



Benessere a sorsi

DIECI ERBORISTI CI HANNO PREPARATO
DIECI TISANE SPECIALI PER RITORNARE
IN FORMA DOPO LE FESTE MA NON SOLO

• ROSARITA CRISAFI

© RITA CRISAFI/CRISAFI
FOTO DI ROBERTA CHIESA



MARIA PIA RIGHETTI

Sos contro il raffreddore

Maria Pia Righetti è una farmacista votata dal '95 all'erboristeria, le sue cure naturali sono tutte personalizzate. Vive circondata dalle erbe, regine dello spartano negozio. Ci ha consigliato una tisana contro il raffreddore.

La ricetta Gemme di pino, eucalipto, foglie, timo, spinea, un cucchiaino per ogni tazza in infusione per 7 minuti, da prendere due volte al giorno (7 euro l'etto).

■ LA MADRESELVA, LARGO USUELLI 2 ☎ 02.70.60.24.14.



GIANCARLA BONAGLIA

Disintossicate la pelle

Giancarla Bonaglia propone i rimedi fitoterapici del Centro erboristico Solimè il cui punto di forza è la linea al colostro, primo latte secreto dai mammiferi, per smagliature e disturbi gastrici. Propone una tisana che purifica la pelle.

La ricetta Cardo mariano, salsabariglia, bardana, romice, achillea, viola, centella, fumaria. Due cucchiaini in mezzo litro d'acqua, in infusione per cinque minuti, da bere mattina e sera (15 euro per gr 250).

■ SOLIMÈ, VIA PIETRO BORSIERI 34 ☎ 02.66.82.53.09.



AGATA DI MARTINO

Sogni d'oro a tutti

Agata di Martino ha seguito la propria passione diplomandosi in tecniche erboristiche e da otto anni ha aperto in proprio una fornitissima erboristeria. Ci ha preparato una tisana che concilia il sonno.

La ricetta Passiflora, melissa, tiglio, petali di papavero e fiori d'arancio, un cucchiaino per tazza in infusione per 10/15 minuti, la sera prima di coricarsi (6,50 euro l'etto).

■ LA BOTTEGA DELLA NATURA, VIA CARLO FARINI 2 ☎ 02.65.70.547.



FRANCESCO NOVETTI

Così lo stomaco si alleggerisce

L'erboristeria di Francesco Novetti è tra le più antiche di Milano. Lui, col suo carisma da alchimista, ci ha consigliato una tisana per alleggerire fegato e stomaco.

La ricetta Veronica, agrimonia, achillea, verbena officinale, menta, melissa, boldo, anice stellato, combretum, asperula, in infusione con qualche bollore, 1 cucchiaino per 1 tazza, 2 tazze al dì (7,50 euro l'etto).

■ ERBORISTERIA NOVETTI VIA PAOLO SARPI 63 ☎ 02.39.60.32.59.





STEFANO GIUNGI

Un respiro balsamico

Stefano Giungi, farmacista, e la moglie Micaela gestiscono un piccolo negozio che nasce undici anni fa come erboristeria, oggi è anche parafarmacia, con un occhio di riguardo all'omeopatia. La tisana di Stefano aiuta le vie respiratorie.

La ricetta Timo, taglio in foglie, eucalipto, rosa canina, melissa, due cucchiaini in una tazza d'acqua bollente, in infusione per 10 minuti, da assumere tre volte al giorno (7 euro l'etto).

■ ERBORISTERIA MEDIOBANCA, VIA MADONNINA 13
☎ 02.86.98.47.44



SIMONA ERBETTA

Depurarsi dolcemente

Simona Erbetta dice di avere il destino nel cognome, gestisce con passione e competenza uno dei negozi milanesi dell'azienda Bio Nature. Lo staff è disponibile anche per consulenze e programmi alimentari su misura.

La ricetta Tarassaco, bardana, dulcamara e radice di liquirizia in infusione 8-10 minuti, da bere 2 volte al giorno (6 euro l'etto).

■ BIO NATURE, VIA VIGEVANO 43 ☎ 02.87.38.94.49



GABRIELLA FUMANI

Rimedio post abbuffata

Gabriella Fumani, erborista dal '77, si è specializzata in Cina e in California. Insieme al marito Franco De Simone offre una cura per riprendersi dagli eccessi delle feste.

La ricetta Cardo mariano, centaurea, ortica, menta piperita, melissa e curcuma, un cucchiaino in infusione per 5/7 minuti in una tazza d'acqua bollente due volte al giorno (10 euro l'etto).

■ ERBORISTERIA MEDIOBANCA, VIA VOLTA 7 ☎ 02.65.72.882



DANIELA TORNIAMENTI

L'intestino ringrazia

Daniela Torniamenti ha approfondito lo studio dell'erboristeria dopo un'esperienza personale di successo con le cure naturali. Lavora in uno dei quattro negozi e idee sane di Milano specializzati in rimedi naturali. La sua tisana ha proprietà lassative.

La ricetta Cassia, camomilla, frangula, achillea, taglio, anice, malva, calendula, rosolaccio, quattro cucchiaini in un litro d'acqua in infusione per 10 minuti (5,50 euro l'etto). Da accompagnare con fermenti lattici.

■ IDEE SANE, VIA POLA 23 ☎ 02.66.80.21.72



MARIDA CEGANI

I calcoli? Spazzati via

Marida Cegani e il marito Gianni Avenati, erboristi e farmacisti, gestiscono da trent'anni un'erboristeria che esiste dal 1944. È incredibile l'assortimento di rimedi naturali tutti a prezzi ottimi. La tisana spaccapietresi combatte i calcoli e le infezioni alle vie urinarie.

La ricetta Ceterach, mais, peduncolo di ciliegio, ursina, virga aurea, erica, bucca. Due cucchiaini in 0,75 litri d'acqua per due tazze, al mattino a digiuno e la sera (7 euro l'etto).

■ ERBORISTERIA DI VIA VALLAZZE, VIA VALLAZZE 216 ☎ 02.70.60.06.00



ELENA DEL BO

Toccasana per il fegato

Elena Del Bo da vent'anni mantiene viva la tradizione dell'antica bottega di granaglie e cereali a cui ha affiancato prodotti naturali, alimenti biologici e rimedi erboristici. La sua tisana è un toccasana per il fegato.

La ricetta Carciofo, cardo mariano, tarassaco, gramigna, equiseto e ortica. Una tazza in infusione per 6/7 minuti al mattino a digiuno e dopo i pasti principali (7 euro l'etto).

■ ERBORISTERIA DEL BO, P.ZA LEGA LOMBARDA 5 ☎ 02.33.60.32.29

