

Il tempo delle piante: il rito della tisana

Come sceglierla, prepararla e berla bene (di Daniela Tosco)

Daniela Tosco

L'arrivo dell'autunno risveglia in molti il desiderio di un rituale antico: quello della tisana. Creare un piccolo momento dedicato, sorseggiarla con calma, assaporarla, sentirne il profumo è una delle pratiche di mindfulness più accessibili che esistano. Un modo per concentrarsi sul qui e ora, alleviare stress e preoccupazioni, senza bisogno di nient'altro che acqua calda e un po' di tempo.

Ma perché questo rito funzioni davvero, nel benessere e nel piacere, vale la pena sapere come scegliere, preparare e bere una tisana nel modo giusto.

Che cosa rende buona una tisana

Una tisana deve prima di tutto essere piacevole. Un infuso è l'incontro di erbe officinali, fiori, frutti e spezie che spesso provengono da ogni parte del mondo, un insieme di profumi e sapori capace di trasformare una pausa in un piacere intenso. Chi ama il mondo delle tisane di solito ama condividerle, regalarle, berle insieme.

Ma sorseggiare una tisana implica anche un'aspettativa: che faccia bene, che aiuti a rilassarsi, a digerire, a dormire. Da qui l'importanza di scegliere prodotti di qualità e affidabilità, poiché l'origine delle coltivazioni e i metodi di produzione fanno una differenza reale. Gli standard di certificazione in Italia e in Europa sono rigorosi e orientarsi verso produttori che li rispettano è il primo passo per una scelta consapevole.

Tisana, infuso, decotto: non è la stessa cosa

L'**infuso** si prepara versando acqua bollente sulle parti aeree della pianta (fiori, foglie, sommità fiorite) e lasciando in infusione per 5-10 minuti con il contenitore coperto, per evitare la dispersione dei principi attivi volatili.

Il **decotto** si prepara immergendo le parti dure della pianta (radici, cortecce, semi, bacche) in acqua fredda e portando a ebollizione, lasciando sobbollire per 15-20 minuti. Le strutture più resistenti hanno bisogno di calore prolungato per rilasciare i loro principi attivi.

La **tisana** in senso stretto è una miscela di più piante (infuso o decotto a seconda delle componenti) formulata per un effetto specifico, sfruttando le sinergie tra piante diverse.

La temperatura e il tempo contano

L'acqua troppo calda distrugge parte dei principi attivi più delicati, soprattutto gli oli essenziali responsabili dell'aroma e di molte proprietà terapeutiche. La temperatura ideale è tra 85° e 95°: acqua che ha appena smesso di bollire. Il coperchio durante l'infusione non è un dettaglio, trattiene il vapore e con lui gli oli essenziali che altrimenti si disperdono nell'aria.

Scegliere la tisana giusta per ogni momento

Le funzionalità possono essere molto diverse, e scegliere la miscela giusta fa la differenza:

- **Sonno, relax, stress** – camomilla, lavanda, melissa, tiglio, passiflora, verbena, arancio dolce
- **Digestione e benessere** – finocchio, liquirizia, menta, camomilla, zenzero, anice
- **Detox e drenante** – tarassaco, ortica, finocchio, betulla, maté, equisetolo
- **Energia e buon umore** – lemongrass, verbena, ibisco, maté, cannella
- **Balsamica e vie respiratorie** – eucalipto, tiglio, menta piperita, piantaggine

Poi esistono gli infusi di frutta: profumi e sapori adatti a ogni momento della giornata, anche a colazione, privi di caffeina e capaci di assecondare umore e personalità. Un modo piacevole per spezzare la giornata in modo naturale.

Sfuso o in bustina: una questione di qualità

Il **taglio tisana** (foglie, fiori e frutta tagliati a 3-15 mm) garantisce la massima infusione, un gusto intenso e una maggiore efficacia rispetto alle polveri fini delle bustine tradizionali. I tagli tisana possono essere venduti sciolti a peso, oppure racchiusi in bustine di carta o filtri a scrigno di tessuto biodegradabile, che preservano gusto e principi attivi permettendo la massima comodità.

La scelta dello sfuso, quando possibile, rimane quella che offre il controllo maggiore sulla qualità e sulla dose, ma esistono oggi formati in bustina di alta qualità che non hanno nulla da invidiare allo sfuso.

Per tutte le età

Il rito della tisana coinvolge ormai tutte le generazioni. Anche i più piccoli hanno formulazioni pensate per loro per garantire idratazione, favorire la digestione, promuovere rilassamento e sonno; tutte rigorosamente senza zuccheri. Un'abitudine che si può costruire in famiglia, fin da piccoli.

Una nota di consapevolezza

Le tisane non sono acqua, sono preparati vegetali con principi attivi reali. Chi assume farmaci dovrebbe sempre verificare le possibili interazioni con un professionista prima di iniziare un'assunzione regolare. Una/due tazze al giorno sono sufficienti per la maggior parte degli scopi; tre tazze rappresentano già una dose fitoterapica significativa.

La tisana scalda, idrata, fa bene, risolve piccoli disturbi. È un'abitudine che non dovremmo farci mancare, basta scegliere quella che ci piace di più.

Daniela Tosco

Prossimo appuntamento: memoria e concentrazione: le piante che supportano le funzioni cognitive.

Fonte dell'immagine di apertura: pexels-alejandro-aznar-155337093-29269631

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 20/10/2026

Salvato in PDF in data: 21/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/fitoterapia-e-benessere-naturale/il-tempo-delle-piante-il-rito-della-tisana/20/10/2026/>