

Le tisane

Per preparare una tisana è importante che l'acqua usata sia il meno calcarea possibile per evitare di intaccare le piante. Le piante aromatiche e i fiori non vanno mai bolliti ma utilizzati in infusione, mentre le radici e le cortecce sono più efficaci in decotto.

Le tisane vanno berute possibilmente calde, nel caso in cui non fosse possibile, è meglio conservarle in un contenitore di vetro per consumarle fredde senza riscaldarle.

L'ideale è consumarle senza aggiungere dolcificanti, anche se a volte è indicato l'uso del miele, soprattutto in caso di rimedi per le vie respiratorie.

Le tisane depurative vanno prese al mattino e a digiuno.

Ci sono due tipi di tisane:

Infusi

Preparare un infuso significa aggiungere le erbe quando l'acqua ha raggiunto la semi ebollizione e lasciarle in infusione da 5 a 10 minuti. Questo è un tipo di rimedio ottimo per non disperdere i principi attivi sensibili all'azione di acqua e calore.

Le Piante per il fegato:

Rosmarino
Menta
Carciofo

Porta l'acqua quasi al punto di ebollizione (l'ebollizione completa farebbe disperdere gli oli volatili), metti nel recipiente le foglie del Rosmarino, del Carciofo e della Menta, e versaci sopra l'acqua calda. Copri, lascia in infusione al massimo per 10 minuti e filtra con il colino nella teiera.

Decotti

Preparare un decotto significa immergere l'erba nell'acqua ancora fredda e far bollire successivamente il tutto, senza superare i 20 minuti. Adatto per il trattamento di radici, cortecce, rametti e alcuni tipo di bacche.

Le radici per il fegato:

Tarassaco
Bardana

Metti le radici di Tarassaco e di Bardana nel tegame e versa l'acqua fredda, lascia bollire tutto per qualche minuto, spegni il fuoco e lascia in infusione per altri 10 minuti. Filtra con il colino e il tuo decotto è pronto per essere bevuto!

Ti svelo un trucco...

Le piante per il fegato hanno un sapore amaro che non tutti amano, per mascherarlo puoi unire delle foglie di menta o della radice di liquirizia!