

# ti purifica

## tisana depurativa elimina le tossine e facilita l'attività epatica

### ingredienti

- Frassino** *Fraxinus excelsior* (foglie)  
**Tarassaco** *taraxacum officinale* (radice)  
**Anice verde** *pimpinella anisum* (frutti)  
**Gramigna** *triticum repens* (rizoma)  
**Fumaria** *fumaria officinalis* (parte aerea)

### suggerimenti

Per favorirne l'efficacia è consigliato bere tre tazze al giorno. Per una corretta infusione utilizzate un cucchiaino di tisana per ogni tazza.

### gusto

Gradevole al profumo di anice.

### indicazioni

La tisana è composta da piante\* che stimolano l'eliminazione delle sostanze dannose all'organismo. Facilita inoltre l'attività epatica.



# ti libera

## tisana che riduce il gonfiore e regola il metabolismo intestinale

### ingredienti

**Carvi** *Carum carvi* (frutti)

**Finocchio** *foeniculum vulgare* (frutti)

**Camomilla** *chamomilla matricaria* (fiori)

**Melissa** *melissa officinalis* (foglie)

**Anice verde** *pimpinella anisum* (frutti)

**Menta** *mentha piperita* (foglie)

### suggerimenti

Per favorirne l'efficacia è consigliato bere una tazza dopo i pasti o quando se ne sente la necessità.

### gusto

Dolce e speziato con sentore di finocchietto.

### indicazioni

La tisana è composta da piante\* che permettono di ridurre il gonfiore intestinale e regolarizzarne il metabolismo.



# ti

## benessere cuore

### indicazioni

La tisana è composta da piante\* che favoriscono la circolazione sanguinea e il controllo della pressione. Utile nel coadiuvare le funzioni del sistema cardio vascolare.



# tisana del benessere cardiocircolatorio e della pressione arteriosa

### ingredienti

**Vite Rossa** *Vitis vinifera* (foglie)

**Meliloto** *melilotus officinalis* (sommità fiorite)

**Achillea** *achillea millefolium* (sommità fiorite)

### suggerimenti

Addolcite a piacere con miele o zucchero. Per favorirne l'efficacia bere una tazza al giorno. Per una corretta infusione utilizzate un cucchiaino di tisana per ogni tazza.

### gusto

Gradevole con toni leggermente fruttati.



# ti calma

## tisana rilassante del sistema nervoso centrale contro l'insonnia

### ingredienti

**Passiflora** *Passiflora incarnata* (foglie)  
**Valeriana** *valeriana officinalis* (radice)  
**Melissa** *melissa officinalis* (foglie)  
**Luppolo** *humulus lupulus* (infiorescenze  
femminili)

### suggerimenti

Addolcite a piacere con miele o zucchero.  
Per favorirne l'efficacia bere una tazza alla  
sera o quando se ne avverte il bisogno.  
Per una corretta infusione utilizzate un  
cucchiaino di tisana per tazza.

### gusto

Deciso, simile al tè.

### indicazioni

La tisana è composta da  
piante\* che hanno  
proprietà calmanti  
agendo sul sistema  
nervoso centrale. Utili a  
combattere l'insonnia.



# ti digestiva

## tisana per lo stomaco e l'intestino, con proprietà digestive e stimolanti

### ingredienti

**Tarassaco** *taraxacum officinale* (radice)

**Arancio dolce** *citrus aurantium var. dolce*  
(scorza del frutto)

**Menta** *menta piperita* (foglie) **Centaurea**  
*centaurium erythraea* (sommità)

**Genziana** *Genziana lutea* (radice)

### suggerimenti

Addolcite a piacere con miele o zucchero.  
Per favorirne l'efficacia bere una tazza alla  
sera o quando se ne avverte il bisogno.  
Per una corretta infusione utilizzate un  
cucchiaino di tisana per tazza.

### gusto

Note mentolate e piccanti, leggermente  
amarognolo.

### indicazioni

La tisana è composta da  
piante\* storicamente  
utilizzate per le loro  
proprietà digestive e  
stimolanti per lo stomaco  
e l'intestino.



# ti

## equilibrio intestinale

# tisana lassativa contrasta la stitichezza

### ingredienti

**Frangula** *Rhamnus frangula* (corteccia)

**Trassaco** *taraxacum officinale* (radice)

**Malva** *malva sylvestris* (foglie)

**Camomilla** *chamomilla matricaria* (fiori)

**Finocchio** *foeniculum vulgare* (frutti)

### suggerimenti

Per favorirne l'efficacia bere almeno due tazze al giorno per un periodo di almeno due settimane.

Per una corretta infusione utilizzate un cucchiaino di tisana per ogni tazza.

### gusto

Gradevole con sentori di malva e camomilla.

### indicazioni

La tisana è composta da piante\* che combattono la stitichezza ed agevolano l'eliminazione delle feci, regolarizzando i movimenti della muscolatura intestinale.



# ti drenante

## tisana diuretica contrasta l'eccessivo accumulo dei liquidi

### ingredienti

**Betulla** *Betula alba* (foglie)

**Verga d'oro** *Solidago virgaurea* (sommità fiorite)

**Uva ursina** *Arctostaphylos uva-ursi* (foglie)

**Equiseto** *Equisetum arvense* (fusti sterili)

**Rosa canina** *Rosa canina* (cinorroidi senza semi)

### suggerimenti

Addolcite a piacere con zucchero o miele.

Per favorirne l'efficacia bere tre tazze al giorno.

Per una corretta infusione utilizzate un cucchiaino di tisana per ogni tazza.

### gusto

Leggermente acidulo con profumo di rosa.

### indicazioni

La tisana è composta da piante\* che agiscono sull'apparato urinario. Il loro potere diuretico e drenante combatte l'eccessivo accumulo di liquidi.



# ti

## benessere donna

# tisana rilassante che attenua i disturbi della menopausa

### ingredienti

**Salvia** *Salvia officinalis* (foglie)

**Biancospino** *crataegus oxyacantha* (foglie e fiori)

**Luppolo** *humulus lupulus* (infiorescenze femminili)

**Passiflora** *passiflora incarnata* (foglie)

### suggerimenti

Addolcite a piacere con miele o zucchero.

Per favorirne l'efficacia, bere almeno due tazze al giorno. Per una corretta infusione utilizzate un cucchiaino di tisana per ogni tazza.

### gusto

Intenso con note speziate.

### indicazioni

La tisana è composta da piante\* che attenuano le vampate di calore oltre ad avere un potere rilassante sull'organismo.





# ti

## benessere donna

# tisana che attenua i dolori e regolarizza il flusso mestruale

### ingredienti

**Camomilla** *Chamomilla matricaria* (fiori)

**Achillea** *achillea millefolium* (sommità fiorite)

**Calendula** *calendula officinalis* (fiori)

### suggerimenti

Per favorirne l'efficacia, bere almeno due tazze al giorno. È consigliabile cominciare il trattamento una settimana prima del ciclo mestruale. Per una corretta infusione utilizzate un cucchiaino di tisana per ogni tazza.

### gusto

Gradevolmente aromatico e dolce.

### indicazioni

La tisana è composta da piante\* con proprietà antispasmodiche che attenuano i dolori mestruali regolarizzandone il flusso.



