



## Le tisane per prepararsi alla prova costume

Un modo semplice e naturale per ritrovare la forma e affrontare al meglio l'estate

**Milano, 15 luglio 2009** – E' arrivata l'estate e tutte le donne sono alle prese con le strategie più disparate per affrontare al meglio la prova costume.

L'esigenza più sentita non è soltanto quella di perdere peso, tonificarsi e depurarsi, ma anche quella di idratare l'organismo in modo naturale in una stagione in cui, a causa del caldo, la perdita di sali minerali e sostanze nutritive fondamentali si fa sentire maggiormente.

Un modo semplice e tutto naturale per raggiungere questi obiettivi, è quello di affidarsi ai benefici delle erbe che possono essere facilmente assimilati dall'organismo facendo ricorso alle tisane, bevande che si possono preparare in pochi semplici passi e che risultano molto gradevoli da gustare fredde anche fuori casa.

I benefici di alcune erbe risultano particolarmente indicati per prepararsi alla prova costume e affrontare al meglio tutto il periodo estivo. Un buon punto di partenza per sentirsi in forma, resta comunque quello di abbinare una corretta e costante attività fisica ad un regime alimentare ipocalorico.

Ecco piante ed erbe che possono diventare l'asso nella manica dell'estate:

- la verbena e l'ortica: per alleviare il senso di pesantezza e facilitare la digestione;
- la menta piperita e i semi di finocchio: per regolarizzare le funzioni intestinali ed eliminare fastidiosi gonfiori;
- il matè: per facilitare la diuresi e attenuare il senso di appetito, oltre che apportare all'organismo vitamine B1 e B6;
- il tarassaco: per stimolare la diuresi e particolarmente indicato nei casi di ritenzione idrica;
- la bardana e il cardo mariano: per stimolare l'azione diuretica e depurativa oltre che per l'apporto di sostanze antiossidanti.

Assimilare tutte queste sostanze può diventare un gesto semplice e veloce, utilizzando miscele già pronte e disponibili in comodi filtri.

Un aiuto di qualità arriva da Twinings, azienda inglese sinonimo del tè in tutto il mondo, che da qualche anno stupisce le consumatrici italiane con la particolarità delle sue tisane: Figure, Purity, Relax e Digestive, quest'ultima creata solo quest'anno.

### Per maggiori informazioni:

Cohn & Wolfe - Azzurra Maiocchi/Valentina Puggioni  
azzurra.maiocchi@cohnwolfe.com  
valentina.puggioni.ce@cohnwolfe.com  
Tel. 02 20239.1 – Fax. 02 201584



Stephen Twining, erede di decima generazione dell'omonima famiglia, consiglia di bere almeno una tazza al giorno di una di queste tisane, senza aggiunta di zucchero, sia nella versione fredda che calda. In pochi minuti è possibile sentirsi rigenerati e nell'arco di qualche settimana i benefici saranno evidenti.

- **FIGURE:** è una tisana rinfrescante e coadiuvante nei regimi alimentari ipocalorici; a base di tè verde sencha, verbena, matè e ortica. Facilita quindi la digestione, regolarizza le funzioni intestinali e riduce il senso di appetito. Disponibile nella confezione da 20 filtri, prezzo indicativo al pubblico € 3,00.
- **PURITY:** è una tisana creata per eliminare le impurità quotidiane; a base di menta piperita, ortica, tarassaco, bardana e cardo mariano. Adatta quindi a combattere i disturbi gastrointestinali, a stimolare la diuresi e ad assimilare sostanze antiossidanti. Disponibile nella confezione da 20 filtri, prezzo indicativo al pubblico € 3,00.
- **DIGESTIVE:** è una tisana rinfrescante a base di menta piperita, semi di finocchio e liquirizia. E' è stata studiata per favorire la naturale digestione e regolarizzare le funzioni intestinali. Disponibile nella confezione da 20 filtri, prezzo indicativo al pubblico € 3,00.

***Twinings**, il marchio inglese sinonimo di tè in tutto il mondo, ha compiuto trecento anni nel 2006. È stata una delle prime società che ha introdotto il tè in Gran Bretagna nel lontano 1706. Da 170 anni è fornitore ufficiale della Casa Reale inglese. Nel 1749 la compagnia esportò tè per la prima volta. Oggi la R. Twining & Co. è presente con i suoi prodotti in 115 paesi e il marchio Twinings è distribuito in Italia da D&C fin dal 1956. Per un totale di oltre 50 miscele di tè offerte in Italia e quasi 200 nel mondo, presenta un'articolata gamma di prodotti: tè nero, tè verde, tè bianco, tè aromatizzati, infusi alla frutta e alle erbe e tisane. La R. Twining & Co., la cui sede è ad Andover in Hampshire (UK), appartiene all'Associated British Foods plc, una delle prime 50 aziende quotate alla Borsa di Londra (FTSE).*

**Per maggiori informazioni:**

Cohn & Wolfe - Azzurra Maiocchi/Valentina Puggioni  
azzurra.maiocchi@cohnwolfe.com  
valentina.puggioni.ce@cohnwolfe.com  
Tel. 02 20239.1 – Fax. 02 201584