaglie, questo **piccolo kit di alimenti** e sostanze comunissime che possono risolvere efficacemente molti piccoli imprevisti di un pranzo o di una corsa sui prati.

☒ Che si tratti zanzare instancabili, di un'ape sulle difensive o di qualche altro animaletto dispettoso, abbiamo a disposizione diversi modi per ridurre l'infiammazione, il gonfiore e il prurito, a seguito di una **puntura d'insetto**.

Oltre a togliere eventuali pungiglioni e sciacquare bene, possiamo applicare una pezza di cotone imbevuta di aceto di mele (biologico, non pastorizzato). Funzionerà ancora meglio all'aceto di mele aggiungiamo del bicarbonato di soda e facciamo una pasta densa che andrà lasciata sulla parte dolorante finché non si asciuga. Se fra i resti del pranzo c'è del basilico o una banana, anche questi possono venirci in soccorso. Mastichiamo qualche foglia di basilico e poi applichiamo la poltiglia sulla puntura. Oppure mangiamo la banana e applichiamo la parte interna della buccia sulla zona da trattare.

Anche nel caso di **ferite o piccole lesioni**, possiamo usare delle foglie di basilico pestate. Oppure del miele grezzo non pastorizzato. Dopo aver accuratamente lavato la ferita con acqua fresca e corrente, si applica direttamente l'uno o l'altro rimedio e si copre con un pezzetto di cotone. Hanno effetto disinfettante, emostatico e cicatrizzante.

Ops! Qualcuno non ha visto quella buca nell'erba, e ora c'è da venire in soccorso

a una **caviglia slogata**?

Se il ghiaccio non è a portata di mano, un intervento veramente efficace per ridurre il dolore e il gonfiore è quello con le foglie di cavolo. Dobbiamo solo schiacciarle come meglio ci riesce (per frantumarne le fibre) e applicarle intorno alla caviglia, per almeno 20 minuti. Sono un ottimo rimedio anche per evitare o ridurre la formazione di ematomi.

E' sempre sorprendente vedere come il nostro corpo apprezzi e sappia utilizzare al meglio questi prodotti all'apparenza così semplici e senza segreti. Meglio naturalmente poterli lasciare in fondo allo zaino.

Tiriamo invece fuori dalle borse la borraccia ecologica delle Mamme No Inceneritore, che avremo riempito con questa **bevanda super-dissetante**:

Rosa-Menta d'Estate

1 litro d'acqua filtrata

2 cucchiaini di rosa canina secca

½ cucchiaino di menta secca

2 cucchiaini di malto di riso

2 o 3 cucchiaini di succo di limone

Portare l'acqua ad ebollizione, togliere dal fuoco e aggiungere la rosa canina e la menta. Filtrare dopo 5 minuti e aggiungere il malto e il succo di limone. Imbottigliare e far freddare alla temperatura desiderata.

La rosa canina è ricchissima di Vitamina C, ma è soprattutto buona. Il bel colore che dà a questa bevanda mette forza e allegria solo a guardarla. (Ma è meglio anche berla.)

Avvertenza. Le informazioni qui fornite hanno scopo puramente informativo e sono di natura generale. Esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico e degli altri operatori sanitari abilitati a norma di legge.

***Annalisa Nardi**