

Caldo, ecco 5 tisane fredde da fare a casa in estate per rinfrescarsi

Quando il **caldo** aumenta e le **temperature** salgono, reidratare l'organismo diventa fondamentale per il **benessere** fisico e ristabilire il giusto livello di liquidi nel corpo. Insieme **all'acqua** e al posto di bevande commerciali spesso troppo ricche di **zuccheri** aggiunti, si possono provare delle tisane fredde preparate con **ingredienti completamente naturali**, dissetanti e rigeneranti. Scopriamone **5 da fare a casa** in poco tempo.

1. Tisana fredda alla menta

La **menta** è uno degli ingredienti naturali che riesce a regalare al palato e all'organismo un'immediata sensazione di **freschezza**. Questa tisana fredda si prepara con 10 foglie di menta fresca (oppure le metà di quella secca) da bollire in 1 litro di acqua per circa 10 minuti. Al termine **l'infuso** va fatto raffreddare e messo in frigo per almeno un'ora. In alternativa, la **tisana** si può shakerare in un contenitore apposito con del **ghiaccio** per raffreddarla più in fretta a berla subito. Se si sceglie questa ipotesi bisogna comunque aspettare che la tisana si sia **raffreddata** un po' dopo il processo di infusione della menta.

2. Tisana fredda con limone e melissa

Questa **tisana fredda** per l'estate ha un alto potere rinfrescante e **dissetante** e riesce anche a rilassare la mente e il corpo. Si prepara con 1 litro di acqua bollente, 2 cucchiaini di melissa e la **buccia di un limone** grattugiata. Gli ingredienti si lasciano in **infusione** per circa 10 minuti e poi si filtra la tisana con un colino per eliminare i residui. Anche in questo caso la tisana deve **riposare in frigo** o freezer per il tempo necessario. o può essere **shakerata**, per

berla subito, in un contenitore con tanto ghiaccio.

3. Tisana fredda con lo zenzero

Lo zenzero ha un alto potere **antiinfiammatorio** ed è anche un toccasana per aiutare la digestione, oltre ad essere ricco di **sali minerali** che in estate vanno continuamente reintegrati. La **tisana allo zenzero** si prepara facendo bollire in 1 litro di acqua 10 fettine di radice di zenzero per circa 5 minuti e poi coprendo la **pentola** con il coperchio mentre l'infuso si raffredda. La **bevanda** va poi filtrata e lasciata raffreddare in frigo. Alla tisana si può aggiungere anche il succo di un **limone** quando è già fredda e pronta per essere bevuta.

4. Tisana fredda con liquirizia, rosmarino e salvia

Chi ha bisogno di una tisana fredda per l'estate che sia anche **energizzante**, tonificante e che riesca a reintegrare velocemente i liquidi persi con il sudore può provare questa a base di **liquirizia**, rosmarino e **salvia**. Si prepara mettendo in infusione in 1 litro di acqua bollente e per circa 15 minuti 1 cucchiaino di **radice** di liquirizia in sminuzzata, 1 cucchiaino di rosmarino e 5-6 foglie di salvia a pezzetti. La **tisana** va poi fatta raffreddare e **filtrata** prima del riposo in frigo o freezer.

5 Tisana fredda con camomilla e lavanda

Questa tisana completamente **naturale** è ideale per chi, anche in estate, vuole rilassarsi, magari prima di andare a **dormire**. Camomilla e lavanda, infatti, favoriscono il **riposo notturno** e regalano una piacevole sensazione di tranquillità. La bevanda si prepara con 1 litro di acqua bollente, 3 cucchiaini di **camomilla** secca o due bustine del preparato industriale e 1 cucchiaino abbondante di fiori di **lavanda**. La tisana deve rimanere in infusione circa 10 minuti e va filtrata e **lasciata raffreddare** in frigo o freezer prima di consumarla.

[Read More](#)