

Rosanna Lambertucci

Ha intervistato

Il Dott. CIRO VESTITA

Fitoterapeuta, Asl Pisa

TISANE CONTRO LA FAME

OLIVO FOGLIE	GR. 30
BARDANA	GR. 20
MALVA	GR. 50
GRAMIGNA	GR. 100

Far bollire in un litro di acqua per 5 minuti un cucchiaino di mix di erbe, fare riposare il tutto per 30 minuti, filtrare e bere nella giornata.

ALTEA FUSTI	GR. 30
BIANCOSPINO	GR. 40
GRAMIGNA	GR. 130
TIGLIO ALBURNO	GR. 50
MALVA FIORI	GR. 50

Far bollire in un litro di acqua per 1 minuto due cucchiaini del mix di erbe, fare riposare il tutto per 15 minuti, filtrare e bere nella giornata in piccole dosi.