

# Curarsi con le Erbe e le Piante

---



## *Herba Superna*

*è bona ad tutte le infermità secundo lo male così lo adopera, sel male è in corpo, et tu la magna: se è sordo ponila in la orecchia, et così la opera dove è di bisogno: nasce in montagna dove escie lo marmo. Et è provato*

La *galega officinalis* o erba capraia, era universalmente celebrata come "bona at tutte le infermità". Oltre ad allontanare la peste, serviva come febrifugo, come ricostituente e aveva proprietà diaforetiche, ipoglicemizzanti, antidiabetiche, galattologiche e ingrassanti.

---



## *Herba Grassella minutella*

*ad chi avesse male da morire, quando el male è fuori del budello piglia questa herba per mano et mittela sopra el sire del budello dello inferno, fato che sia una octava, et continuala 9 di, o verde o secca, o spolverata, et se questo non po partire piglia la detta herba et fanno fuoco et ugni el budello ogni di una volta et guarirà per spazio de giorni XV.*

Si tratta probabilmente della portulaca o erba grassa. Le foglie crude erano prescritte per sanare le ulcere della bocca e il tumore delle gengive; l'infuso per la cura dell'asma e gli impacchi, unitamente al seme di lino e galla, per lenire i dolori cervicali e le nevralgie.

---



## Herba Pionia

*ha questa virtude, fanne polvere et dagliene ad bere mezza octava per volta per XV dì ad homo, o donna che havesse male de migrania, o scematura de cervello, conforterà lu cervello. Et è provato.*

La peonia o erba del sole, era prescritta per la cura di malattie nervose e per altre patologie. Castore Durante la raccomandava per " li vomiti del cibo, e per lo stomaco " e ne consigliava la raccolta in agosto. La radice liberava dal mal caduco, da tutti i difetti della vista; in uso esterno allontanava le febbri (anche quella terzana) e leniva i dolori.



## Herba Rondella

*fanne polvere et danne ad bere con vino caldo meza octava per volta, per XII dì la matina ad homo o ad donna che havesse grossa la gola, ne serrà guarito. Item ad chi havesse scrufole dagli, ad bere per XV matene et guarirà. Et è provato.*

La rondella o *malva sylvestris*, era chiamata nel secolo XVI, *omnimorbia*, rimedio per tutti i mali. Un composto di foglie, radice e seme, applicati con farina d'orzo veniva consigliato per i " tumori del fegato, della milza, e della madrice ", mentre l'infuso era prescritto per la tosse e le malattie polmonari.



## *Herba Sancta Maria*

*at donna che non potesse havere lacte, dalli ad magnare de quisti segni bianchi, subito verrà lo lacte. Item ad homo, o donna che se corrumpe in sogno o altromente dalli ad magnare doi nocti dello bianco, subito verrà liberato et &egarve provato. Item ad saldare una piaga vecchia tolli le sue foglie et la radice, et pistale insieme, et poni suso la piaga, salderà per di cinque, è provato.*

Si tratta del *chrysanthemum balsamita*, o erba della Madonna, molto diffusa già dal Medioevo e utilizzata come vulnerario sotto forma di olio balsamico. Era consigliata per varie affezioni quali la bronchite, la depressione, le malattie dello stomaco e la tosse.



## *Herba Cristofanaria*

*fanne polvere et danne ad bere con vino caldo meza octava per volta, perfino ad quindice - XV matine, ad chi fosse frigido de testa, o de stomaco, o de corpo.*

Potrebbe trattarsi dell'erba benedetta (*geum urbanum*). La farmacopea antica, che consigliava di coglierla a marzo, la utilizzava come febbrifugo e come tonico astringente del sistema digestivo. In uso esterno era anche consigliata nei mali di gola e della bocca.



## *Herba Toniga*

*fanne povere, et danne ad bereve mezza octava per volta, ad chi havesse dolore de cuore, o de stomaco, et bevala con vino caldo et guarirà. Et è provato.*

La betonica fin dall'antichità era ritenuta una sorta di panacea e consigliata per le malattie più diverse. Il suo infuso era prescritto per la cura delle affezioni polmonari, così come per lenire i dolori dello stomaco, del fegato, dei fianchi e dei lombi e per allontanare le febbri quotidiane.



## *Herba Tormentilla*

*ad chi havesse doglia de fianco, o de cuore, è bona: ad homo che fosse ropto portandola al bradiero et se gli fosse angustia facciane polvere della dicta herba, et pigliane una octava et mettele in uno ovo, o con un poco de sale et mestalo in un testo caldo, et conitnuelo per fino ad XV matine, at degiuno et serrà liberato. Item ad chi no po parlare, radene un poco et mittela in per la gola con vino e con ovo et guarirà. Item ad chi havesse male in nel priapo in la verga iettacene della dicta polvere la mattina, et la sera, in lo dicto male non poca per spazio de XII di guarirà.*

La tormentilla veniva utilizzata per curare varie malattie: come infuso per le "rottore instrinseche" le "ulcere maligne", le "oppilazioni del fegato e del cuore", come astringente e antiemorragico, nonché nella cura della tubercolosi e delle malattie della gola.



## *Herba Torogas*

*ad saldare ogni ferita mortale togli le foglia collo seme et pista bene insieme et impiastra sulla ferita, salda tosto e per spazio de mezza hora. Item ad chi porta sopra de se le foglie, o, vero el seme non po morire senza premia, et quando tu la cogli di queste parole: HERBA TOROGAS VENI AD ME PER PARTE DE JESUS CRISTO VIVO, ET VERO FIGLIO DI DIO. Nasce in montagne asperissime, et in luoghi obscuri et pretosi. Et è provato.*

Forse riconoscibile nell'edera terrestre o erba torondella, era raccomandata per la cicatrizzazione delle ulcere e delle piaghe vecchie. Solo sul finire del secolo XVI venne utilizzata anche per la cura delle affezioni polmonari e in tutte quelle forme distinte da una forte espettorazione.



## *Herba Rubecularia*

*fanne polvere et danne ad bere mezza octava per volta perfino ad XV o XVIII matine, ad chi havesse male de (?) o tosse, la gola grossa o per scrufole et guarirà. Et è provato.*

Probabilmente si tratta del *geranium robertianum*, erba rossera o cicuta rossa, pianta già nota nel secolo VIII e celebrata per le sue proprietà antispasmodiche, toniche e vulnerarie. Era consigliata nella cura delle raucedini, nelle cure tumorali e negli stati di deperimento fisico.



## *Herba Granelaria*

*fanne polvere, et falla bullire, con un poco de vino bianco, et tienla in bocca IIII o VI fiale, et fanne bollire una octava per volta in dicto vino et jova ad dolore de denti. Item ad chi havesse male de grengiulie o a chi ( ? ) tenga in bocca la decta erba. Et guarirà. Et è provato.*

Forse identificabile con la *centaurea minore*, erba granella o cacciafebbre. Pianta tonica, aperitiva, stomachica, era utilizzata anche per le sue proprietà febbrifughe. L'infusione in vino bianco combatteva l'atonìa intestinale, l'inappetenza ed era raccomandata ai convalescenti.

# Tabella del tempo balsamico

<b>Gennaio</b>	<b>Bergamotto</b>
<b>Febbraio</b>	<b>Abete bianco, Abete rosso, Cipollaccio col fiocco, Cipresso, Favagello.</b>
<b>Marzo</b>	<b>Asparago, Barba di becco, Borsa di pastore, Bosso, Capperò, Enula campana, Erica carnicina, Faggio, Felce florida, Fumaria, Genziana, Lichene pulmonario, Margheritina, Nocciolo, Olivo, Olmo, Pesco, Pino silvestre, Pioppo, Prugno, Quercia, Salice rosso, Sanguinello, Serenella, Viola mammola.</b>
<b>Aprile</b>	<b>Acero, Agrifoglio, Alliaria, Betonica, Betulla, Biancospino, Billeri, Calamo aromatico, Calendula, Carciofo, Castagno, Castagno d'india, Centocchio, Crescione, Efedra, Favagello, Fico d'india, Fitolacca, Fragola, Frangola, Frassino Gramigna rossa, Imperatoria, Lapazio, Larice, Ligustro, Lentisco, Manna, Mentastro, Noce, Ontano, Ortica, Primavera, Prugno spinoso, Rovo, Salice bianco, Tamerici, Tarassaco, Tiglio semplice, Valeriana, Viola del pensiero.</b>
<b>Maggio</b>	<b>Acetosa, Acetosella, Aglio orsino, Altea, Arancio amaro, Asperula, Bagolaro, Bocca di lupo, Bugula, Camomilla, Ciliegio, Cineraria, Cino glosso, Cinquefoglio, Edera terrestre, Erba roberta, Erba ruggine, Farfaraccio, Fico, Finocchio marino, Fiordaliso, Calega, Malvone, Mestolaccia, Morine, Podagraria, Prezzemolo, Pulmonaria, Quercia marina, Rosa canina, Rosa rossa, Rosolaccio, Sanbuco, Sanicula, Sedano montano, Senecione, Serenella, Trifoglio fibrino.</b>
<b>Giugno</b>	<b>Agrimonia, Amarena, Amorino, Avena, Balsamina, Bocca di leone, Borragine, Camedrio, Canepizio, Caprifoglio, Cardiacca, Cardo benedetto, Centinodio, Cicutaria, Cimbalaria, Coclearia, Consolida maggiore, Crespino, Cuscuta, Dragoncello, Ebbio, Echio, Erisimo, Eucalipto, Eupatorio, Fico d'india, Fragola, Giglio bianco, Ginestrino, Lampone, Ligustro, Malva comune, Malva silvestre, Margherita, Millefoglio, Mirtillo, Mirto, Nepetella, Ortica bianca, Parietaria, Pervinca, Pesco, Pilosella, Pulegio, Risetto, Rosmarino, Ruta, Salcerella, Salvia, Serpillo, Timo, Verbasco, Veronica, Vulneraria.</b>

<b>Luglio</b>	<b>Achillea moscata, Alchemilla, Alloro, Anagallide, Arancio dolce, Argentina, Arnica, Artemisia, Assenzio, Ballotta, Bardana, basilico, Betonica, Bistorta, Canapa selvatica, Capelvenere, Carciofo, Cardo mariano, Carota, Cataria, Centaurea minore, Cetriolo, Cicoria, Coda cavallina, Corbezzolo, Corniolo, Cotogno, Cumino dei prati, Dittamo, Edera, Elicriso, Eliotropio, Erba vescica, Erigero, Eufrasia, Farfara, Fieno marrubio, Meliloto, Melissa, Menta acquatica, Menta piperita, Mentastro, Mentone, Mugo, Origano, Pastinaca, Piede di gatto, Pampinella, Pologala, Porcellana, Prunella, Rapunzia, Riebes nero, Ribes rosso, Salvia sclarea, santolina, Semprevivo, Senape bianca, Tiglio semplice, Tiglio doppio, Verbena.</b>
<b>Agosto</b>	<b>Aglione, Anice verde, Brugo, Caglio, Carrubo, Cipolla, Coriandolo, Epilobio, Erniaria, Fagiolo, Finocchio, Finocchio marino, Fitolacca, Giaggiolo, Girasole, Iride germanica, Lampone, Licopodio, Linaiola, Lino, Luppolo, Maggiorana, Melanzana, Mirtillo, Nocciolo, Noce, Olivella, Olmaria, Peperoncino, Piantaggine, Polipodio, Prezzemolo, Prugno, Psilio, Ronice, Rosolida, Santoregia, Sedano, Serenella, Spincervino, Tormentilla, Uva ursina, Verga d'oro, Vite, Vulvaria.</b>
<b>Settembre</b>	<b>Aneto, Angelica, Angelica selvatica, Arnica, Barba di becco, Bistorta, Calamo aromatico, Calcatreppolo, Calendula, Canna, canna di palude, Capperone, Cardo dei lanaioli, Cariofillata, Castagno d'india, Cedrina, Cicoria, Cinquefoglio, Dittamo, Giglio bianco, Ginepro rosso, Nigella, Ononide, Ortica, Peucedano, Pungitopo, Quercia, Rosa canina, Rovo, Salcerella, Sanicula, Sorbo rosso, Tamerici, Tarassaco, Valeriana, Zucca.</b>
<b>Ottobre</b>	<b>Acetosa, Ailanto, Antea, Asfodelo, Asparago, Bardana, Borsa di pastore, Carlina, Carota, Consopliida maggiore, Corniolo, Cotogno, Crespino, Ebbio, Enula campana, Erba ruggine, Eupatorio, Felce maschio, Genziana, Ginepro, Giuggiolo, Imperatoria, Lapazio, Limone, Lingua di cane, Liquirizia, Malva silvestre, Ninfea, Pioppo, Podagraria, Primavera, Prugno spinoso, Rabarbaro alpino, Rapunzia, Sedano montano, Sigillo di Salomone, Sorbo, Tamaro, Valeriana rossa, Vulneraria, Zafferano.</b>
<b>Novembre</b>	<b>Agrifoglio, Alloro, Felce florida, Finocchio, Frangola, Mestolaccia, Nespolo, Olmo.</b>
<b>Dicembre</b>	<b>Arancio amaro, Arancio dolce.</b>

# Come si raccolgono le droghe

Gli strumenti utili per la raccolta delle droghe sono quelli normalmente usati per il giardinaggio: una piccola vanga o una zappetta per dissotterare le radici; un paio di forbici; una piccola roncola per tagliare i rami; un robusto coltello. Per ottenere la corteccia si fanno due profonde incisioni ad anello attorno al ramo a distanza di circa 10 centimetri, si pratica poi un'altra incisione nel senso della lunghezza, che unisce le prime due, e si insinua la punta del coltello sotto i tagli sino ad ottenere il distacco della corteccia.

È buona norma raccogliere una sola droga per volta o comunque tenere ben separate le droghe diverse per evitare pericolose mescolanze. Nel raccogliere le droghe bisogna aver cura di non danneggiare troppo il resto della pianta e l'ambiente circostante, di scegliere gli esemplari migliori, lasciandone intatti sul posto almeno altrettanti sia per non alterare l'equilibrio naturale del luogo sia per poterne ritrovare facilmente negli anni a venire.

**ATTENZIONE** : Non si deve mai sradicare una pianticella per coglierne solamente i fiori, nè privare un'arbusto di tutti i suoi rami. Nell'estrarre le radici, **operazione distruttiva al massimo grado**, si deve sempre aver cura di raccoglierne la quantità minima indispensabile e quando è possibile, eseguire la raccolta su diverse piante prendendo una radice da ciascuna.

# Come essiccare e conservare le droghe

---

A meno che la droga raccolta si debba usare allo stato fresco la si deve essiccare il più presto possibile. Questa operazione è fondamentale per conservare a lungo sia i principi attivi che quelli secondari, che diversamente andrebbero perduti. La buona riuscita di questa operazione si giudica dall'aspetto della droga ottenuta, che deve essere il più vicino possibile, specialmente nel colore, a quello del materiale di partenza. Prima di procedere alla essiccazione bisogna fare un'ulteriore ed accurata cernita, allontanando tutte le parti estranee alla droga.

L'essiccazione, in generale, si effettua disponendo il materiale in strato sottile su telai a graticcio oppure su assicelle ricoperte di tela grossa o fogli di carta assorbente. L'essiccazione deve essere fatta in luoghi asciutti e ben ventilati, la maggior parte delle volte al riparo dalla luce solare diretta. Le radici, le altre parti sotterranee della pianta ed i frutti possono essere quasi sempre essiccati esponendoli al calore del sole dopo averli tagliati o spaccati per il lungo e infilati con uno spago in lunghe collane.

L'operazione di essiccazione può procedere anche per 15 - 20 giorni: bisogna aver cura di rivoltare di tanto in tanto le parti da essicare, scartando quelle imperfette, deteriorate, annerite, affette da parassiti. L'essiccazione può considerarsi terminata quando la droga, spezzata fra le mani, si rompe facilmente con un rumore caratteristico.

Per riferirci alla quantità di materiale da raccogliere, riportiamo indicativamente il rapporto tra il materiale fresco e dopo la sua essiccazione.

da 1 Kg. di foglie ed erbe si ottengono circa 150 gr. di essicato.

da 1 Kg. di radici, rizomi e bulbi si ottengono circa 300 gr. di essicato.

da 1 Kg. di rami si ottengono circa 400 gr. di essicato.

da 1 Kg. di gemme e cortecce si ottengono circa 500 gr. di essicato.

Le droghe raccolte vanno utilizzate entro l'anno cercando anzi, per quanto possibile, di far seguire al periodo di raccolta quello di utilizzazione. Scartare senza indugio le droghe più vecchie di un anno sostituendole con quelle del nuovo raccolto costituisce una delle regole più ferree che i consumatori di erbe devono seguire.

# Come preparare le droghe secche

Prima di essere utilizzata per le diverse preparazioni salutari, la droga secca deve essere ridotta in particelle piccole, perchè le sostanze attive in essa contenute possano essere estratte velocemente dai liquidi solventi (acqua, alcool, vino ecc.) trasferendosi in essi. È buona norma ridurre anche le parti legnose e più dure a dimensioni inferiori a quelle di un chicco di riso: d'altra parte non è opportuno ridurre la droga in una polvere troppo fine perchè si avrebbe difficoltà a filtrare successivamente le preparazioni liquide ottenute. I fiori, le foglie, i frutti non creano problemi. Le cortecce, i rizomi, le radici ed i semi richiedono interventi più energici.

La tradizione erboristica suggerisce, per le operazioni di frantumazione, il mortaio. È corretto usare quelli in vetro, porcellana o pietra; meno adatti quelli in legno, perchè difficili da pulire; sconsigliabili quelli in metallo, perchè facilmente molte sostanze attive della droga, si possono combinare chimicamente col metallo per dare dei composti indesiderati.

Nella pratica domestica è molto comodo l'uso di di macinacaffè o frullatori elettrici. Questi strumenti si devono usare unicamente per questo scopo e vanno puliti con molta cura prima e dopo l'uso. La scorta delle droghe frantumate e pronte per l'uso deve corrispondere, al più, alla quantità occorrente per una settimana, poichè la droga sminuzzata perde velocemente i suoi principi attivi.

# Come preparare le droghe fresche

La preparazione delle polpe e dei succhi, partendo dalle foglie, dai frutti, dalle radici e dai tuberi appena raccolti, può essere fatta con un mortaio o un frullatore, in modo da ottenere una polpa il più possibile omogenea. La polpa così ottenuta si pone in una tela bianca pulita, a trama molto fine, strizzando la quale se ne sprema il succo. Eventualmente, nell'operazione di spremitura, ci si può aiutare con il pestello del mortaio; si può utilizzare, inoltre, la centrifuga che è talvolta abbinata agli spremiagrumi.

Le polpe, o per usare un termine più moderno, gli omogenati, devono essere utilizzate immediatamente dopo la loro preparazione, gettando quanto ne sarà rimasto dopo l'uso. Si può invece conservare per qualche giorno la droga fresca intatta tenendola in frigorifero con gli stessi accorgimenti che si adottano per la verdura e la frutta.

La forma di utilizzazione prevalentemente è quella esterna in quanto difficilmente l'aspetto ed il sapore risulteranno graditi al consumatore dei nostri giorni ormai troppo abituato alla perfezione visiva e gustativa degli attuali prodotti alimentari e dietetici. Ma anche nel caso di una utilizzazione topica, seppur talvolta sarà indicata; per dovere di informazione, un'attività cicatrizzante, disinfettante, ecc. che pur sono reali, è altamente raccomandabile applicare le polpe solamente su pelle almeno apparentemente integra, al solo scopo di attenuare infiammazioni, rossori, contusioni ecc.

Una ferita aperta, una piaga, un'ascesso sono di *indiscutibile competenza del medico* e presentano continui pericoli di infezione che non possono essere controllati durante l'applicazione di un impacco di omogenati vegetali.

I succhi devono essere utilizzati immediatamente. Anche in questo caso, a parte quelli ben noti di agrumi e di pochi altri frutti, non si prevede il loro uso per ingestione. Per le applicazioni esterne di tali succhi si procede come con le polpe.

# Come utilizzare e pesare le droghe

---

Il modo più pratico di utilizzare le piante a scopo salutare è quello di trasferire in soluzione le sostanze contenute, e in particolare i principi attivi. Si ottiene così il risultato di liberare questi principi dalle altre parti inerti della pianta e di renderli facilmente e prontamente disponibili. Queste soluzioni si utilizzano per ingestione o per applicazione diretta sulla pelle. Le preparazioni che si possono ottenere dalle piante sono molteplici, ma per brevità e semplicità è opportuno considerare quelle più comuni e facilmente realizzabili.

Infusi, decotti e tinture sono preparazioni di tipo farmaceutico codificate dai testi ufficiali, le farmacopee. Questo conferma la loro validità e l'utilità, ma nello stesso tempo suggerisce attenzione nella manipolazione e soprattutto tanta cautela nell'utilizzazione.

È buon criterio prudenziale quello di cominciare con preparazioni diluite, utilizzando, per esempio, la metà delle quantità indicate di droga, aumentandone gradatamente la concentrazione, via via che si riscontrano gli effetti e l'assenza di reazioni individuali, senza mai superare le quantità indicate. Le preparazioni diluite sono, molto spesso, più gradevoli. Infine non bisogna aspettarsi dalle piante azioni miracolose ed immediate. Il criterio salutistico e non terapeutico, da seguire per questo tipo di utilizzazione, suggerisce di regolare le dosi individuali in modo da ottenere non un effetto drastico, ma una regolarizzazione delle funzioni i cui primi effetti possono diventare sensibili anche dopo qualche giorno di uso continuato.

La pesata è un'operazione necessaria: infatti, il volume di una droga macinata varia, ed è dipendente dal grado di macinazione. Un bilancino da farmacista o, per il suo basso costo, un pesalettere sono ideali per il raggiungimento dello scopo. Anche la misurazione dei volumi richiede buona precisione. L'ideale è utilizzare piccoli cilindri di vetro graduati od altri recipienti tarati scelti tra quelli che si trovano comunemente in commercio.

# INFUSI E DECOTTI

Con le erbe si possono ottenere innumerevoli preparazioni, talune accessibili e realizzabili in casa, altre che richiedono attrezzature ed impegno altamente specialistici. Nella pratica domestica è quindi opportuno realizzare quelle più semplici che sono altrettanto valide sotto il profilo della efficacia. Le operazioni di infusione, decozione e macerazione, caratterizzate in genere dall'impiego di droghe secche, e la preparazione di polpe e succhi, sono sicuramente realizzabili da chiunque ci si voglia cimentare.

**Preparazione di un INFUSO** Questo tipo di preparazione viene utilizzato per tutte le droghe ricche di componenti volatili, di aromi delicati e di principi attivi che si degradano per l'azione dell'acqua e del calore. Generalmente si tratta di fiori, gemme e foglie. Gli infusi si ottengono facendo bollire la quantità di acqua prevista e versandola subito sulla droga sminuzzata, già posta in un recipiente adatto. Si mescola, si copre e si lascia il tutto a contatto agitando di tanto in tanto, per un tempo medio di 10 minuti. Si filtra l'infuso ottenuto attraverso una tela o un colino a maglie strette. Il tempo di contatto influisce sul colore, sul gusto e sull'attività dell'infuso e può essere regolato da ciascuno a seconda dei propri gusti. L'utilizzazione degli infusi deve essere immediata; eccezionalmente si possono conservare in luogo fresco per qualche ora ed in frigorifero per non più di 24 ore.

**Preparazione di un DECOTTO** Le droghe non aromatiche, che contengono principi stabili al calore, quelle costituite da radici, cortecce, semi ed altre parti dure meno penetrabili dall'azione dell'acqua calda, si adoperano generalmente in forma di decotto. Il decotto si ottiene gettando la droga sminuzzata nella quantità prescritta di acqua bollente; si copre e si continua a far bollire per 10 - 20 minuti circa. Si filtra quindi il decotto ottenuto attraverso una tela o un colino. Preparando piccole quantità di decotto è bene aggiungere un poco di acqua in più, per compensare la perdita dovuta alla evaporazione. Anche per i decotti il tempo di contatto influisce sul colore, il sapore e l'attività. Anche i decotti, come gli infusi, devono essere consumati moderatamente caldi o tiepidi, mai bollenti od eccessivamente freddi. Si bevono a tazze o a tazzine, si utilizzano per fare bagni ad alcune parti del corpo, se ne imbevono compresse di garza o di cotone da applicare sulla pelle.

# TINTURE

Nella pratica domestica le tinture si preparano per macerazione. Si pone la droga sminuzzata in una bottiglia o fiasco di vetro e la si lascia a contatto con il sovente prescritto (soluzione idro alcoolica, per esempio vino) per 5 - 10 giorni. Il recipiente deve essere a chiusura ermetica e va tenuto in luogo tiepido, al riparo dalla luce solare diretta, agitandolo di tanto in tanto. Trascorso il tempo previsto si filtra, si sprema la droga e si aggiunge ancora, facendolo passare sulla droga, la quantità di solvente necessaria ad ottenere il volume finale prescritto.

Le tinture si possono suddividere genericamente in : **tinture propriamente dette** o tinture idro alcooliche e **tinture vinose** o vini medicati .

---

## TINTURE PROPRIAMENTE DETTE O TINTURE IDROALCOOLICHE

Per la loro preparazione si utilizza alcool di diversa gradazione (generalmente fra 50° e 70°) che si ottiene mescolando, secondo i rapporti indicati sotto, acqua ed " alcool buongusto ", lo stesso cioè che viene utilizzato per la preparazione di liquori.

**Non si deve assolutamente usare alcool denaturato per disinfezione od altri liquidi diversi dall'alcool etilico puro.**

Per diluire alcool etilico di 95° (spirito per liquori) con acqua onde ottenere 1 litro di alcool di gradazione inferiore il metodo da seguire è semplice. Si versa l'alcool etilico di 95° in un recipiente della capacità di 1 litro si aggiunge tanta acqua fino ad ottenere l'esatto volume di un litro, quindi si agita bene.

<b>Grado alcoolico desiderato</b>	<b>quantità occorrente di alcool etilico 95° <small>NOTA</small></b>
<b>20°</b>	<b>210 ml,</b>
<b>30°</b>	<b>310 ml,</b>
<b>40°</b>	<b>410 ml,</b>
<b>50°</b>	<b>510 ml,</b>
<b>60°</b>	<b>615 ml,</b>
<b>70°</b>	<b>720 ml,</b>
<b>80°</b>	<b>830 ml,</b>

**NOTA :** I volumi indicati, in considerazione del tipo di utilizzazione, sono stati volutamente arrotondati.

Nella preparazione delle tinture idroalcooliche si adotta generalmente una regola fissa che prescrive di impiegare una parte di droga per ottenere cinque parti di tintura finale. In pratica, per esempio, si usano 20 grammi di droga per ottenere 100 ml di tintura. Si conserva in bottigliette di vetro scure, ben chiuse in un luogo fresco ed oscuro, **lontano dalla portata**

**dei bambini.**

---

## **TINTURE VINOSE O VINI MEDICATI**

Per la preparazione di tinture vinose o di vini medicati vengono utilizzati, come solvente, vini bianchi o rossi di buona gradazione alcolica, comprendendo fra questi vini anche di tipo marsala o porto. I rapporti fra droga e vino sono variabili da caso a caso, ma sono sempre più bassi di quelli delle tinture idro alcoliche; un rapporto medio indicativo può essere quello di 1 a 20, cioè si impiegano 5 grammi di droga per ottenere 100 ml di vino medicato.

Le tinture vinose sono generalmente gradevoli ed aromatiche. Si consumano a cucchiari o a bicchierini da liquore, generalmente prima o dopo i pasti principali, tenendo presenti le loro caratteristiche medicamentose e quindi limitando il loro consumo alle dosi previste. Usando gli accorgimenti sopra descritti si possono conservare tutte le tinture vinose per parecchi mesi.

È possibile che dopo qualche tempo si noti sul fondo della bottiglia in pò di deposito: lo si può allontanare filtrando attraverso l'apposita carta da filtro. Questa operazione può essere ripetuta al massimo due o tre volte, dopo di che la tintura deve essere eliminata.

# correggere il gusto

---

Poichè il primo scopo delle preparazioni a base di " erbe " destinate ad essere prese per bocca è quello di riuscire confortevoli occorre in alcuni casi correggerne il gusto. I veri cultori delle " erbe " provano soddisfazione a consumarle, diciamo, allo stato " grezzo ", senza zucchero od altro. Altri, che sentiranno maggiormente l'esigenza di bere un prodotto più gradevole, possono ricorrere a un dolcificante: miele, zucchero, saccarina ecc.

Il miele, ricco di zuccheri e di principi naturali derivanti dai pollini, si sposa perfettamente con tutti i preparati a base di erbe, meglio ancora con quelli specificatamente emollienti e decongestionanti. Zucchero raffinato, mannite e zucchero di latte, specialmente quest'ultimo in pozioni destinate a rinfrescare o a regolare l'intestino, possono essere usati a piacere; adatto è anche l'uso di zucchero grezzo e di sciroppo d'acero. Chi ha problemi di linea o di **iperglicemia** può ricorrere alle compresse di saccarina o ad altri dolcificanti più idonei.

Anche la liquirizia, aggiunta sotto forma di radice sminuzzata, di succo in piccoli pezzi o di estratto, è utile per coprire i gusti troppo amari, troppo intensi e prolungati. Per migliorare soprattutto gli aromi e mascherare odori sgradevoli si possono impiegare piccole quantità di menta, anice, timo, salvia, rosmarino, cannella, chiodi di garofano, bacelli di vaniglia, scorze di agrumi fresche o secche. È utile tenere conto, facendo queste aggiunte, dell'attività di queste droghe, conciliandole appena possibile con quelle della preparazione fondamentale.

Per esempio una pozione emolliente a base di altea verrà migliorata dall'aggiunta di liquirizia che ha una analoga attività. Molti preparati di erbe sono particolarmente gradevoli se usati sotto forma di tisana, cioè infusi o decotti molto più diluiti della norma, la cui caratteristica è quella di essere ben accetti al palato, rimanendo salutari.

# *Le ricette*

---

## **Decotto Depurativo**

TARASSACO radice 20 gr.  
CICORIA radice 15 gr.  
BARDANA radice 15 gr.  
BETULLA foglie 20 gr.  
ARANCIO DOLCE scorza 10 gr.  
MENTA foglie 10 gr.  
LIQUIRIZIA radice 10 gr.

Un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua fredda. Bollire per 10 minuti, filtrare.

**Tre tazze al giorno lontano dai pasti.**

---

## **Infuso Rilassante**

PASSIFLORA INCARNATA foglie 25 gr.  
ASPERULA foglie 20 gr.  
TIGLIO fiori 15 gr.  
ARANCIO DOLCE fiori 15 gr.  
CAMOMILLA MATRICARIA fiori 15 gr.  
LAVANDA fiori 10 gr.

Un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare.

( Indicato per combattere l'insonnia )

**Una tazza la sera.**

---

## **Infuso Digestivo**

ANICE VERDE semi 20 gr.  
CAMOMILLA fiori 20 gr.  
CUMINO semi 20 gr.

MENTA PIPERITA foglie 20 gr.  
FINOCCHIO semi 20 gr.

Un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare.

**Una tazza dopo i pasti principali**

---

## Vino Composto Digestivo

CANNELLA 10 gr.  
CHINA 20 gr.  
GENZIANA 20 gr.  
ANICE VERDE 10 gr.

Macerare il tutto per 10 giorni in un litro di vino marsala. Filtrare e conservare al fresco in bottiglia scura.

**Un bicchierino dopo i pasti principali**

---

## Infuso Diuretico

MAIS stigmi 20 gr.  
EQUISETO sommità 15 gr.  
CILIEGIO peduncoli 15 gr.  
BETULLA foglie 15 gr.  
VERGA D'ORO sommità 15 gr.  
TARASSACO radice 15 gr.  
FINOCCHIO semi 5 gr.

Un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare.

**Tre tazze al giorno lontano dai pasti**

---

## Infuso Antiipertensivo

OLIVO foglie 30 gr.  
BIANCOSPINO fiori e foglie 30 gr.  
BETULLA foglie 20 gr.  
VISCHIO foglie 15 gr.  
ANICE VERDE semi 5 gr.

Un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare.

**Una - due tazze al giorno lontano dai pasti**

---

## Decotto contro la Tosse

POLIGALA radice 40 gr.  
ALTEA radice 20 gr.  
EUCALIPTO foglie 20 gr.  
LIQUIRIZIA radice 15 gr.  
MENTA foglie 5 gr.

Un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua fredda. Bollire per 10 minuti, filtrare.

**Tre tazze al giorno lontano dai pasti**

---

## Infuso contro la Colite

CAMOMILLA MATRICARIA fiori 30 gr.  
AGRIMONIA sommità 25 gr.  
FINOCCHIO semi 15 gr.  
PAPAVERO petali 10 gr.  
MIRTILLO foglie 10 gr.  
LIQUIRIZIA radice 10 gr.

Un cucchiaino da tavola di miscela per ogni tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare.

**Due - tre tazze al giorno lontano dai pasti**

---

# TERMINOLOGIA MEDICA

---

- ANALGESICO** : Attenua o toglie il dolore  
**ANORESSICO** : Toglie l'appetito -  
**ANTIDROTICO** : Arresta o diminuisce la sudorazione -  
**ANTIELMINTICO** : Vermifugo -  
**ANTIFLOGISTICO** : Attenua o toglie l'infiammazione -  
**ASTRINGENTE** : Restringe i tessuti, i capillari e diminuisce la secrezione delle ghiandole e delle mucose -  
**BALSAMICO** : Sostanza aromatica che calma le irritazioni e le infiammazioni delle mucose -  
**BECHICO** : Rimedio che cura la tosse e le affezioni delle vie respiratorie -  
**CATARTICO** : Purgante abbastanza forte -  
**COLAGOGO** : Facilita l'evacuazione delle vie biliari -  
**COLERETICO** : Attiva la produzione e la secrezione della bile -  
**DIAFORETICO** : Favorisce la sudorazione -  
**DIURETICO** : Aumenta la escrezione urinaria -  
**DRASTICO** : Purgante molto violento -  
**DROGA** : Qualunque parte di pianta usata a scopo medicamentoso -  
**EMETICO** : Medicamento che provoca il vomito -  
**EMOSTATICO** : Arresta le emorragie -  
**ESPETTORANTE** : Favorisce l'espulsione del catarro -  
**EUPEPTICO** : Sostanza che agevola la digestione -  
**GALATTOFUGO** : Diminuisce o arresta la secrezione lattea -  
**GALATTOGOGO** : Stimola o aumenta la secrezione lattea -  
**IPERTENSIVO** : Aumenta la pressione sanguigna -  
**IPOGLICEMICO** : Diminuisce la percentuale di zucchero nel sangue -  
**IPOPOTENSIVO** : Diminuisce la pressione sanguigna -  
**ODONTALGICO** : Calma i dolori dei denti -  
**RUBEFACENTE** : Sostanza di uso esterno che, irritando la pelle, richiama localmente una maggior quantità di sangue -  
**SCIALAGOGO** : Favorisce le funzioni gastriche -  
**TOPICO** : Medicamento che si applica all'esterno -  
**VASOCOSTRITTORE** : Contrae i vasi sanguigni diminuendone il dilatamento -  
**VASODILATATORE** : Dilata i vasi sanguigni aumentandone il dilatamento -  
**VULNERARIO** : In applicazione esterna favorisce la cicatrizzazione.