

Indice delle ricette

LE ERBE DA BERE IN INVERNO

Tisana dei quattro fiori del dottor Firenzuoli	9
Tisana emolliente	9
Tisana per lo sport	11
Tisana remineralizzante per l'inverno	11
Tisana tonica antinfluenzale del dottor Valnet	13
Tisana antisetica	13
Tisana depurativa post-feste	15
Tisana lassativa	15
Tisana dei cantanti	17
Tisana composta per fumatori e non solo	17
Tisana balsamica	20
Tisana per bronchi infiammati	20
Tisana digestiva natalizia	22
Tisana per bruciore di stomaco e reflusso	22
Tisana digestiva del periodo natalizio	24
Tisana digestiva	24
Tisana antinfluenzale	26
Tisana in caso di raffreddore, congestione nasale e mal di gola	26
Tisana diaforetica	26
Infuso post-convalescenza	27
Tisana aromatica digestiva	29
Tisana post-feste: rimettiamoci in forma	29
Tisana allo zafferano	31

Tisana invernale	31
Tisana in caso di raffreddore e colpi d'aria	33
Tisana antinausea	33
Decotto antidolorifico	33

LE ERBE DA BERE IN PRIMAVERA

Tisana depurativa, disintossicante	37
Decotto depurativo per digestione lenta	37
Tisana drenante, in forma prima!	39
Tisana antisetica delle vie urinarie	39
Tisana di frutti rossi antiossidante per l'abbronzatura	39
Tisana antiallergica	42
Tisana antiallergica per riniti allergiche	42
Tisana antifame	44
Tisana per dismenorrea	44
Tisana per l'acne	46
Tisana anti-pesantezza post-prandiale	46
Tisana contro l'alitosi	46
Tisana tonica adattogena	49
Tisana per il nuoto	49
Tisana in caso di convalescenza e astenia	49
Tisana di Lapacho	52
Tisana in caso di raffreddore	52
Tisana rilassante	54
Tisana per i più piccoli	54

Tisana lassativa	56
Tisana ventre piatto (Madaus)	56
Infuso fame nervosa del dottor Firenzuoli	58
Infuso sindrome premestruale	58
Tisana lassativa	60
Tisana dopo pasto	60
Infuso per ridurre e alleviare i sintomi allergici	62
Tisana per lo sportivo	62
Tisana decongestionante-antinfiammatoria	62
Tisana per l'acne	65
Tisana depurativa per l'acne	65

LE ERBE DA BERE IN ESTATE

Tisana drenante	68
Tisana diuretica per la sindrome premestruale del dottor Firenzuoli	68
Tisana drenante anticellulite	68
Macerazione a freddo	71
Tisana per stipsi	71
Tisana rilassante serale	71
Tisana per colpi di calore e calura estiva	74
Infuso anti-reflusso "post aperitivo"	74
Tisana per il mal di gola estivo	74
Tisana dissetante e digestiva	77
Tisana per spasmi intestinali e indigestione	77
Tisana antinausea	77
Tisana antidiarroica 1	80
Tisana antidiarroica 2	80
Tisana antifatica e rinfrescante per escursionisti e non solo	82
Tisana remineralizzante	82
Tisana drenante	84
Tisana vasoprotettrice	84
Tisana antidrotica del dottor Zambotti	86
Tisana per l'alitosi	86
Infuso di tè verde per l'abbronzatura	88
Macerato di tè verde e karkadè	88

Infuso di tè bianca e rooibos per i più piccoli	89
Tisana antisettica per cistite 1	91
Tisana antisettica per cistite 2	91
Tisana antisettica per cistite e candida	91
Tisana in caso di digestione lenta	94
Tisana digestiva antinausea	94
Tisana dissetante e rinfrescante	94

LE ERBE DA BERE IN AUTUNNO

Tisana per la ripresa dell'attività sportiva	98
Tisana per la ripresa dell'attività fisica all'aperto	98
Tisana antinfiammatoria per osteoartrosi	100
Tisana antinfiammatoria per osteoartrosi e sovrappeso	100
Tisana per il controllo dei carboidrati	102
Tisana digestiva e dissetante	102
Tisana immunostimolante	104
Tisana immunostimolante e antiossidante	104
Tisana per l'artrosi Leclerc-Decaux	106
Tisana per dolori reumatici e artrite	106
Tisana saziante	108
Tisana anti-tosse	108
Tisana tonica per i periodi di stress psico-fisico	110
Tisana tonico-digestiva	110
Tisana di moringa (energizzante)	112
Tisana antiossidante e rivitalizzante	112
Tisana da mangiare e da bere	112
Tisana drenante	115
Tisana per le vie urinarie	115
Tisana per disturbi del sonno	117
Tisana per l'insonnia	117
Tisana sedativa	117
Tisana adattogena	120
Tisana antiossidante	120