

LE TISANE

Dimagranti o ricostituenti Tutti i fiori da bere (ma anche radici e semi)

Sono un rimedio a piccoli disturbi, ma anche un rituale rilassante. Come preparare infusi e decotti

25% 200ml 1895

È la percentuale di chi, in Italia almeno 1 volta in 12 mesi, ha acquistato tisane biologiche, secondo un'indagine svolta da Silvia Zucconi (Nomisma - Studi) per Sana 2014 (Salone internazionale del biologico e del Naturale) sui consumi in Italia del Bio

È la quantità di acqua necessaria per una tazza di tisana bio «Ciainali» di Prodigio della Terra, ricca di minerali preziosi che contribuiscono alle normali funzioni del sistema immunitario e al metabolismo energetico

L'anno di pubblicazione dell'Almanacco di Barbanera, celebre astronomo, astrologo, filosofo di Foligno. Osservatore del cielo, della natura e dell'umano destino, ben conosceva virtù e usi di piante, frutti, erbe spontanee o coltivate, aromatiche e officinali

Michele Vanossi

■ La fitoterapia è la scienza che utilizza a scopo terapeutico parti di piante, fiori, foglie, frutti ed erbe officinali (un tempo chiamate «i semplici») sfruttandone i principi attivi (vitamine, minerali, zuccheri, proteine, grassi e amidi). Tisane, infusi e decotti sono solo alcuni dei tanti preparati fitoterapici a cui si può ricorrere per prevenire e anche curare piccoli disturbi della salute, antichi metodi curativi dimenticati, forse, per troppo tempo. Oggi, bere una tisana a qualsiasi ora del giorno a casa o in ufficio è diventata una coccola, un gesto naturale e una (sana) abitudine non soltanto per chi vuole seguire una corretta prevenzione in termini di salute e benessere psicofisico. È bene specificare che esistono controindicazioni ed effetti collaterali, per questo nel caso vengano assunte a scopo terapeutico sono necessari una buona conoscenza delle piante e il consiglio degli esperti (anche per le patologie minori). Il termine tisana (che vuole dire «ti risana») comprende infusi e decotti. Gli infusi sono estratti che si ottengono utilizzando foglie, fiori e gambi di erbe contenenti sostanze medicamentose e principi attivi che si liberano grazie all'azione combinata di acqua e calore. Si preparano versando acqua bollente sulla pianta e lasciando in infusione per un tempo medio di 10 minuti. Quindi si filtrano e si consumano tiepidi. I decotti si preparano versando le droghe sminuzza-

te nell'acqua bollente, si copre il recipiente con coperchio e si continua la bollitura secondo il tempo consigliato (varia da 5 a 20 minuti). Per entrambi il consumo deve avvenire entro 24 ore. Ma in che periodo della giornata è preferibile assumerle? Al mattino e a digiuno se sono lassative, diuretiche, decongestionanti; venti minuti prima dei pasti se antiacide, remineralizzanti, dimagranti o ricostituenti; prima o dopo i pasti quelle per il fegato, le antireumatiche, le cardiotoniche, le anticattarrali; dopo i pasti se digestive, antiacide, sedative, antifermentative; prima di andare a dormire le lassative, sedative e per la circolazione sanguigna. In Italia le erboristerie sono numerosissime (basta consultare il sito: www.erboristerie.it oppure www.inerboristeria.com) per trovarle tutte, comprese quelle storiche presenti in molte grandi città (Passiflora a Milano, l'antica Erboristeria Romana a Roma, Giorgioni a Ravenna, Erboristeria Svizzera a Savona, Abello 1838 a Torino). Chi ha poco tempo e ama navigare in rete può affidarsi alle ormai diffuse erboristerie online. Oltre alle tisane preparate, dosate e bilanciate da erboristi esperti, ne esistono migliaia di tipologie già pronte all'uso (anche biologiche e ayurvediche): erbe singole o composte, le cosiddette erbe medicinali in filtro disponibili anche nelle farmacie (Aboca, Vitapure, Weleda, Kelemata, Prodigio della Terra sono alcuni marchi più famosi), nella grande distribuzione (Lipton, Twinning, Ricola, Pompadour, Bono-



Star), oppure reperibili sul web (Yogi Tea, Valderbe, Pukka). Anche se difformi alla più classica tradizione erboristica, non tolgono nulla alle proprietà delle piante in esse contenute (se chiedete consiglio a un erborista storcerà un pochino il naso) e possono invece invogliare le persone più pigre all'uso degli infusi con maggiore frequenza.