

TISANA per IBS

Sindrome del colon irritabile

Tisana sinergica per il colon irritabile: quantità per 2 tazze



Sinergia:

- Il Finocchietto elimina i gas
- La Melissa calma l'intestino e la mente
- La Malva protegge le mucose
- La Camomilla protegge le mucose

Insieme, queste piante agiscono su più fronti: digestione, infiammazione, spasmi e stress.

Ingredienti:

● FINOCCHIETTO

(semi) – 1 cucchiaino
Riduce gonfiore e gas intestinali, effetto carminativo

● MELISSA

(foglie) – 1 cucchiaino
Utile contro crampi, rilassa la muscolatura intestinale

● MALVA

(fiori o foglie) – 1 cucchiaino
Aiuta in caso di infiammazione, ha azione lenitiva per le mucose intestinali

● CAMOMILLA

(fiori) – 1 cucchiaino
Calmante e antinfiammatoria, favorisce il rilassamento del colon

Preparazione: porta a ebollizione 500 ml di acqua quindi versala sulle erbe in una teiera o tazza grande. Copri e lascia in infusione per 10 minuti. Filtra e bevi lentamente, preferibilmente dopo i pasti o prima di dormire.