

5 tisane per ogni necessità

Il benessere a piccoli sorsi.



Ingredienti tutti naturali da mettere in infusione: è il semplice segreto degli effetti benefici di queste cinque tisane.

A volte, per porre rimedio in modo naturale ai disturbi più comuni come raffreddore e mal di pancia, basta davvero poco... come una **calda tisana da preparare in casa**. Una tazza di acqua bollente e la giusta miscela da lasciare in infusione per una decina di minuti sono gli ingredienti essenziali delle tisane che vi proponiamo di seguito.

1. Tisana contro influenza e raffreddore

I sintomi dei tipici malanni invernali vengono messi KO con questa profumatissima tisana.

Cosa serve: una miscela di cinorrodi di rosa canina, mela essiccata, fiori di ibiscus, stecca di cannella, chiodi di garofano.

2. Tisana per rinforzare le difese immunitarie

Per evitare che l'influenza prenda il sopravvento potete rendere ancor più forte il vostro sistema immunitario grazie alla triplice azione della rosa canina, del timo e del tiglio. Se raffreddore e influenza dovessero persistere potete consumare questa tisana per tre volte al giorno.

Cosa serve: un cucchiaino di bacche di rosa canina, un cucchiaino di timo, un cucchiaino di tiglio.

3. Tisana per favorire la digestione

Se pranzo o cena sono rimasti sullo stomaco, potrete ritrovare il giusto benessere grazie a questa tisana aromatica.

Cosa serve: un cucchiaino di salvia, 2 fettine di zenzero fresco o un cucchiaino in polvere, un cucchiaino di basilico.

4. Tisana tonificante ed energizzante

Non la solita tisana ma una bevanda energetica da sorseggiare calda per contrastare l'affaticamento e combattere la stanchezza.

Cosa serve: una miscela di foglie di salvia e rosmarino, rametti di timo, foglie di menta

5. Tisana contro il mal di pancia

La speciale miscela con cui preparare questa tisana ha proprietà calmanti e antispasmodiche. Permette, quindi, di contrastare gli effetti indesiderati dopo un lauto pasto.

Cosa serve: una miscela di foglie secche di erba cedrina, salvia, rosmarino e alloro, scorza di limone secca.