

# Le tisane

"Concedersi una tisana" può essere un momento di relax da gustare con piacere sfruttando le innumerevoli proprietà che la natura e le piante ci offrono.

Con il termine "**tisana**" si intende un preparato che si ottiene estraendo i principi attivi di un vegetale e sfruttando l'effetto solvente dell'acqua a caldo o a freddo.

La tisana deve essere preparata seguendo scrupolosamente le indicazioni date, stando attenti al tipo di pianta ed alla parte di essa da utilizzare (stelo, foglia, radice, ramo, corteccia..), osservando altresì la concentrazione consigliata, non esagerando né in eccesso né in difetto, per evitare effetti indesiderati.

I **metodi per la preparazione** delle tisane sono essenzialmente tre: infusione, decozione e macerazione.

L'**infuso** è un procedimento particolarmente indicato per fiori e foglie. Per prepararlo si versa acqua bollente sulle droghe poste in un recipiente di vetro o terracotta, si lascia riposare per 5-10 minuti, quindi si filtra. Si consiglia, se indicato, di bere subito l'infuso, altrimenti le sostanze attive che sono spesso volatili si disperdono con il calore.

Il **decotto** prevede che le droghe siano poste in acqua in un recipiente provvisto di coperchio e quindi che il tutto venga fatto bollire per un tempo che varia da 5 minuti per fiori, foglie e sommità fiorite a 10 minuti per corteccia e radici. Anche in questo caso si consiglia, se indicato, di bere subito il decotto.

Il **macerato** richiede un tempo di preparazione più lungo e a freddo. Le droghe vanno poste in acqua, vino, alcol o olio e fatte riposare per giorni o settimane, a seconda del tipo di preparato.

