



## Una tisana... per puro piacere

*“rassegna” di tisane con un insieme di preparati che non abbiano necessariamente una connotazione terapeutica e che siano piacevoli da degustare*

I veri amatori delle tisane sanno trarre suggestioni gustative e olfattive come accade quando si beve un buon vino e direi che le sensazioni possono essere addirittura maggiormente evocative, data la gamma di sapori e odori vasta ed eterogenea che si sprigiona dalle piante. Anche se le miscele che compongono le tisane che tratteremo avranno egualmente una valenza, se non proprio terapeutica, sicuramente adjuvante le funzioni metaboliche, ne accentueranno maggiormente l'aspetto edonistico. L'acqua da utilizzare dovrebbe essere di fonte, ma otterremo un compromesso utilizzando acqua minerale leggera. Per dolcificare, a chi è

gradito, c'è una grande ed esperienziale scelta tra vari tipi di zuccheri: di canna grezzo, raffinato; saccarosio grezzo, cristallizzato, fruttosio, per non parlare dei mieli, dai fioriti agli amari che possono aggiungere note di complemento o di contrappunto alle fragranze delle tisane. È importante, quando vogliamo prenderci cura di noi stessi e dei nostri cari, curare anche i particolari più “estetici” legati all'offrire una bevanda impegnativa come una tisana. La scelta delle tazze e della teiera è molto importante.

Approveremo ceramiche più spesse per le preparazioni autunnali, invernali, perché mantengono più a lungo il calore; sceglieremo colori che evocano atmosfere autunnali, ma calde. Per l'estate saranno indicati recipienti di vetro, in special modo per gli infusi che si servono freschi (mai freddi!), in particolare per quelli dove si lasciano le piante, i frutti, all'interno. Per la primavera ceramiche leggere, con colori delicati con riproduzioni fedeli di piante e/o fiori. Se assieme alle piante saranno mescolati vari tipi di thè, sarà ancor più adatta la porcellana che con la sua

sottigliezza e trasparenza libererà ancor meglio l'aroma della preparazione. In base alle stagioni, ai momenti della giornata, alle atmosfere che si vogliono evocare, si possono comporre varie miscele.

### Tisane di primavera

#### Tisana 1

Il *Tiglio* e la *Rosa* hanno un'attività calmante e addolcente, mentre il *Sambuco* è ricco in sali minerali, vitamine; è depurativo, mentre la *Mela* “arrotonda” il gusto della tisana nel suo insieme. Il profumo della preparazione è dolce e accattivante e ci riporta a immagini di alberi fioriti. Il sapore è morbido, leggero con una nota leggermente acida che rievoca il gusto delle ciliege, dell'infanzia.

#### Tisana 2

Per uscire dall'inverno, freddo pesante, statico, può essere utile e piacevole una tisana in cui la *Melissa* e l'*Arancio* danno un nuovo equilibrio e tono, mentre i fiori del *Sambuco* favoriscono l'uscita dalle sta-

#### Tisane di primavera 1

Tiglio fiori	30
Mela essiccata	30
Rosa rossa petali	20
Sambuco frutti	20

1 cucchiaino da minestra in 250 ml di acqua. Mettere tutto a freddo. Far bollire e lasciare infondere pochi minuti. Filtrare e bere.

#### Tisane di primavera 2

Melissa foglie	25
Carvi frutti	25
Sambuco fiori	20
Liquirizia radice	20
Arancio Amaro	10

1 cucchiaino da minestra in 250 ml di acqua. Far bollire 1 minuto. Far riposare 2 – 3 minuti. Filtrare e berne anche 2 – 3 tazze al giorno.

#### Tisane dell'estate 1

Carcadè fiori	30
Ribes frutti	25
Pesca polpa essiccata	25
Liquirizia radice	20
Arancio dolce scorze	10

1 cucchiaino in 250 ml di acqua. Fare infusione prolungata. Si può bere anche fresca e si può lasciare parte delle piante nella preparazione.

#### Tisane dell'estate 2

Mirto fiori e frutti	20
Liquirizia radice	20
Arancio dolce scorze	15
Mandarino scorze	15
Arancio amaro scorze	15
Finocchio marino foglie	15
Elicriso fiori	5

1 cucchiaino in 250 ml di acqua. Mettere tutto a freddo. Far bollire 1 minuto. Far riposare 10 minuti. Filtrare e bere tiepida o fredda.

#### Tisane dell'autunno 1

Curcuma radice	30
Datteri	30
Vite rossa foglie	20
Ortica foglie e radice	20

Mescolare le piante e a parte mettere i datteri. Mettere tutto a freddo. 1 cucchiaino in 250 ml di acqua. Quando sta per bollire aggiungere i datteri equivalenti e far bollire per 1 – 2 minuti. Far riposare 5 minuti. Filtrare e bere calda.

#### Tisane dell'autunno 2

Fico d'india cladodi T.T	20
Ribes frutti	20
Albicocca polpa essiccata	20
Timo serpillio foglie	15
Liquirizia radice	15
Achillea fiori	10

1 cucchiaino da minestra in 250 ml di acqua. Mettere tutto a freddo. Far bollire 2 minuti. Far riposare 10 minuti. Filtrare e berne anche 2 – 3 tazze al giorno.



■ Melissa

gnazioni, il *Carvi* facilita le funzioni digestive e la *Liquirizia* “prelude” dolcemente a tempi migliori. Il profumo è fresco, fa pensare all’aroma delle prime foglie degli aranceti, all’aria ricca di fragranze primaverili. Il sapore è delicato, fiorito, con un sottofondo leggermente amaro.

### Tisane dell'estate

#### Tisana 1

Questa miscela è particolarmente dissetante, grazie al *Carcadè* e al *Ribes*, ricco di sali e vitamine, mentre la *Pesca* arrotonda il gusto, la *Liquirizia* lo addolcisce e l’*Arancio* dà il

giusto tono corroborante. Il profumo, come il gusto è leggermente acidulo con un sottofondo gradevolmente fruttato. Il sapore è quello che fa pensare al riposo dell’estate, al caldo mitigato da bevande fresche in bicchieri trasparenti con liquidi dai colori solari.

#### Tisana 2

L’insieme di queste piante ha una connotazione tonica, stimolante, leggermente drenante, digestiva, rimineralizzante, ideale per l’estate che, spesso, per effetto del caldo e di qualche eccesso affatica l’organismo nel suo insieme.

# Centro Eos



*Benessere nella forma migliore*



## Tisane dell'inverno 1

Pino gemme	30
Enula radice	25
Mirto frutti	25
Liquirizia (o miele)	20

1 cucchiaio da minestra in 250 ml di acqua, mettere tutto a freddo. Far bollire per 1 – 2 minuti. Far riposare 5 minuti. Filtrare e bere calda.

## Tisane dell'inverno 2

Arancio scorze	25
Alloro foglie	25
Cannella scorze	25
Limone scorze	20
Chiodi di Garofano	5

A chi piacciono i gusti forti si consiglia 1 cucchiaio in 250 ml di acqua, altrimenti sarà egualmente intensa con 1 cucchiaio in 500 ml di acqua. Far bollire 1 minuto. Far riposare 2 – 3 minuti, aggiungere miele, filtrare e servire bollente.



Mirto

## Tisane di lunga vita 1

Mirtillo frutti contusi	20
Anice stellato frutti contusi	20
Rosa Canina cinorrodi senza semi	20
Biancospino sommità fiorite	20
Eleuterococco radice	10
Ginkgo foglie	10

2 cucchiari da minestra in 500 ml di acqua. Mettere tutto a freddo. Far bollire 3 – 4 minuti. Far riposare 10 minuti. Filtrare e bere 2 tazze al giorno anche per periodi prolungati.

## Tisane di lunga vita 2

Thè verde foglie	20
Sambuco frutti	20
Biancospino frutti	20
Angelica radice e frutti	20
Bardana radice	10
Liquirizia radice	10

2 cucchiari da minestra in 1 litro di acqua. Mettere tutto a freddo. Far bollire 1 minuto e lasciare in infusione circa 1 ora. Si può lasciare anche la miscela di piante per tutto il tempo. Si filtrerà di volta in volta, bevendone tazze abbondanti durante il giorno.

## Tisane esperenziali

Notti arabe	
Anice frutti	30
Menta Viridis	30
Enula radice	20
Angelica radice	20

Mettere tutto a freddo. 1 cucchiaio di erbe in 250 ml di acqua. Far bollire 3 minuti. Far riposare 3 minuti. Filtrare e bere.

## Oriente

Arancio fiori	35
Tiglio fiori e brattee	35
Anice Stellato frutti	15
Sandalo corteccia	15

Mettere tutto a freddo. 1 cucchiaio in 250 ml di acqua. Far bollire 1 minuto. Far riposare 3 minuti. Filtrare e bere.

## India

Cardamomo frutti	25
Coriandolo frutti	20
Curcuma radice	20
Liquirizia radice	20
Zenzero rizoma	15

Mettere tutto a freddo. 1 cucchiaio in 250 ml di acqua. Far bollire 3 minuti. Far riposare e minuti. Filtrare e bere. All'ultimo si può aggiungere un grano di incenso.

dell'estate grazie alla *Vite* e ai *Datteri* e, perché no, coccolarci con il buon sapore.

Il profumo ricorda quello delle mele molto mature con una sfumatura lontana, come di terra arata quando si levano i vapori caldi dalle zolle appena smosse. Il sapore all'inizio è leggermente medicinale, di erbe che si "occuperanno" della tua salute, subito seguito dalla leggera dolcezza profumata che ci avvolge amichevolmente.

## Tisana 2

Il *Fico d'india*, altra pianta troppo trascurata ai giorni nostri, felicemente naturalizzato al sud, è ricchissima in minerali (Calcio in particolare), oligoelementi, vitamine e aminoacidi essenziali. Anche se non tutti questi elementi passano nell'infuso è in ogni caso notevole l'apporto in generale. È gradevole e attenua il gusto un po' acido del *Ribes*, assieme alla polpa di *Albicocca*, ricca di ferro e vitamine. L'*Achillea* e il *Timo* conferiscono a questa miscela un effetto tonico, stimolante le varie funzioni metaboliche, mentre la *Liquirizia* funge da protettivo, digestivo e addolcente (eventualmente la si può sostituire con del miele).

Il profumo: prevale all'inizio quello dell'essenza benefica del *Timo* e quello moscato dell'*Achillea* che ci parla di vini aromatici, invecchiati in botti di rovere, mescolato al profumo di *Albicocca* che ci ri-

manda alle ultime giornate dell'estate.

Il sapore è complesso, molto mediterraneo con sfumature ora calde aromatiche, ora fresche, quasi erbacee, ora vellutate, morbide; richiama atmosfere introspettive durante passeggiate nel bosco d'autunno.

## Tisane d'inverno

### Tisana 1

È arrivato l'inverno con le sue giornate fredde, umide e come i semi che stanno nella terra in attesa di dare nuova vita, anche noi sentiamo il bisogno di prenderci cura di noi stessi, allontanare raffreddori fastidiosi. Le piante scelte per le tisane invernali hanno, oltre al gradevole sapore, qualità balsamiche blandamente antisettiche, espettoranti e protettive delle mucose. Il profumo evoca ricordi di passeggiate in pineta, di aria ossigenata che vivifica, ci rimanda a sentire meglio il nostro respiro, non tanto come atto automatico, quanto come mezzo sincrono di contatto con ciò che di più inafferrabile è fuori da noi. Il sapore è dolce, molto aromatico, intenso e avvolgente con note profonde che permangono a lungo.

### Tisana 2

Qualora si avessero gli ingredienti freschi e chiaramente biologici si otterrebbe una fragranza maggiore. Il pool di queste piante ha effetti amaro-tonici, stimolanti, balsa-

Il profumo di questa tisana ricorda ed evoca sensazioni legate a passeggiate lungo le coste mediterranee, dove arrivano intensi i profumi degli agrumeti che si mescolano alle sottili essenze del *Mirto*, alla fragranza pungente ed elusiva dell'*Elicriso*, all'umidità della salsedine. Il sapore è intrigante e insolito, si avverte il piacere del gusto aromatico, ma anche l'effetto benefico che ci avvolge dalla bocca fino ai distretti più lontani, dandoci la sensazione di aver assaporato l'infuso giusto per noi.

## Tisane dell'autunno

### Tisana 1

Durante le giornate grigie e umide autunnali ci prepariamo all'inverno con una tisana che assolva il compito di depurarci attraverso l'azione di piante come la *Curcuma* e l'*Ortica*, di detossicarci dai radicali liberi, restituirci i sali minerali perduti con il caldo

mici, bechici e un gusto generalmente molto gradito. Il profumo riempie un ambiente di calda accoglienza, ci fa desiderare un caminetto acceso, indumenti morbidi e confortevoli, conversazioni amichevoli e mani scaldate da una tazza di tisana che libera il suo aroma benefico. Il sapore è quasi un tutt'uno con il profumo, è molto speziato, quasi pungente e deve avere una nota dolce finale, il calore della bevanda fa da contrappunto al senso di leggerezza che dà l'effetto tonico delle piante.

## Tisane di lunga vita

### Tisana 1

Si può prendere a cuore il mantenimento della nostra salute e fare una sana prevenzione anche assaporando non "l'amara medicina", ma una bevanda gradevolissima. I frutti (*Mirtillo*, *Rosa Canina*, *Anice Stellato*) hanno una riconosciuta azione

antiossidante, antiradicalica, migliorano la circolazione a vari livelli e tonificano gli organi. Il *Biancospino* mitigherà gli eccessi del cuore rinforzandolo e attenuerà gli stati d'animo agitati. L'*Eleuterococco* favorirà gli equilibri, mentre il *Ginkgo* aiuterà anche le attività cerebrali a mantenersi vigili. Il profumo: prevale all'inizio il fruttato, che ricorda marmellate fatte in casa, le atmosfere dell'infanzia, dei dolci attesi, seguito da un sottile aroma di erbe, di legno fresco. Il sapore è decisamente amabile, ricco di sfumature fruttate e fiorite con un retrogusto di spezie quasi esotico.

### Tisana 2

Sulle virtù antiossidanti, antiradicaliche, antitumorali del tè verde non ci soffermeremo mai abbastanza. I frutti del *Biancospino* e del *Sambuco*, oltre a vitamine e minerali, sono apportatori notevoli di flavonoidi;

quest'insieme adiuva la circolazione in tutti i suoi aspetti. L'*Angelica* da sempre è stata utilizzata per mantenerci in buona salute, grazie alle sue proprietà amaro-toniche, antispasmodiche, riequilibranti le turbe psicosomatiche. La *Bardana* completa la sinergia di queste piante così importanti ed efficaci proprio per prevenire e/o attenuare gli effetti dell'invecchiamento. Il profumo: inizialmente ci avvolge l'aroma particolare, un po' elusivo dell'*Angelica* e come sottofondo i frutti di bosco, il ricordo delle passeggiate in montagna, la fragranza che si libera dalle erbe al nostro passaggio. Il sapore: benefico, fresco e, allo stesso tempo, intenso.

## Tisane esperenziali

Queste tisane, pur avendo attività anche terapeutica vanno ad agire nel profondo, suscitando particolari sensazioni. Ci sono momenti nella nostra vita, quando ci si sen-



*Benessere nella forma migliore*

*Ferentino - Via S. Agata 4  
tel 338 9070036*

[www.centroeos.it](http://www.centroeos.it)



Angelica



■ Rosa canina

te estranei e oppressi nel mondo in cui viviamo, in cui abbiamo il desiderio di evasione, di vivere atmosfere coinvolgenti, immaginare viaggi in paesi lontani. Altre volte, magari avendo intrapreso un cammino di crescita interiore attraverso tecniche di meditazione ci può essere di aiuto e compagnia una bevanda adatta nel momento appropriato.

## Tisana notti arabe

L'*Anice* stimola, è antifatica, riequilibra l'attività emuntoriale, disseta, mentre l'*Enula* favorisce digestione e respirazione supportata dall'azione amaro-tonica dell'*Angelica*, mentre la *Menta*, oltre alle note proprietà digestive, acuisce le percezioni. Profumo: questa bevanda fonde la leggerezza e la freschezza della *Menta* con le note profonde, quasi resinose dell'*Enula*, mentre risaltano gli aromi dell'*Anice* e dell'*Angelica*. L'insieme evoca soste nel deserto dove tutto sembra sospeso e cristallizzato e all'improvviso, ad attenuare la sete e tonificare la mente, mani rudi e abbronzate offrono bevande dagli aromi suggestivi. Il sapore arriva ai nostri sensi come un'ondata di refrigerio, la sensazione di benessere ci raggiunge in profondità fino a espandersi attraverso il respiro.

## Tisana oriente

L'azione dei fiori di *Arancio* e *Tiglio* è composta. Entrambe le piante esercitano un'azione

calmante, addolcente, sedativa, riequilibrante. L'*Anice Stellato* aiutando la digestione e la diuresi favorisce assieme al *Sandalo*, drenante, antidepressivo, il benessere generale. Profumo: la fragranza iniziale è quella fiorita, mentre come nota finale si sente tutta la freschezza e l'ariosità dell'*Anice Stellato* che si coniuga con le note profonde e sensuali del *Sandalo*.

Sapore: delicato, rilassa, scalda e fa sognare, rievocare abbracci caldi e rassicuranti e intriganti atmosfere.

## Tisana India

Il *Cardamomo* è un frutto dalle proprietà digestive, diuretiche e stimolanti e assieme al *Coriandolo* unisce quelle carminative e antifermentative. La *Curcuma* è indicata per le sue complesse proprietà digestive e antitossiche. Lo *Zenzero* esercita una stimolazione generale, migliora la circolazione, mentre la *Liquirizia* sia per le proprietà che per la dolcezza completa la nota gradevole della preparazione.

Il Profumo: anche se la nota alta appartiene all'aroma speziato del *Cardamomo*, l'insieme è caldo con note quasi di incenso, allusivo di atmosfere meditative dove

si accendono colori vivaci nel vento, dove le montagne e il verde delle foreste, la serenità dei templi stimolano e appagano nello stesso istante, sfumando come miraggi esistenziali. Il Sapore è gradevolissimo, pungente e aromatico ci fa sentire rivitalizzati, senza appesantimenti del corpo e della mente, pronti a intraprendere qualcosa che da tempo tenevamo in serbo di fare.

## Conclusioni

Finalmente sono ormai in molti ad aver compreso che le "tisane" in realtà possono essere un mezzo terapeutico come tanti altri. In ogni caso è bene che il cliché tisana=palliativo, anche poco gradevole, sia sfatato. Penso che nella serie di articoli precedenti sia stato messo abbastanza in evidenza quanto può essere importante accedere con apertura mentale, supportata da dati storico-scientifici, a questo strumento di guarigione e prevenzione. Infine, grazie alle proprietà così eclettiche delle piante, che fanno darci aromi e sapori di una gamma vastissima, possiamo anche godere nell'assumere miscele dai vari bouquet che assecondino, stimolino, gratifichino le nostre aspettative più esigenti. ■



■ Datteri

## Bibliografia essenziale

- ★ *Antica Medicina Tibetana*, Zanfi Editori, Modena, 1992.
- ★ Belaiche P, *Trattato di fitoterapia e aromaterapia*, Ed. Studio Edizioni, Milano.
- ★ Benigni, Capra, Cattorini, *Piante medicinali, chimica, farmacologia e terapia*, Inverni e Della Beffa ed., 1964.
- ★ Bouchardat A, *Nouveau formulaire magistral*, Paris, Germer Ballière Ed.
- ★ Della Loggia R, *Piante officinali per Infusi e Tisane*, OEMF, Milano, 1993.
- ★ Dioscoride P, *De medicinali materia*.
- ★ Firenzuoli F, *Fitoterapia*, Ed. Masson.
- ★ Giunti C, *Decotti e Tisane*, Tecniche Nuove Ed., Milano, 2001.
- ★ Leclerc H, *Précis de Phytothérapie*, Masson Ed.
- ★ Moure e Martin, *Précis de thérapeutique, de pharmacologie et de pharmacologie*, Ed. Masson, Paris.
- ★ Negri G, *Nuovo Erbario Figurato*, Ed. Hoepli.
- ★ Pedretti M, *L'Erborista moderno*, Erboristeria Domani Libri, 1980.
- ★ *Repertorio Fitoterapico*, REFIT 2<sup>a</sup>, Ed. O.E.M.F.
- ★ Valnet J, *Fitoterapia*, Ed. Giunti-Martello.
- ★ Valnet J, *Cura delle malattie con le piante*, Ed. Giunti - Martello.