

LA BOTTEGA DEI GOLOSI

ERBE E TISANE

TISANE DI ERBE MISTE

FINOCCHIO E LIQUIRIZIA digestiva, diuretica, sgonfiante

TISANA DELLA MAMMA Finocchio, anice, cumino e ortica. Sono note le proprietà digestive, diuretiche, galattogoghe, carminative. Un aiuto anche per la ritenzione idrica.

FATA DEI SOGNI Melissa, camomilla, menta, foglie di fragola e mora, fiori di arancio, lavanda, rosa ed erica. Rilassante. Ottima alla sera per aiutare il riposo.



MELISSA E CANAPA solo foglie di melissa e di canapa (prive di the) per una tisana rilassante e digestiva.

OLIVO, VERBENA E MELISSA foglie di olivo, pezzi di mela, foglie di verbena, melissa e cisto. Le **foglie di olivo** sono note per le loro proprietà vasodilatatrici e ipotensive (abbassano la pressione del sangue), diuretiche, depurative, ipoglicemicizzanti e disintossicanti. La **melissa** viene consigliata a chi soffre di depressione e stress, inoltre è carminativa, sedativa e indicata per chi soffre di emicrania da tensione e ansia. La **verbena** combatte gli stati ansiosi, è tranquillante ed è indicata per chi soffre di digestione lenta. **NOVITA.**



ANICE STELLATO Il decotto di anice stellato è:

- **DIGESTIVO E CARMINATIVO** attenua i dolori addominali dovuti a cattiva digestione e attenua la flatulenza intestinale. In Oriente, le stelle di anice vengono abitualmente masticate dopo i pasti per facilitare la digestione e purificare l'alito.
- **ANTISPASTICO** può aiutare a calmare gli spasmi gastrointestinali
- E' utile anche in caso di catarro delle alte vie aeree.
(tratto da "Te' e Tisane" L'Enciclopedia della cucina Mondadori Editore e da "Il Dizionario delle Erbe" Riza Editore)



CAMOMILLA L'infuso di camomilla è:

- **ANTISPASTICO** utile per sedare gli spasmi dello stomaco e dell'intestino dovuti a nervosismo e ansia. A questo scopo, si possono anche aggiungere da 2 a 4 litri di infuso all'acqua della vasca da bagno.
 - **CARMINATIVO** la camomilla stimola la motilità del tubo digerente, favorendo l'espulsione dei gas intestinali in eccesso
 - **EUPEPTICO, FEBBRIFUGO, SUDORIFERO** la tisana di camomilla è indicata in caso di gastrite, indigestione o digestione lenta, calma la nausea e stimola l'appetito. Favorendo la traspirazione, abbassa la temperatura corporea, quindi è utile in caso di febbre
 - **ANALGESICO, SEDATIVO** allevia nevralgie, dolori mestruali e dolori reumatici, favorisce il sonno.
- **DECONGESTIONANTE DI OCCHI E MUCOSE** viene usata come collirio, collutorio e per irrigazioni.
(tratto da "Te' e Tisane" L'Enciclopedia della cucina Mondadori Editore)

CANNELLA Il decotto di cannella è:

- **DIGESTIVO E CARMINATIVO** la cannella risulta utile a chi soffre di digestione difficile poiché, assunta tramite decotto o condimento, favorisce l'attività motoria dello stomaco e l'eliminazione dei gas in eccesso presenti in esso. Oriente, le stelle di anice vengono abitualmente masticate dopo i pasti per facilitare la digestione e purificare l'alito.
- **FEBBRIFUGO** aiuta in caso di raffreddore, influenza, malattie da raffreddamento.
- E' utile anche in caso di **diarrea, coliche, dolori mestruali**.
- Per le notevoli virtù tonificanti e stimolanti e le proprietà di disinfettante polmonare, la cannella è un prezioso aiuto per **umentare le difese immunitarie dell'organismo nelle malattie infettive**.
- (tratto da "Te' e Tisane" L'Enciclopedia della cucina Mondadori Editore; da "Il Dizionario delle Erbe" Riza Editore; e da M. De Santis, P. Mazzuca "Ciboterapia" Edagricole)



CORIANDOLO La tisana di semi secchi di coriandolo è:

- **DIGESTIVA** ha benefici effetti sull'apparato digerente, facilitando la secrezione dei succhi gastrici.
- **CARMINATIVA** elimina la formazione di gas intestinali
- Risulta molto utile per eliminare l'alitosi (alito cattivo) dovuta a problemi digestivi
- **ANTISPASTICA** modera le coliche causate dall'impiego di lassativi chimici
- È un ottimo rimedio **contro le emicranie**
(tratto da "Te' e Tisane" L'Enciclopedia della cucina Mondadori Editore)

Il coriandolo venne diffuso nel Nord Europa dai Romani che, insieme a cumino e aceto, lo strofinavano sui cibi come conservante. In Cina si credeva che assicurasse l'immortalità. Nel Medioevo era presente nei filtri d'amore come afrodisiaco. In Perù dalle sue foglie si estrae il profumo.

FINOCCHIO La tisana di semi di finocchio è:

- **CARMINATIVA** elimina i gas intestinali. L'essenza ricca di anetolo contenuta nei suoi semi, cura la flatulenza e stimola la peristalsi.
- **DIGESTIVA, ESPETTORANTE, GALATTOGENA** aiuta la digestione, viene usata come emolliente nelle bronchiti e facilita la montata latte nella puerpere.
- **DECONGESTIONANTE** l'infuso, usato esternamente per lavaggi oculari, produce effetti benefici in caso di congiuntivite cronica.

(tratto da "Te' e Tisane" L'Enciclopedia della cucina Mondadori Editore)

GINEPRO La tisana di bacche di ginepro è:

- **DIURETICA** l'olio essenziale di ginepro presente nelle bacche favorisce la produzione di urina; il suo infuso risulta perciò efficace per chi soffre di ritenzione idrica.
- **ESPETTORANTE** l'impiego di ginepro tramite infuso, essenza o ingerimento di bacche mature può essere d'ausilio nella

terapia di malattie broncopolmonari di moderata entità

- **ANTICOLITICA** attenua le coliche intestinali e la flatulenza

- **NB. L'infuso di ginepro è invece sconsigliato alle donne in gravidanza perché in dosi elevate può essere causa di spasmi uterini e conseguente aborto.**

(tratto da "Te' e Tisane" L'Enciclopedia della cucina Mondadori Editore)



KARCADE' pianta erbacea annua, il cui nome scientifico è "*Hibiscus subdariffa*", della famiglia delle Malvaceae. Originaria del Sudan, è coltivata in Egitto, nello Sri Lanka, in Kenya e nelle regioni tropicali del Messico.

La tisana di karkadè ha proprietà:

- **DIGESTIVE E TONIFICANTI** l'infuso di karkadè è ricco di acidi organici (malico, citrico, tartarico) che hanno un'azione stimolante sulle funzioni

dell'apparato digerente e tonificanti su tutto l'organismo.

- **DIURETICHE, EMOLLIENTI** l'acido ibisico contenuto nei fiori di questa pianta produce un effetto diuretico così efficace, che si consiglia l'uso della sua tisana alle persone che hanno problemi di ipertensione.
tratto da "Te' e Tisane" L'Enciclopedia della cucina Mondadori Editore)

in un articolo del Sole 24 Ore del 9/12/2008 si legge quanto segue:

**Karkadè:
il rimedio naturale
contro l'ipertensione**

Un infuso di karkadè contro la pressione alta: un rimedio naturale che, come nuove ricerche sostengono, ha proprietà anti-ipertensive pari a quelle degli Ace (Angiotensin converting enzyme) inibitori, i farmaci contro i disturbi cardiaci cronicizzati.

*Dai fiori dell' *Hibiscus sabdariffa* deriva una bevanda che non solo aiuta a controllare i valori pressori, ma è anche ricca di proprietà benefiche per tutto l'organismo: lo studio, pubblicato su *Circulation*, è stato condotto dai ricercatori della Tuft University di Boston che hanno sottoposto ai test un gruppo di 65 volontari tra i 30 e i 70 anni con livelli di ipertensione arteriosa lievi o moderati. I partecipanti hanno bevuto 3 tazze al giorno di infuso di ibisco per 6 settimane: rispetto al gruppo di controllo è stata riscontrata una riduzione della pressione sistolica media del 7,2%. In particolare, nei soggetti con alti valori di ipertensione la riduzione è arrivata al 13,2%.*

*I risultati concordano con l'esito, pubblicato recentemente sul *Journal of human hypertension*, dei test condotti su pazienti diabetici ipertesi da un team di ricercatori iraniani: secondo i dati emersi dallo studio, infatti, bere due tazze al giorno di infuso di ibisco ha comportato una consistente riduzione dei valori della pressione sistolica.*

Le proprietà del karkadè appaiono quindi importantissime, soprattutto tenendo conto che è stato calcolato che la diminuzione della pressione sistolica, anche di soli 3 mm di Hg, è associata alla diminuzione del rischio di mortalità per ictus dell'8% e per patologie coronariche del 5%.

La bevanda non ha effetti collaterali a oggi riscontrati, e presenta un lungo elenco di caratteristiche salutari: è diuretica e digestiva, ha proprietà antisettiche per le vie urinarie, regolarizza la funzione epatica, è antinfiammatoria, lenitiva e vitaminizzante. Inoltre è molto dissetante (in Egitto viene consumata sia calda che fredda per combattere disidratazione e sete) e sotto forma di infuso ha anche leggere proprietà lassative.



LAPACHO (tratto da M.De Santis P. Mazzuca "Cibo Terapia" Edagricole)

"L'albero di Lapacho (*Tabebuia Impentiginosa*) appartiene alla famiglia delle Bignoniacee. Cresce su terreni ricchi di ferro e calce. E' originario del Brasile ed è diffuso in Bolivia, Argentina, Paraguay e Perù. Della pianta si utilizza la corteccia che appena tolta ricresce



molto velocemente senza arrecare alcun danno alla pianta stessa. (...) Il Lapacho ha sviluppato un sistema enzimatico, unico in natura, che, attraverso un considerevole numero di passi intermedi, permette alla pianta di resistere agli attacchi ossidativi dell'ozono ed alla formazione di radicali liberi. Per questo suo potere **antiossidante**, sviluppato nel corso dei secoli, il più potente antidegenerativo totalmente biodisponibile esistente in natura.

Gli Indios dell'Amazzonia lo impiegano da centinaia di anni come rimedio per le malattie infettive e degenerative. (...)

Nel 1967 fu citato dai giornali in Argentina come rimedio della popolazione di Tucuman (cittadina ai piedi delle Ande) contro l'asma, il cancro, l'eczema, la leucemia e i reumatismi. Ma fu il botanico argentino Theodoro Meyer che studiando gli Indios Guarani, la cui bevanda principale era il Lapacho, scoprì che presso queste popolazioni l'insorgenza delle malattie era solo saltuaria e veniva raggiunta età di molto superiori alla media (120 anni).

Il Lapacho:

- Contiene una particolare composizione di Sali minerali e oligoelementi, in parte rari, come: olio di lapacho, xilodina, olio beta-lapacho, cumarina, saponina, flavonodi, calcio, bario, cromo, ferro, potassio, cobalto, rame, magnesio, azoto, nickel, fosforo, argento, silicio, stronzio, zinco, germanio, vitamine C A B
- Ha effetto antibiotico
- L'olio di lapacho è in grado di ostacolare efficacemente infiammazioni e tumori, svolgendo attività prettamente antivirale.
- Le saponine esercitano effetto antimicotico e antitumorale.
- Il selenio, importante antiossidante serve ad eliminare il velenoso camdio che, immagazzinandosi nel nostro corpo è responsabile dell'insorgenza di tumori, ipertensione e patologie coronariche.
- Non contiene caffeina, né altre sostanze eccitanti.

Ha un sapore dolciastro e un retrogusto leggermente speziato.

(tratto da M.De Santis P. Mazzuca "Cibo Terapia" Edagricole)

LIQUIRIZIA Il decotto o l'infuso di radice di liquirizia è:

- **ESPETTORANTE, DECONGESTIONANTE DELLE MUCOSE** arreca beneficio in caso di bronchite, tosse, faringite, raucedine..
- **DIGESTIVO, CICATRIZZANTE** la liquirizia, contenendo anche flavonodi e glicirizzina, agisce come antiacido, alleviando i bruciori di stomaco e facilita la cicatrizzazione delle mucose gastriche in caso di ulcera gastroduodenale.
- **ANTISPASTICA** è utile per calmare i dolori mestruali
- **IPERTENSIVA** la liquirizia fa alzare la pressione sanguigna ed è quindi consigliata per gli ipotesi e controindicata per chi soffre di pressione alta .

(tratto da "Te' e Tisane" L'Enciclopedia della cucina Mondadori Editore)

MENTA NANA' La menta (genere *Mentha*) è una pianta erbacea perenne, fortemente aromatica, che appartiene alla famiglia delle Labiate (Lamiaceae). Cresce in modo massiccio in tutta Europa, in Asia e in Africa e predilige sia le posizioni in pieno sole che la mezza ombra, ma può resistere anche a basse temperature. Molto conosciuta già dal tempo degli Egizi e dei Romani, veniva usata da Galeno come pianta medicinale. La menta Nanà, il cui nome botanico è "*mentha spicata*" o "*mentha viridis*", è una variante della pianta della menta, dal profumo e dal gusto molto meno intenso e più delicato (ricorda i chewing gum spearmint). Le foglie molto aromatiche, vengono impiegate per dare sapore a insalate, frittate, dolci, salse, gelati e macedonie. Molto usate anche nella preparazione di liquori e scioppi.

E' conosciuta e apprezzata in tutti i paesi nordafricani per preparare **tradizionale tè verde alla menta**, poiché la delicatezza che la contraddistingue permette al gusto ed al sapore del tè con cui è mescolata di liberarsi interamente.

La menta nanà è ottima anche per ottenere infusi delicati e molto rinfrescanti, da gustare dopo pranzo o cena, date le sue virtù digestive, oppure in estate per dissetanti e gustose bevande fredde.

Ricetta Tè alla menta marocchino: , fate bollire delicatamente, per 3/4 minuti un cucchiaino scarso di menta "nanà" per ogni tazza, filtrate, aggiungete zucchero di canna e fate riposare l'infuso coperto per 2 o 3 minuti. Poi aggiungete 1 cucchiaino di tè verde Gunpowder Tempio del Cielo e attendete ancora due minuti, poi, filtrate e, a piacere, potete aggiungere qualche pinolo tostato e una foglia fresca di menta.

La menta nanà ha **proprietà terapeutiche** analoghe a quelle delle altre varianti di menta: espettoranti, digestive, tonico-stimolanti, antispasmodiche sui muscoli lisci dell'apparato digerente e respiratorio, decongestionanti e balsamiche. E' utile nei casi di cattiva digestione, nausea, alitosi, catarro delle alte vie aeree. Per uso esterno, come deodorante e antisettico del cavo orale.



ROOIBOS Il rooibos ("cespuglio rosso") ricavato dalle foglie dell'Aspalathus linearis è una bevanda di origine sudafricana (è la bevanda nazionale).

Ha gusto dolce, colore rosso e aroma delicato. Piace molto ai bambini e, non contenendo né teina, né caffeina, può essere bevuto in quantità durante il giorno. Non si conoscono effetti indesiderati.

Studi scientifici hanno dimostrato che possiede preziose proprietà salutari e contiene più di 200 sostanze attive. In particolare il rooibos è:



- **RICCO DI SALI MINERALI** tra cui fosforo, ferro, vitamina C e magnesio che contribuisce a **mantenere sano il sistema nervoso**. Grazie a calcio, manganese e fluoruro, **rinforza ossa e denti**.

- **ANTIVIRALE**

- **ANTIOSSIDANTE:** è ricco di polifenoli e di vitamina C, sostanze che sono alla base della sua potente azione antiossidante e protettiva contro i radicali liberi (assimilabile a quella del tè verde, senza però la teina). È particolarmente adatto a chi ha più di 40 anni e fa attività sportiva.

- **RIMEDIO PER I BIMBI:** contro coliche, insonnia, spasmi allo stomaco, vomito, diarrea o nausea, in quanto **regola il sistema digestivo dei bimbi e assicura un buon sonno profondo**. Ha pochi tannini, per cui non abbassa le riserve di ferro ed è ricco di calcio per ossa e denti.

- È utile per i **DISTURBI DIGESTIVI** (anche gastriti) e **TURBE INTESTINALI**

- Non contiene acido ossalico e può quindi essere assunto anche da chi soffre di calcoli

- Sono stati evidenziati effetti **CONTRO L'IPERTENSIONE**

- Ha **apporto calorico pari a zero**

- È **consigliato nella CURA DELLE DEPRESSIONI**

- È **ANTIALLERGICO**

- È usato come **BLANDO SEDATIVO**, per **indurre il sonno**, come **spasmolitico e sedativo**.

- Per via topica, è utile per le **IRRITAZIONI CUTANEE** (specie nei bimbi)

(tratto da: "Il Rooibos: la bevanda del benessere" Ctm Altromercato)

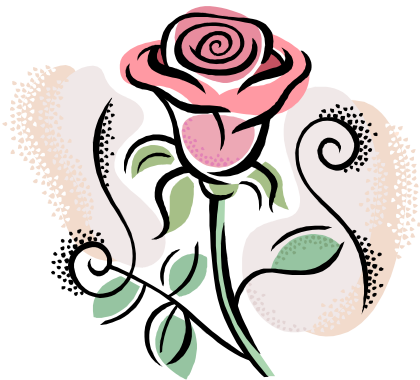
ROOIBOS VERDE La patria del Rooibos verde e anche del Rooibos rosso è la costa occidentale del Sudafrica, ai piedi dei monti Cedar. Già i primi abitanti di questa regione utilizzavano l'arbusto del Rooibos per la preparazione del tè. L'inizio della coltivazione di questa pianta è datato al 1930.

La pianta del Rooibos raggiunge un'altezza di circa 1,5 metri e può essere considerata come un arbusto simile alla ginestra..

Esso non contiene caffeina né zucchero ma in compenso vari oligoelementi come fluoro, ferro, calcio, potassio, rame e rutina nonché vitamina C e acidi fenici. Analogamente al tè nero, anche il tè Rooibos rosso deve completare l'intero processo di fermentazione (ossidazione della foglia a contatto con l'ossigeno). Questo gli conferisce il suo tipico colore ambrato. Nel caso di Rooibos verde il processo di fermentazione viene invece arrestato mediante immediata essiccazione del prodotto grezzo. Per questo conserva l'originario colore verde e le sue importanti qualità antiossidanti, in maniera anche superiore rispetto a quelle del rooibos fermentato. il gusto è meno forte, ma, senza dubbio, molto piacevole.

ROSA BOCCIOLI ideali per fare una tisana di rosa (che secondo la medicina tradizionale cinese, rende bella e profumata la pelle), ma anche perfetti da aggiungere al tè verde o oolong per profumarli delicatamente. L'infuso di boccioli di rosa, inoltre, applicato sul viso, dopo la pulizia, è ottimo come tonico e rinfrescante; sotto forma di impacchi e bagni oculari attenua l'infiammazione da congiuntivite o da semplice irritazione agli occhi. Infine, è utile anche per l'igiene intima femminile, svolgendo azione antinfiammatoria e antisettica. **NOVITA**

(tratto da "Te' e Tisane" L'Enciclopedia della cucina Mondadori Editore)



ROSA CANINA: L'infuso di cinorrodi di rosa canina ha proprietà:

- **TONIFICANTI E IMMUNOSTIMOLANTI** (cioè stimolanti del sistema immunitario) è una pianta ricca di zuccheri e vitamine (B1, B2, C, PP, provitamina A), perciò il suo infuso è utile per prevenire raffreddori, influenze e infiammazioni delle alte vie aeree.
- **DIURETICHE E DEPURATIVE** l'infuso di rosa canina è consigliato a tutti coloro che hanno problemi di idropisia (ritenzione di liquidi) e, grazie all'azione depurativa, a chi segue diete troppo ricche di carne e di prodotti di origine animale.
- **CALMANTI DEL MAL DI GOLA** con l'infuso di rosa canina si possono fare gargarismi contro il mal di gola.

(tratto da "Te' e Tisane" L'Enciclopedia della cucina Mondadori Editore e da "Tisane semplici per vivere meglio" Demetra)

VANIGLIA L'infuso di baccelli di vaniglia ha proprietà:

- **DIGESTIVE** una tazza di infuso risulta indicata per chi ha frequenti problemi di cattiva digestione. (tratto da "Te' e Tisane" L'Enciclopedia della cucina Mondadori Editore)

YERBA MATE Il Mate è una bevanda tradizionale e popolare in Argentina, Uruguay, parti del Cile e la Bolivia e anche negli stati meridionali del Brasile. Il Mate è un'infusione fatta con la Yerba Mate. Scientificamente noto come *Ilex paraguariensis* Sant Hill, l'albero di Yerba Mate cresce nella regione che comprende il bacino del Paraná, Uruguay e Paraguay.

I suoi principi attivi sono: tannini, derivati dell'acido clorogenico, metilxantine, flavonoidi, triterpeni e una piccola quantità di olio essenziale.

Le sue proprietà sono: diuretiche, tonico stimolanti. Viene usato in casi di cellulite, sovrappeso, stanchezza psicofisica.

(tratto da "Il Dizionario delle Erbe. Dalla A alla Z" Riza Editore)



Ulteriori informazioni sullo Yerba mate le trovate qui http://www.naturvitae.com/IT/ERBE/Yerba_Mate.php



ZAFFERANO : La tisana di zafferano ha proprietà:

- **SUDORIFERE** 2 tazze di infuso di zafferano sono consigliate, solo agli adulti, per stimolare la sudorazione e abbassare la febbre in caso di sindromi influenzali.
- **IPOSENSITIVE** in caso di pressione sanguigna alta, l'infuso di zafferano, in associazione con farmaci specifici, aiuta ad abbassarla. (tratto da "Te' e Tisane" L'Enciclopedia della cucina Mondadori Editore)

ZENZERO : La tisana di zenzero ha proprietà:

- **EUPEPTICA (facilita la digestione) CARMINATIVA (elimina i gas dell'apparato digerente)**
- **SUDORIFERA**
- Si consiglia l'uso di zenzero come condimento o come infuso in caso di inappetenza o di digestione lenta
- **Sconsigliato l'uso dello zenzero a chi soffre di ulcera.** (tratto da "Te' e Tisane" L'Enciclopedia della cucina Mondadori Editore)

Fin dai tempi antichissimi, lo zenzero veniva usato in erboristeria e in cucina. Nel Corano si trova nel giardino delle delizie; i Samurai lo consumavano in guerra per ottenere forza e vitalità. I Cinesi già nel 3000 a.C. lo usavano per curare raffreddori, tetano e lebbra. I Romani ne apprezzavano le virtù digestive. Rispetto allo zenzero fresco, la polvere disidratata ha 2 vantaggi: è 10 volte più concentrata e contiene lo shogaolo, una sostanza che viene sviluppata con l'essiccazione e che possiede proprietà simili a quelle dell'acido acetilsalicilico, la comune aspirina. La polvere di zenzero è più comoda da usare e in molte applicazioni, può essere sostituita allo zenzero fresco, senza perdere le proprietà benefiche della pianta.

Lo zenzero è considerato dalla medicina ayurvedica il miglior digestivo di tossine e come tale viene usato sotto forma di infuso: versate 100 ml di acqua bollente su 5 gr di zenzero in polvere, coprite e lasciate riposare per 10 min. Questa tisana è molto gradevole con l'aggiunta di cannella, noce moscata e cardamomo.

