

TISANE



TISANA: SOLUZIONE IN ACQUA DI PARTI DI PIANTE AROMATICHE (fiori, foglie, fusti, radici, semi, frutti).

Può essere bevuta abitualmente sotto forma di:

DECOTTO: si portano ad ebollizione le sostanze in acqua fredda per un periodo programmato e si lasciano raffreddare. Può essere conservato al fresco per un paio di giorni.

INFUSO: si versa acqua bollente sulle sostanze e coprire. Si lascia in infusione per alcuni minuti. Filtrato si beve caldo.

MACERATO: si lasciano le sostanze a macerare in acqua fredda per qualche ora.

SOSTANZE	PARTI UTILIZZATE	PROPRIETA'
BIANCOSPINO 	Foglie, Fiori, Frutti	Vasodilatatore, abbassa pressione, attenua la tensione e lo stress
CAMOMILLA 	Fiori	Disturbi gastrointestinali, gastrite Sedativo contro insonnia
FINOCCHIO 	Semi	Contro indigestioni, coliche infantili Tosse, infiammazioni bronchiali
MALVA 	Fiori, foglie	Contro infiammazioni interne e Esterne, bronchiti, mal di pancia
MELISSA 	Sommità fiorite, Foglie	Antispasmodico, sedativo, digestivo Antiansia, contro nervosismo
MENTA 	Foglie, fiori	Rinfresca alito, contro crampi allo stomaco, congestioni. Tónico, digestivo, calmante.
TIGLIO 	Fiori	Contro insonnia, nausea, pesantezza di stomaco.

Le piante producono sostanze che servono alla loro stessa sopravvivenza, a difendersi dal caldo e dal freddo, dai parassiti o semplicemente utili alla loro riproduzione. Quelle stesse sostanze sono utili anche agli esseri umani.

ATTENZIONE: Non prendere a casaccio le erbe officinali nel seguire una terapia per curare disturbi importanti. Chiedere consiglio al farmacista o al medico curante.