

LE TISANE DEGLI INDIOS GUARANI'

Tisane biologiche, le cui ricette riprendono quelle tradizionali che gli indios guarani utilizzano da secoli per curarsi, rilassarsi, prendersi cura di sé. La maggior parte delle erbe cresce spontaneamente nel sottobosco, mentre alcune vengono coltivate in piccoli appezzamenti.

La **Tisana della quiete** (miscela agrumi) è composta esclusivamente da foglie di limone, arancio e mandarino che, con il loro fresco aroma, regalano un piacevole effetto relax. Bevuta fredda è un ottimo dissetante.

La **Tisana della sera** (miscela Akè) ha un gradevole aroma di limone, è un ottimo rilassante e, attenuando la tensione, prepara a un buon sonno. Utilizza le proprietà calmanti della camomilla, delle foglie di arancio e della passiflora.

La **Tisana delle due stagioni** (Menta-I-Menta) aiuta ad alleviare i sintomi del raffreddore e lascia una sensazione di freschezza.

La **Tisana del focolare** (miscela del Chaco) è un insieme di erbe che gli Indios Guarani usano per alleviare i problemi alle articolazioni dovuti all'umidità del loro clima.

La **Tisana balsamica** (miscela del bosco) utilizza le proprietà espettoranti dell'eucalipto, che le conferisce il caratteristico aroma, quelle sedative e antispasmodiche della camomilla e della menta e quelle emollienti della malva.

La **Tisana dopo pasto** (miscela Irò) composta da erbe dalle proprietà digestive è particolarmente adatta a chi ha difficoltà dopo i pasti, soprattutto se abbondanti o pesanti.

La **Tisana depurante** (miscela del campo) è costituita da cinque erbe note per le loro proprietà purificanti. Facilitano tutti quei processi naturali che permettono la depurazione dell'organismo. Se ne consiglia un uso costante alle persone che soffrono di pesantezza.

La **Tisana digestiva** (burrito) è utile nei casi di digestione lenta, dopo un pasto troppo abbondante o per alleviare i postumi di un eccesso di alcoolici.

La **Tisana rinfrescante** (Cedron -Menta): grazie al suo piacevole gusto e alle molteplici proprietà, questa tisana è spesso consumata molto fredda come rinfrescante. Se la si consuma dopo i pasti, aiuta l'organismo nelle sue funzioni digestive, grazie alle proprietà decongestionanti della menta.

La **Tisana energetica** (Mate): bevanda tipica del Paraguay e diffusa egualmente in tutta l'America latina, soprattutto nel cosiddetto "Cono Sud": Brasile, Argentina, Paraguay e Uruguay, dove è conosciuta come "oro verde". Il mate veniva utilizzato dagli indios per depurarsi e mantenersi in forma: era infatti considerato tonico e stimolante.

Può essere bevuto anche freddo, in quel caso si ottiene una bevanda che in Paraguay chiamano Tererè, ottimo per trovare sollievo dai caldi estivi.

