



PARCO REGIONALE OGLIO SUD
Piazza Donatore del Sangue, 2
26030 Calvatone (CR)
C.F. 90002650191

Le Bine - Giovedì 17 settembre 2015

“Dentro, intorno e lungo il fiume: di acque, di erbe e di animali”

Cos'è una tisana e come si prepara

Le tisane sono bevande medicinali ottenute per infusione o decozione di fiori, erbe, semi e cortecce. Si preparano con piante fresche o essiccate e, a seconda delle fonti vegetali utilizzate, possono avere proprietà dimagranti, drenanti, lassative, anticellulite, diuretiche, digestive, sedative, antinfiammatorie. Nel mondo vengono consumate al ritmo di circa quattrocento miliardi di tazze all'anno. Una tisana dovrebbe contenere, oltre all'ingrediente principale, uno o più elementi adiuvanti, cioè piante che hanno lo scopo di aumentare gli effetti benefici dell'erba principale, e altre droghe che servono a correggere il gusto ma che, in alcuni casi, accrescono la biodisponibilità dei principi attivi presenti. Le erbe sono in genere trinciate in piccolissime scaglie: proprio la trinciatura è di fondamentale importanza per la preparazione di una tisana poiché influisce sulle proprietà terapeutiche e medicamentose. Altrettanto importanti sono l'omogeneità delle erbe utilizzate e la loro quantità: la farmacopea internazionale raccomanda di non utilizzare mai più di otto diverse droghe vegetali, in modo da non inibire la bontà dell'effetto del singolo ingrediente, ma l'ideale è non superare il numero di cinque, dosate in eguale misura. Le erbe medicamentose, infatti, interagiscono tra loro: non tenere conto dei delicati equilibri tra le diverse piante può portare al rallentamento, se non addirittura all'annullamento, dell'effetto benefico.

Un po' di storia

Da secoli l'uomo fa uso di piante curative e medicinali a scopo terapeutico. Una tradizione, questa, che continua ancora grazie alla chimica e alla medicina moderne. Già nel Medioevo i monaci e gli adepti delle scuole mediche condussero studi rigorosi sulle erbe medicinali, effettuando precise classificazioni e suddividendole in base al loro effetto e alla loro efficacia. Ma solo dopo l'invenzione della stampa, nel XV secolo, fu possibile uniformare gli elenchi delle erbe con le loro possibili applicazioni: nacque così la medicina erboristica. Nell'Ottocento, poi, studiosi e botanici fecero importanti passi avanti nella ricerca ponendo le basi della farmacognosia, la scienza volta allo studio dell'efficacia terapeutica dei principi attivi di fiori, foglie, radici e cortecce, singolarmente e nell'interazione dei loro principi attivi.

Come si preparano

La scelta del contenitore per l'infusione o la decozione, preferibilmente in ceramica o porcellana priva di piombo, è fondamentale per la buona riuscita di una tisana, che deve essere preparata con uno o due cucchiaini di miscela poco prima dell'assunzione. È sconsigliabile raccogliere da soli le erbe da utilizzare, poiché la raccolta è un passaggio essenziale del procedimento: chi la esegue deve conoscere lo stato di salute della pianta, il periodo dell'anno più indicato (chiamato anche tempo balsamico), la modalità corretta per la conservazione, per il trasporto e per la successiva essiccazione. Il 'fai da te' può portare all'annullamento degli effetti benefici o anche rivelarsi dannoso per la salute. Dopo l'acquisto gli ingredienti devono essere riposti in recipienti chiusi ma non ermetici e posizionati in un luogo fresco, buio e asciutto, fuori dalla portata dei bambini, e consumati entro sei mesi. Per aromatizzare la bevanda è bene evitare lo zucchero e preferire un cucchiaino di miele oppure aumentare, dietro consiglio dell'erborista, la percentuale di droghe aromatiche.

La scelta tra infusione o decozione dipende dalle caratteristiche delle erbe scelte:

Infusione È il metodo estrattivo di elezione in ambito domestico. Si prepara versando acqua bollente sulla miscela o sulla bustina già pronta, lasciandola poi in ammollo dai cinque (tisane principalmente

aromatiche) ai venti minuti (tisane principalmente terapeutiche) in un contenitore chiuso con coperchio e mescolando prima dell'assunzione. Rispetto al decotto, l'infuso è più adatto per estrarre componenti volatili (che andrebbero perduti con l'ebollizione) da tessuti teneri e delicati (fiori, foglie ed erbe aromatiche). Prima dell'assunzione si filtra l'infuso ottenuto attraverso una tela o un colino a maglie strette.

Decotto Si esegue ponendo la droga in acqua all'interno di un contenitore con coperchio e portando a ebollizione per un tempo che varia dai cinque (tessuti più teneri come fiori, foglie e sommità fiorite, per i quali però in genere è preferibile l'infusione) ai trenta minuti (parti più coriacee, come radici, rami, bacche e cortecce). Segue una macerazione a fuoco spento per qualche minuto e una filtrazione finale. Il decotto viene utilizzato soprattutto per le droghe costituite da parti dure meno penetrabili dall'azione dell'acqua calda. Si beve in tazza, ma può anche essere utilizzato nell'acqua del bagno o per impregnare compresse di garza o di cotone da applicare sulla pelle.

Possibili effetti collaterali

È importante fornire all'erborista informazioni dettagliate sul proprio stato di salute (incluse eventuali allergie), sulle motivazioni per cui si decide di assumere una tisana e sugli eventuali farmaci assunti contemporaneamente. Le erbe medicinali, infatti, non sono un gioco o una pozione miracolosa e vanno utilizzate sotto stretto controllo di figure professionali qualificate. Anche i rimedi naturali, infatti, possono causare effetti collaterali indesiderati a causa della tossicità di numerose erbe. Consumare prodotti di erboristeria e tisane in modo scorretto può, a lungo andare, dare origine a disturbi gastrointestinali, ipo e ipertensione, tachicardia, reazioni allergiche. In più le tisane possono interagire negativamente con alcune patologie e con alcuni farmaci tradizionali. In caso di gravidanza, poi, è bene evitarne l'assunzione o limitarla a preparati specifici suggeriti dal ginecologo.

L'abitudine alla tisana:

- favorisce la reidratazione indispensabile a una buona circolazione e a un'efficace depurazione renale, premesse per un corpo libero da tossine, accumuli, scorie;
- costituisce una piacevole pausa e gratifica chi avverte spesso la necessità di "mettere in bocca qualcosa", non per fame, ma per nervosismo;
- sfrutta gli effetti specifici delle piante utilizzate, quindi, di volta in volta, attiva il metabolismo, è drenante o disintossicante.

Come salvaguardare il potere delle piante

- Non conservare per oltre sei mesi le erbe essiccate.
- Utilizzare recipienti alti, in pirex o acciaio inossidabile per bollire l'acqua. Evitare quelli dall'alluminio, rame, ferro, coccio.
- Tenere sempre il coperchio sia quando si buttano le erbe nell'acqua e si spegne il fuoco, sia quando si fanno bollire. Così non si disperdono gli oli volatili.
- Bere la tisana immediatamente dopo la preparazione, perché la conservazione disperde i principi attivi. Eventualmente conservarla in frigorifero, al massimo per un giorno, in recipiente a chiusura ermetica.