
Cantare è un ottimo modo per migliorare l'umore. Ma quando la voce non c'è? A sistemare le nostre corde vocali pensa l'Erisimo, la cosiddetta "erba dei cantanti", un vero toccasana per la gola e l'apparato respiratorio.

L'Erysimum officinale L. o Sisymbrium officinale – conosciuto coi diversi nomi volgari di erisimo, sisembro, erba cornacchia, erba crocione - è una pianta annua, della famiglia delle crucifere, alta circa 50 cm, diffusa in quasi tutta Europa e in gran parte dell'Asia, che cresce in luoghi abbandonati e ai bordi delle strade.

La parola erisimo deriva dal greco e significa letteralmente "salvare il canto". Già a partire dal Rinascimento ci sono conferme sull'efficacia di quest'erba per alleviare le infiammazioni alla gola; il *Supplemento al Dizionario di Sanità*, datato 1784, ne loda l'effetto nei casi di raucedine e una ricetta popolare, risalente al 1892, lo segnala come medicina utile nei casi di afonia.

Oggi è considerata particolarmente utile per chi usa la voce per lavoro: cantanti, attori, conferenzieri. Impiegata sotto forma di tintura madre o tisana, cura le infiammazioni delle vie respiratorie, le faringiti, le laringiti e le tracheiti con raucedine e afonia. L'azione terapeutica è attribuita ai composti solfocianici della pianta.

All'erisimo si può associare l'azione di propoli, malva eucalipto e timo.

Ecco un esempio di tisana contro la raucedine:

Erysimum officinale	30g
Origanum vulgare	25g
Tymus serpyllum	20g
Salvia officinalis	25g

Lasciare un cucchiaino per tazza in infusione (corrispondente al 5% della miscela).
Se ne può sorbire una tazza tre volte al giorno o anche per fare dei gargarismi.