



La **tisana** è la denominazione generica di un modo casalingo di assumere le erbe, costituita da una o più erbe, che a seconda del metodo di preparazione ci permette di ottenere gli estratti acquosi denominati **infuso** o **decotto**.

Quanta tisana si può bere in una giornata?

- Può essere bevuta una quantità da un minimo di una tazza al giorno, fino a 4-5 tazze, nell'arco di una giornata.

[<<< Torna a "Consigli e Ricette"](#)