



Le tisane della Mamma Erborista
per la gravidanza

● Tisana della Mamma:

-malva fiori e foglie

● Tisana per digestione difficile:

-melissa foglie

-finocchio frutti

-zenzero radice/camomilla fiori

-menta foglie

● Tisana per acidità di stomaco e spasmi:

-malva fiori e foglie

-altea foglie

-camomilla fiori

● Tisana per la nausea:

-zenzero radice

-camomilla fiori/menta foglie

-limone scorze (o qualche goccia di succo di limone)

● Tisana per la stipsi:

-malva fiori e foglie

-semi di lino

-mannite

● Tisana per le emorroidi:

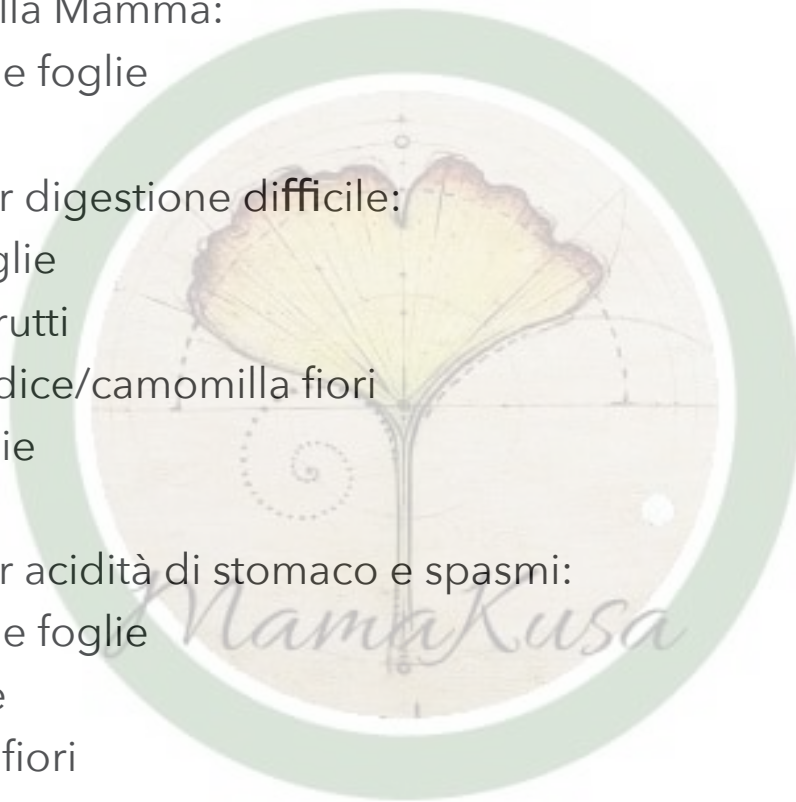
-mirtillo nero

-amamelide foglie

-vite rossa foglie

● Tisana per la circolazione, ritenzione idrica e gambe pesanti:

-vite rossa foglie



- karkade fiori
- papavero fiori
- mirtillo frutti



● Tisana per la cistite:

- rosa canina frutti
- karkade fiori
- frutti rossi (o di bosco)
- calendula

● Tisana per la tosse e costipazione delle vie aeree:

- cardamomo frutti
- rosa canina frutti
- tiglio infiorescenze

● Tisana per il raffreddore e le difese immunitarie:

- rosa canina frutti
- sambuco fiori
- timo sommità
- tiglio infiorescenze

● Tisana per ansia e preoccupazioni:

- lavanda fiori
- finocchio frutti
- boccioli di rosa

● Tisana per insonnia, difficoltà ad addormentarsi:

-tiglio infiorescenze

-fiori d'arancio

-camomilla fiori/lavanda fiori

● Tisana per la preparazione al parto (10 giorni prima della DPP):

-lampone foglie

-salvia foglie

-passiflora sommità

-verbena sommità

