



# Curarsi naturalmente



RUBRICA A CURA DEL DR. SERGIO RICCIUTI

Scuola di perfezionamento in fitoterapia e piante medicinali - Università degli Studi della Tuscia Viterbo

## C'è tisana e tisana



Illustrazione di Fabrizio Vignola

**U**n cucchiaino di tisana in mezzo bicchiere di acqua bollente, un cucchiaino di miele grezzo e la nostra tisana è pronta. Ma è proprio così?

Nella stagione invernale l'uso delle tisane è maggiore perché fa piacere bere una bevanda calda ed anche perché le tisane sono utili in molte patologie da raffreddamento.

Cerchiamo allora di dare qualche semplice e pratico consiglio per preparare correttamente la nostra tisana.

Tisane, infusi e decotti (idroliti) sono delle soluzioni estrattive in cui si parte da una droga (la parte attiva della pianta) secca i cui principi attivi vengono estratti dall'acqua bollente. In particolare prepareremo un decotto con le parti dure (radici o corteccie), un infuso con le

parti più delicate (foglie o fiori) ed una tisana con una miscela di piante.

Il decotto viene preparato mettendo le parti dure in acqua fredda e portando il tutto ad ebollizione per un tempo predeterminato. Tisane ed infusi aggiungendo alla pianta medicinale acqua bollente (il normale è un infuso).

È evidente che la presenza delle parti dure in una tisana comporta la parziale estrazione dei suoi principi attivi oppure la distruzione dei principi attivi contenuti nelle parti più delicate (fiori e foglie). Ma risulterebbe troppo complicato fare il decotto di una parte della tisana e l'infuso della restante per poi miscelare alla fine il tutto. E allora, con un po' di pragmatismo si accetta un compromesso: una estrazione parziale

delle parti dure contando sull'effetto globale della preparazione. L'alternativa, quella di trattare tutto come se fosse una corteccia o una radice, comporterebbe la distruzione dei principi attivi e quindi rappresenta una via da non seguire.

La scelta dell'acqua come solvente ci permette di estrarre la gran parte dei principi attivi con eccezione di quelli solubili nei grassi.

La formulazione della tisana prevede:

- droghe principali, responsabili dell'effetto terapeutico
  - droghe secondarie, completano l'attività delle principali
  - droghe ausiliarie, aromatizzanti e correttive del sapore
- La formulazione non

dovrebbe essere troppo "affollata" perché si avrebbe un dosaggio troppo basso dei singoli componenti.

Molte tisane vengono commercializzate nel cosiddetto "taglio tisana" pratico (permette una buona estrazione) ma poco gradito perché non permette di riconoscere le droghe e le espone troppo all'aria facendo evaporare i principi attivi volatili.

Sono presenti in commercio numerosi preparati per tisana: buste filtro, tisane espresso (che si preparano con la moka), tisane solubili, estratti nebulizzati e granulati.

La preparazione della tisana è semplice:

1. si agita il barattolo per miscelare bene la tisana;
2. si prendono con il cucchiaino 5-15 grammi di tisana;
3. si aggiungono a 150-200 ml di acqua bollente;
4. si copre il recipiente;
5. si attende per 10-15 minuti (il tempo aumenta se ci sono radici o corteccia);
6. si filtra;
7. si dolcifica (zucchero di canna o miele) e si beve.

Non è consigliabile conservare un infuso. Le dosi per bambini vanno dal 30 al 50% di quelle degli adulti. La tisana può anche essere usata per impacchi, gargarismi o come veicolo di altre preparazioni, aggiungendo al momento tinte madri o macerati glicerici.

L'orario di somministrazione varia con le indicazioni: tisana lassativa o rilassante la sera prima di dormire, tisana diuretica al mattino, tisana digestiva dopo i pasti.

La conservazione della tisana va fatta mantenendo il sacchetto in luogo arieggiato e non esposto alla luce.