



tisane

La conoscenza e l'impiego delle erbe officinali o medicinali sono antichi quanto l'uomo che da sempre si è servito di quello che il mondo vegetale offriva per prevenire e curare le malattie. Documenti che risalgono a millenni or sono ci tramandano preziose notizie sull'uso specifico, seppur ancora rudimentale, di piante ed erbe a scopo terapeutico. Primi maestri furono gli Egizi, i Fenici, gli Assiri e i Cinesi, ma fu grazie ai Greci (tra cui Erodoto, Ippocrate, Teofrasto, Eresio, Pedacio e Dioscoride) e ai latini (Celso, Galeno, Catone, Virgilio e Varrone) se abbiamo avuto importanti trattati di botanica e di erboristeria, alcuni dei quali furono in uso durante tutta l'età medioevale. Né meno incremento si ebbe nel Medio Evo: si pensi alla famosa Scuola Laica Salernitana creatrice, nel secolo XII del primo Ortus Salutaris.

Considerata la tradizione botanica giunta in questo modo fino a noi, appare assolutamente coerente con un luogo magico, come le terme Stufe di Nerone il ritorno all'utilizzo di antichi rimedi che nascono sulle sponde dei nostri laghi e dei nostri crateri e che sembra siano lì, ad aspettarci da sempre come se il tempo si fosse fermato.

Le nostre tisane rappresentano un ottimo complemento di idratazione prima, durante e dopo il percorso termale e offrono la possibilità di contrastare in maniera dolce alcuni fra i più comuni disturbi. Pur se nella semplice forma di tisana, contengono componenti vegetali opportunamente trattati e in grado di svolgere precise azioni all'interno dell'organismo.

Per questa ragione, per un uso prolungato e per tutti coloro i quali non hanno familiarità con questi medicinali, si raccomanda la consulenza con il nutrizionista.



Terme
STUFE
di NERONE

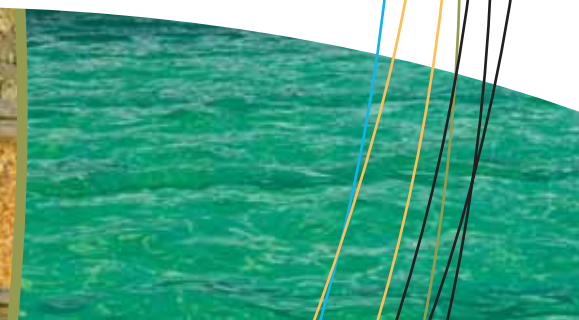
archizoom.com/foto C. Emanato



Terme
STUFE
di NERONE

qui se ipsum amat in hunc locum venit

tisane



Bevanda digestiva:

- finocchio, frutti
- anice stellato, frutti
- menta piperita, foglie
- liquirizia, radice
- coriandoli, semi

Effetto fisiologico: *favorisce una condizione di benessere coadiuvando in modo naturale la funzione fisiologica della digestione. Indicata come bevanda postprandiale per ridurre pesantezza, acidità, gonfiore, cefalea e alitosi.*

Bevanda snellente:

- garcinia, foglie
- fucus, tallo
- cannella, corteccia
- ciliegio, peduncoli
- cardo mariano, sommità

Effetto fisiologico: *associata ad un regime dietetico equilibrato e ad un corretto stile di vita, contribuisce a raggiungere e mantenere il peso corporeo adeguato.*

Bevanda depurativa:

- tarassaco, radice
- betulla, foglie
- circuma, radice
- liquirizia, radice
- carciofo, foglie essiccate

Effetto fisiologico: *coadiuva la naturale funzione di depurazione dell'organismo favorendo il fisiologico processo di smaltimento dei residui metabolici. Particolarmente indicata durante i regimi dietetici ipocalorici e in caso di gonfiori, ritenzione idrica, stasi venosa e cefalea.*



Bevanda espettorante:

- agrifoglio, foglie
- pino silvestre, gemme
- alloro, foglie
- tiglio, fiori
- timo, cime fiorite essiccate

Effetto fisiologico: *coadiuva la fluidificazione delle secrezioni bronchiali, favorendone l'espulsione e contribuisce a calmare gli attacchi di tosse. Svolge inoltre una piacevole azione balsamica sulle prime vie respiratorie.*

Bevanda calmante:

- tiglio, fiori
- biancospino, fiori
- valeriana, radice
- passiflora, pianta intera
- camomilla, fiori

Effetto fisiologico: *contribuisce a ritrovare la tranquillità negli stati di ansia e di agitazione. Utile come antispastico e antidolorifico. Assunta prima di coricarsi, contribuisce a conciliare il riposo notturno*

Armonia femminile I (bevanda indicata per i primi giorni del ciclo in cui sono presenti crampi addominali):

- camomilla, fiori
- menta selvatica, pianta fiorita
- melissa, pianta
- mirtillo, frutti
- vite rossa, foglie

Effetto fisiologico: *questa bevanda, con leggero effetto calmante sul sistema nervoso, è indicata nei casi di agitazione accompagnata da crampi addominali soprattutto legati ai primi giorni del ciclo mestruale.*



Armonia femminile II (indicata per la sindrome premestruale caratterizzata da gonfiore, irritabilità e stanchezza tipica dei primi giorni del ciclo mestruale):

- camomilla, foglie
- valeriana, radice
- betulla, foglie e gemme
- ciliegio, peduncoli freschi o essiccati
- finocchio, semi
- iperico, sommità fiorite

Effetto fisiologico: *contribuisce a contrastare il senso di gonfiore addominale e la succulenza localizzata degli arti inferiori tipici della settimana precedente al ciclo mestruale. Contribuisce a combattere ansia e "umor nero" tipico di questi giorni.*

Armonia femminile III (indicata per contrastare i disagi del climaterio):

- valeriana, radice
- biancospino, fiori
- melissa, pianta essiccata
- amamelis virginiana, pianta
- mirtillo, frutti

•• deglutire due perle di aglio
Effetto fisiologico: *facilita il riposo notturno riducendo le vampate e aiuta a stabilizzare il tono dell'umore.*

Bevanda coleritica colagoga:

- cicoria, radice
- carciofo, foglie
- tarassaco, foglie
- salvia, foglie
- tiglio, fiori e foglie

Effetto fisiologico: *favorisce la produzione e la secrezione della bile migliorando la digestione dei grassi alimentari. Utile in caso di calcolosi alle vie biliari e nei casi di sofferenza epatica.*

Bevanda antiaging, immunostimolante:

- succi di aloe vera
- succo di mirtillo
- succo di limone
- succo di carota
- un cucchiaino di miele

Effetto fisiologico: *contribuisce a contrastare la formazione di radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento cellulare, e migliora le difese immunitarie dell'organismo. Utile nei periodi di sovraccarico psico-fisico e forti stress fisici ed emotivi.*

