TISANE, SCIROPPI, TINTURE OFFICINALI

ATTREZZARSI CONTRO I MALI DI STAGIONE

DI RAPEROSSE

INVERNO, PERIODO IN CUI È FACILE PRENDERE UN RAFFREDDORE E MALANNI SIMILI. INTORNO A NOI CI SONO MOLTE PIANTE BUONE PER PREVENIRE O CURARE LE MALATTIE STAGIONALI, MA NON SEMPRE LE CONOSCIAMO O SAPPIAMO COME USARLE. LA CURA NON È L'ASSUNZIONE DI UNA MEDICINA, ADATTA SEMPRE E UGUALE PER TUTTI, È UN PROCESSO DI RICERCA CHE PUÒ ESSERE DIFFERENTE PER OGNUNO. QUI DI SEGUITO TROVERETE ALCUNE RICETTE E PIANTE CHE POTRETE TROVARE E RACCOGLIERE VOI STESSI, MA INNANZITUTTO ALCUNE NOZIONI BASE PER CONFEZIONARE TISANE (CIOÈ DECOTTI E INFUSI), SCIROPPI E TINTURE OFFICINALI.



È pressoché impossibile astrarsi dal mondo in cui viviamo, e anche si pensasse di farlo con le virtù di qualche preparato naturale o qualche pratica spirituale, rimarrebbero tutte le cause materiali dei malesseri, che dipendono dalle condizioni che la nostra società genera. I malanni si combattono eliminando le loro cause, e ciò va molto oltre la sfera individuale. La società ha creato un business intorno al concetto di salute, anche per i rimedi "naturali", con una miriade di prodotti fitoterapici e una certa spiritualità superficiale e di etichetta.

Questo articolo vuole aiutare a sviluppare competenze proprie sull'uso delle erbe e le pratiche di guarigione, di cui dovremmo essere artefici in prima persona. Consideriamo le condizioni generali in cui viviamo, ascoltiamo il nostro corpo attraverso i sintomi con cui ci parla e testiamo l'efficacia dell'uno o dell'altro rimedio. Prendiamoci il tempo necessario, quel tempo che sembra mancare quando ci si ammala e per cui si ricorre al farmaco di sintesi. Cerchiamo di affrontare la malattia non da pazienti spaventati e passivi ma come parte attiva nel processo di guarigione. Un'attitudine tanto più possibile quanto più avremo sviluppato le nostre competenze.

È ciò che vuole stimolare questo scritto, affrontando i metodi di conservazione ed estrazione dei principi attivi più a portata di mano. La scelta delle piante, tra le tante indicate, può essere dettata semplicemente dalla facilità di reperimento sul territorio. Alleniamo l'occhio a riconoscere quelle che possiamo trovare nei luoghi che più frequentiamo.

TISANE

Vi darò dei consigli per preparare una tisana e scegliere in modo corretto l'insieme di piante da usare. La combinazione delle piante è importante. Il corpo non è una macchina della quale si debba riparare un pezzo per volta, ha bisogno di erbe differenti affinché la cura sia il più efficace possibile, stimolando il ritorno dell'equilibrio generale e non la soppressione del singolo sintomo. Per questo nella formulazione si usano più erbe in sinergia, secondo questo schema:

1) Rimedio base

2) Adiuvante, che serve a rinforzare l'azione del rimedio base

3) Correttore, per rendere gradevole l'infuso

Per esempio, se devo affrontare un'influenza con catarro e tosse scelgo come *rimedio base* delle piante battericide e antisettiche (timo, eucalipto, lavanda). Come *adiuvante* piante che calmano la tosse, agevolano l'espulsione del catarro e attenuano l'infiammazione dei tessuti, quindi piante mucillaginose, emollienti e bechiche (malva, lichene islandico, altea radice). Aggiungerò poi qual-

cosa che rinforzi l'organismo sofferente (rosa canina, echinacea) e un calmante che attenui lo stato di nervosismo provocato dalla tosse e lo stato di infermità (rosolaccio, luppolo, melissa). Come *correttore* di sapore posso scegliere tra liquirizia, menta e finocchio.

Le tisane si preparano per *infusione* dal 2 al 5% durante 10/20 minuti per le sostanze facilmente penetrabili dall'acqua quali fiori, foglie, frutti, radici; oppure per *decotto* per le parti di pianta più coriacee come legno, corteccia, semi.

Ho fatto un piccolo elenco di piante che comunemente incontriamo in montagna, nei prati, nei boschi, lungo i ruscelli, sulle rocce, nei campi abbandonati o addirittura nelle nostre dispense perché già le usiamo per aromatizzare e rendere più gustosi i nostri piatti. Cercate quali crescono vicino a casa: alcune di queste le potete trovare anche in pieno inverno, come l'alloro, il lichene islandico, la salvia, il timo, il cipresso, la corteccia di salice.

EMOLLIENTI, ESPETTORANTI (attenuano l'infiammazione dei tessuti e agevolano l'espulsione del catarro): alloro, piantaggine, altea, lichene islandico, farfara, viola, malva, primula, capelvenere, verbasco, liquirizia, salvia.

BALSAMICHE che calmano le mucose infiammate: lichene islandico, mirto, edera, farfara, farfaraccio, elicriso, isoppo, origano, timo, cipresso (foglie o rametti giovani), salvia, anice verde.

TOSSIFUGHE BECHICHE che calmano la tosse: felce dolce (rizoma), eucalipto, salvia, castagno (foglie), farfara.

FEBBRIFUGHE ANTINFLUENZALI: capelvenere, calamo aromatico, corniolo, faggio, genziana maggiore, genzianella, marrubio, pilosella, salice bianco, sambuco fiori

SEDATIVE RILASSANTI camomilla, farfaraccio, luppolo, meliloto, melissa, rosolaccio, salice bianco



Le ricette che seguono sono un esempio delle tante miscele possibili. Le prime due ricette usano delle piante comunissime e di facile e sicuro riconoscimento. Serve sicuramente un po' più di curiosità ed esperienza per trovare le piante della terza ricetta.

DECOTTO CONTRO IL RAFFREDDORE

tiglio, 10 g
fiori di sambuco, 10 g
foglie d'alloro senza picciolo, 10 g
salvia, 10 g
Frantumare e mescolare tutto, prenderne 10 grammi e farli bollire per 3 minuti in un quarto di litro d'acqua. Filtrare e lasciare intiepidire. Due tazze durante il giorno e una mezz'ora prima di coricarsi.

DECOTTO PER LA TOSSE

cipolla, 50 g
salvia, 20 g
rosmarino, 20 g
sambuco fiori, 20 g
edera foglie, 5 g
Far bollire la miscela in un litro d'acqua per 5 minuti. Lasciare riposare per 5 ore. Bere ogni giorno 4-5 tazzine ben zuccherate.

INFUSO PER LA TOSSE

tasso barbasso, 10 g
piantaggine, 15 g
lichene islandico, 10 g
farfara foglie, 10 g
altea radice fiori, 15 g
Tritare e mescolare bene. Metterne 1 cucchiaio in 260 ml d'acqua bollente. Far riposare 10 minuti. Bere 3-4 cucchiai durante il giorno e una tazza calda la sera con miele e una fettina di limone.



SCIROPPI

Lo sciroppo è un metodo comune per conservare le vostre tisane in modo che siano velocemente pronte all'uso, anche lontano da casa. Non è il migliore o il più consigliabile, per la grande quantità di zuccheri che contiene, ma è molto pratico, veloce e generalmente gradito. Meglio senz'altro la corrispondente tisana, per la quale però ci vuole un po' più di tempo e il luogo adatto alla preparazione. Lo sciroppo non è altro che un preparato liquido viscoso ottenuto per scioglimento di una grande quantità di zucchero in un veicolo acquoso che può contenere una o più sostanze medicinali. La soluzione zuccherina assicura la conservazione dei principi attivi delle piante medicinali sotto una forma relativamente comoda e facilita l'assunzione di sostanze amare o nauseanti.

Dunque lo sciroppo è a base di zucchero o miele. Il rapporto è di 1:2, cioè 33,3 parti di acqua e 66,6 di zucchero. Si può usare qualsiasi tipo di zucchero, preferibilmente di canna integrale, mentre per la parte acquosa prepareremo una tisana. Se si vuole potenziare il preparato possiamo aggiungere un 10% di macerato idroalcolico. Potrebbe andare bene una tintura di echinacea, propoli, timo.

Si uniscono la tisana (formulata secondo i criteri precedentemente indicati) e lo zucchero, si scalda a bagnomaria fino a raggiungere la temperatura di 45-50 gradi mescolando fino a scioglimento dello zucchero. Dopo che si è raffreddato si aggiungerà l'estratto idroalcolico.

MELLITO

Se preferite usare il miele al posto dello zucchero è consigliato scegliere un miele che cristallizza più lentamente degli altri, come quello di acacia o castagno.

Ingredienti: 70% miele e 30% sostanze funzionali (di cui 20% di idrolito e 10% di estratto idroalcolico).

Siccome il calore altera le caratteristiche del miele, è meglio lavorare a freddo mescolando energicamente.

SCIROPPO DI VIOLA MAMMOLA

La viola mammola si trova dal mare alle zone montane nei luoghi erbosi e boschivi. I fiori si raccolgono appena sbocciati, in febbraio-marzo, senza il picciolo. Viene usata in caso di disturbi alle vie aeree, asma, pertosse. Per preparare lo sciroppo si fanno macerare 10 g di fiori per 24 ore in 100 ml d'acqua. Filtrare, aggiungere al liquido ottenuto 200 g di zucchero e cuocere lentamente per 15 minuti. Assumere a cucchiai o cucchiaini secondo l'età.

TINTURE OFFICINALI

Le tinture sono preparazioni erboristiche dove si estraggono principi attivi di piante secche o fresche usando come solvente l'alcol a opportuna gradazione alcolica, differente da pianta a pianta. Questa estrazione in alcol è più efficiente per diversi principi attivi poco solubili in acqua, come ad esempio la propoli, ma in generale permette di trasferire nella soluzione la quasi totalità dei principi attivi delle piante, in poco tempo, senza scaldare e senza danneggiare le cellule.

Prima di raccogliere le piante dovreste controllare qual è il momento in cui hanno la maggior concentrazione di principi attivi e quindi un'azione benefica maggiore. Ogni pianta ha il suo tempo balsamico, di solito si raccoglie da primavera fino inizio autunno ma bisogna pure calcolare fattori come l'altitudine, l'esposizione, la latitudine.

Una volta essiccate le piante, possiamo preparare delle tinture officinali che hanno lunga durata e possono essere conservate e usate all'evenienza, sia per fare una cura preventiva, sia per affrontare un improvviso malanno. Dobbiamo considerare che la pianta fresca ha una sua umidità che può interferire sulla gradazione alcolica della macerazione, quindi, per evitare complicazioni, nella preparazione che segue useremo piante secche. Vediamo come procedere.



La tintura si prepara a partire dalla pianta secca con un rapporto droga (secca)/solvente = 1:5. Il solvente è costituito dalla soluzione idroalcolica a opportuna gradazione. Per esempio per 20 grammi di pianta secca necessitiamo di 20 x 5 = 100 g di solvente (cioè di soluzione "alcool+acqua" miscelati in proporzioni tali da garantire la gradazione alcolica desiderata). Se la gradazione alcolica desiderata del solvente è 60°, utilizzando una tabella di diluizione dell'alcol si vanno a vedere le quantità di alcol e acqua necessarie.

Su base 100 g, partendo da un alcol a 96° si procede mescolando 62,5 parti (cioè grammi) di alcol con 37,5 (sempre grammi) parti di acqua. Sminuzzate la pianta, unitela al solvente e mescolate per 10 minuti.

Chiudete ermeticamente il recipiente e lasciatelo 15 giorni al buio scuotendolo saltuariamente per agevolare la scissione delle sostanze.

Passato il tempo si filtra la droga, si pesa, si vede quanto prodotto si è ottenuto e si riporta a volume (100 g).

Esempio: se dopo il filtraggio ci sono rimasti 65 g di prodotto, la differenza è di 35. Per calcolare quanto alcool e acqua aggiungere per ottenere nuovamente 100 g si fa una proporzione:

se 100 : 65 = 35 : X , alcol = X = 23

35 g – 23 g di alcol = 12 g di acqua

Si effettua una seconda macerazione rimettendo il filtrato in infusione con i 35 g di soluzione idroalcolica, si filtra e si uniscono le due soluzioni conservandole in flaconi scuri. Le tinture si usano diluite nell'acqua da 60 a 90 gocce al dì.



SALICE BIANCO, L'ASPIRINA NATURALE

Cresce dal mare alla zona montana di tutta l'Italia, si trova spesso lungo i corsi d'acqua. Si usa la corteccia dei rami di 2/3 anni che si raccoglie in ottobre-novembre, alla caduta delle foglie. Si incide con il coltello, si strappa con le mani e si taglia in piccoli pezzi.

Contiene glucosidi dell'alcol salicilico (sostanza sintetizzata nella nota aspirina) che svolge un'azione antifebbrile e antinfiammatoria sui sintomi influenzali ed è efficace contro i dolori reumatici e muscolari.

Consiglio la tintura di salice da prendere 30 gocce 3 volte al giorno in caso di influenza.

Tintura: 20 g in 100 ml di alcol a 65 gradi, con alcol a 96 gradi dovete metterete 62,5 di alcol e 37,5 di acqua (a macero per 15 giorni)

Altre tinture molto utili possono essere quella di Echinacea e di Rosa canina (infuse in alcol a 60 gradi).

***

La nostra piccola farmacia domestica potrà esserci di grande utilità.
Una volta individuate e raccolte piante medicinali indigene, essiccate, conservate o trasformate, potremo preparare delle efficienti tisane da bere durante il giorno quando ci sentiamo influenzati, integrare con della tintura di echinacea di facile assunzione da portarci appresso anche se stiamo fuori casa, che rafforzerà le nostre difese immunitarie velocizzando la guarigione, e trovare sollievo ingerendo dell'ottimo sciroppo in caso di attacchi di tosse e gola secca. La preparazione, economica ma leggermente laboriosa, merita una discreta quantità di preparato: lo potremo tenere a disposizione delle persone che frequentiamo, per prenderci cura l'uno dell'altro.