



## **Tisanas y tés para el bienestar**

Un placer repleto de beneficios

---

Autor: Máñez, Carlota

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475565576

Páginas: 226

Dimensiones: 18,5 x 18,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

---

PVP: 15,90 €

---

ENTRA EN UN MUNDO DE SABORES, SORBO A SORBO...

Para relajarnos antes de dormir, para lucir una piel más joven y bonita, para depurarnos... Existe un té o tisana para cada situación. Aunque también, claro está, están aquellos que se toman por el puro placer de degustar una bebida deliciosa.

Escoger la planta, prepararla y, por fin, sentarse a saborearla conforma un pequeño ritual que podemos aprender a disfrutar.

Por eso, te mostramos cuáles son las mejores plantas medicinales para preparar beneficiosas tisanas y cómo combinarlas en deliciosas recetas. Las más conocidas son la manzanilla, menta, anís, tila... pero a lo largo de estas páginas descubrirás muchas más.

Aprenderás por qué el té es la segunda bebida más consumida del mundo, después del agua, así como todos los beneficios que se le atribuyen: anticancerígeno, anticolesterol, digestivo, depurativo... Sin olvidar un amplio recetario para prepararlo frío, caliente, solo o combinado con especias, frutas, leches vegetales u otras plantas.

Y además:

\* Las plantas más comunes para preparar tisanas.

\* Cómo elaborarlas en casa.

\* Tisanas para todo: relajantes, estimulantes, digestivas, diuréticas, para la piel, para una boca sana...