

*Fern Green*





# INFUSIONES NATURALES

## 66 recetas DE TÉS, TISANAS Y TÓNICOS

A grandes males... ¡remedios de toda la vida! No hay que ir muy lejos para encontrar productos naturales que nos ayudarán a mejorar nuestra salud y aliviar nuestras dolencias, desde el temido colesterol alto, a la glucemia, la tensión arterial, el estrés, la artritis o las malas digestiones.

Desde los tiempos más remotos, los hombres han extraído los beneficios de las flores, las semillas, las hojas frescas o las raíces de muchas plantas, generalmente en forma de infusión. Hoy las infusiones, tisanas y aguas depurativas están más de moda que nunca. **Es el momento de redescubrir los remedios de toda la vida.**

**Este pequeño libro ilustrado nos ayudará a:**

- Preparar reconfortantes bebidas depurativas para todos los días.
- Descubrir los secretos de hierbas y flores secas y frescas, así como su eficacia para aliviar todo tipo de síntomas.
- Elegir los mejores ingredientes para obtener una buena infusión y aprovechar todos sus beneficios para la salud.
- Convertirnos en expertos en infusiones y crear nuestras propias mezclas de hierbas y flores.

**Descubre los remedios de toda la vida**

Resultado de la infusión de hojas de té secas (*Camellia sinensis*), **el té es la bebida caliente más consumida en el mundo desde hace siglos**. Muy popular en Occidente, por lo general se diferencia de la infusión, o tisana, preparada con hojas frescas o secas, flores, bayas, semillas, raíces, rizomas o corteza, que se dejan en reposo en agua caliente. A diferencia del té, las infusiones no contienen cafeína.

Este libro está dedicado a todas las personas que desean aprovechar plenamente los beneficios de las plantas gracias a bebidas sin aditivos, sin conservantes y sin colorantes. También servirá de guía a aquellas que quieran disfrutar de variaciones en torno a recetas elaboradas con té, hierbas, especias y frutas, para descubrir nuevos sabores y nuevas mezclas.



## ¿CÓMO PREPARAR UNA BUENA INFUSIÓN?

Para obtener una infusión perfecta, deben seguirse al pie de la letra los pasos siguientes:

- Utilizar hojas o flores frescas sin tratar. Las hierbas secas (a la sombra) también pueden emplearse si no han sido recolectadas más de 10 meses antes.
- Lavar cuidadosamente las hierbas, las flores o las hojas recolectadas en el jardín.
- Utilizar una tetera limpia y poner en ella los ingredientes.
- Exprimir las raíces o las semillas para que liberen los aceites esenciales.
- Verter el agua hirviendo sobre los ingredientes y tapar inmediatamente. Los mismos ingredientes pueden servir para una o dos infusiones más.
- Dejar infusionar máximo 5 minutos y filtrar la bebida en una taza. Saborear a pequeños sorbos.



## BENEFICIOS DE ALGUNAS FLORES Y HIERBAS

**Canela** – Ayuda a disminuir el colesterol y contiene una gran cantidad de antioxidantes. Alivia los síntomas de la artritis.

**Madreselva** – Se utiliza en la medicina china para eliminar un veneno del organismo o para bajar la fiebre. Su flor es un excelente agente antibacteriano y sirve para tratar la tos.

**Rooibos** – Naturalmente desprovisto de cafeína, contiene dos bioflavonoides, la rutina y la quercetina, que inhiben la liberación de histamina, sustancia química cuya producción se activa en presencia de alérgenos. También es muy eficaz para calmar las irritaciones de la piel.

**Salvia** – Aumenta la secreción de las enzimas digestivas, estimula el hígado y contribuye a reducir el nivel de azúcar presente en la sangre.

**Té blanco** – Es el té que sufre menos transformaciones y el que contiene menos cafeína. Puede reducir el colesterol y la tensión arterial, y posee propiedades antibacterianas.

**Té negro** – Procede de la misma planta que el té verde, pero sus hojas se han ennegrecido al oxidarse. Reduce los riesgos de enfermedades cardíacas, refuerza el sistema inmunitario y regula la glucemia.

**Té verde** – Este té, que sufre pocas transformaciones, es el que contiene más antioxidantes, en especial catequinas, muy eficaces contra el envejecimiento celular. Reduce el nivel de colesterol malo, estimula el metabolismo y tiene un efecto relajante y calmante.

## RECETA: TÉ NEGRO HELADO CON NARANJA

El té negro contiene antioxidantes diferentes de los que están presentes en las frutas y las verduras, por lo que aporta beneficios suplementarios.

*Tiempo de infusión: 4 minutos*

### INGREDIENTES

- 1 cucharadita de café o 1 bolsita de té negro
- 2 cáscaras de naranja de 5 cm
- 1 rama de canela • el zumo de ½ naranja
- 1 cucharadita de café de miel cubitos de hielo

Verter una taza de agua hirviendo sobre el té negro, la cáscara de naranja y la canela. Dejar infusionar 4 minutos y filtrar. Añadir el zumo de naranja y la miel. Remover, dejar enfriar completamente y luego filtrar sobre los cubitos de hielo.



---

## ÍNDICE

---

### Introducción

La preparación de tés, infusiones y aguas  
Los beneficios de las flores y de las hierbas

### Tés e infusiones de hierbas secas

Té verde, menta y hierba luisa  
Té negro, cilantro y cáscara de naranja  
Té oolong y limón  
Té blanco con vainilla  
Té rooibos, jengibre y melisa  
Menta piperita y semillas de lino  
Jengibre y limón  
Alcaravea e hinojo  
Cardamomo, menta verde y cáscara de naranja  
Canela y comino  
Manzanilla y pimienta de Jamaica  
Té rojo pu-erh, jengibre y lima  
Trébol rojo y menta piperita  
Diente de león y cáscara de lima  
Consuelda y cardamomo  
Cebada, arándanos rojos secos y naranja  
Trigo sarraceno y anís  
Tila y lavanda  
Tila y limón  
Té verde y jazmín  
Ortigas y naranja  
Hojas de olivo y azafrán  
Té rooibos helado con melocotón  
Infusión helada con hojas de frambueso  
Té verde helado con fresas  
Té negro helado con naranja  
Té blanco helado con melocotones  
Infusión helada con trébol rojo y yuzu

### Infusiones de hierbas frescas

Madreselva  
Hojas de laurel, canela y naranja  
Achicoria silvestre y naranja  
Granada y cardamomo  
Salvia y clavos de olor

Nébeda con hierba luisa  
Apio e hinojo  
Romero  
Trébol, miel y limón  
Hinojo y albahaca  
Menta y hierba luisa  
Lavanda y jengibre  
Hierba luisa  
Mejorana y albahaca  
Perejil y apio  
Hojas de olivo frescas y canela  
Infusión helada con albahaca y piña

### Tisanas

Trébol, limón y salvia  
Tisana de té verde y cáscara de limón  
Tisana de limón puro  
Mejorana y jengibre  
Menta, alcaravea e hinojo  
Nuez moscada y jengibre  
Orégano y jengibre  
Rosa mosqueta y canela  
Romero y miel  
Salvia y menta piperita  
Estevia y bayas de saúco  
Cúrcuma  
Azafrán, miel y agua de coco  
Espirulina y menta piperita  
Cacao y pimienta de Cayena  
Raíz de valeriana y lavanda  
Almendras y dátiles con canela  
Maca y nueces de pecán

### Aguas depurativas

Semillas de chía, pepino y aloe vera  
Tomillo limón y melón verde  
Perejil y sandía  
Apio  
Pepino y menta  
Raíz de bardana y  
cilantro





**FICHA TÉCNICA DEL LIBRO  
INFUSIONES NATURALES.**

**69 recetas de té, tisanas y tónicos.**

Fern Green

Lunweg Ed. 2017

15x21,5 cm. / 160 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 11, 95 €

A la venta desde el 10 de enero de 2017

**Para más información a prensa:**  
**Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg**  
**Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335**  
**[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es) Facebook.com/lunweg @lunwegfoto**

**CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO**

**LOS BENEFICIOS DE LAS FLORES Y DE LAS HIERBAS**

Esa es una pequeña lista de ingredientes acompañados de sus propiedades. Se pueden utilizar para elaborar infusiones, tisanas y aguas depurativas.

**Canela** – Ayuda a disminuir el colesterol y contiene una gran cantidad de antioxidantes. Alivia los síntomas de la artritis.

**Madreselva** – Se utiliza en la medicina china para eliminar un exceso del organismo o para bajar la fiebre. Su flor es un excelente agente antibacteriano y sirve para tratar la tos.

**Hojas de frambueso** – Energéticas, también son una fuente de vitaminas y minerales.

**Hojas de olivo** – Muy ricas en antioxidantes y vitamina C, las hojas de olivo tienen un efecto antibacteriano y reparan las defensas naturales del cuerpo. Son muy buenas para la salud en general.

**Jengibre** – Posee propiedades antiinflamatorias y antiinfecciosas. Eficaz contra el mareo, contribuye también un excelente potenciador del sabor.

**Menta piperita** – Alivia los dolores, especialmente de cabeza, y los problemas de insuño.

**Romero** – Bueno para el corazón, mejora igualmente la digestión quemando los gases malolientes.

**Rooibos** – Naturalmente desprovisto de cafeína, contiene dos bioflavonoides, la rutina y la quercetina, que fortalecen la liberación de histamina, sustancia química cuya producción se activa en presencia de alérgenos. También es muy eficaz para calmar las irritaciones de la piel.

**Salvia** – Aumenta la secreción de las enzimas digestivas, estimula el hígado y contribuye a reducir el nivel de azúcar presente en la sangre.

**Té blanco** – Es el té que sufre menos transformaciones y el que contiene menos cafeína. Puede reducir el colesterol y la tensión arterial, y posee propiedades antibacterianas.

**Té negro** – Procede de la misma planta que el té verde, pero sus hojas se han sometido al oxidarse. Reduce los riesgos de enfermedades cardíacas, refuerza el sistema inmunológico y regula la glucemia.

**Té oolong** – Con sus hojas parcialmente oxidadas, tiene los mismos beneficios que los té verde y negro pero su sabor es más agradable. Favorece la pérdida de peso y tiene un alto contenido de cafeína.

**Té verde** – Este té, que sufre pocas transformaciones, es el que contiene más antioxidantes, en especial catequinas, muy eficaces contra el envejecimiento celular. Reduce el nivel de colesterol malo, estimula el metabolismo y tiene un efecto relajante y calmante.

**Trébol rojo** – Depurativo, purifica la sangre y ayuda al organismo a eliminar los residuos pesados y las sustancias químicas tóxicas, como los drogas.

**Vainilla y anís** – Excitantes para reducir el apetito, calman los dolores de estómago. También tienen un efecto calmante y son muy ricos en antioxidantes.

hojas de frambueso secas

té negro

jengibre

madreselva

té verde

té oolong

trébol rojo

té rooibos

canela

romero

menta piperita

anís

vainilla

té blanco

hojas de olivo

10

## GRANADA Y CARDAMOMO

Para 1 persona - Tiempo de infusión: 5 minutos



### INGREDIENTES

5cm de cáscara de naranja e ¼ granada de pequeño tamaño, en 4 o 5 trozos con los granos e 1 vaina de cardamomo, aplastada.  
1 cucharadita de café o 1 bolsita de té verde

78

La piel de la granada es muy rica en antioxidantes, sobre todo en vitamina C.

☞ Elimina toxinas ☞ Fuente de vitaminas ☞ Embellece la piel



Verter una taza de agua hirviendo sobre los ingredientes. Dejar infusionar 5 minutos. Filtrar en la taza, remover y beber a pequeños sorbos.

79

## TÉ BLANCO CON VAINILLA

Para 1 persona - Tiempo de infusión: 5 minutos



### INGREDIENTES

1 cucharadita de café o 1 bolsita de té blanco e 1 cucharadita de café de extracto de vainilla e ¼ de cucharadita de café de canela molida e ¼ de cucharadita de café de jazmín seco

80

Antioxidante, el té blanco permite luchar contra el envejecimiento, mantener una buena salud y tener una piel bonita. El jazmín reduce la ansiedad y el nerviosismo.

☞ Favorece la digestión ☞ Sedante ☞ Limpia el hígado



Verter una taza de agua hirviendo sobre los ingredientes y dejar infusionar 5 minutos. Filtrar en la taza, remover y beber a pequeños sorbos.

81