

Il modo più pratico di utilizzare le erbe medicinali è quello di trasferire in soluzione le sostanze in esse contenute e in particolare i loro principi attivi. In questo modo i principi attivi vengono estratti dalle parti inerti della pianta e resi facilmente disponibili per l'assunzione. Queste soluzioni possono essere ingerite o applicate direttamente sulla pelle.

La parte della pianta, ricca di principi attivi, che viene utilizzata a scopi curativi in fitoterapia è definita **droga**.

Preparare la droga secca:

Prima di essere utilizzata la pianta secca dovrà essere sminuzzata per fare in modo che i liquidi solventi (acqua, alcol, vino ecc.) possano estrarre velocemente i principi attivi. La tradizione erboristica suggerisce di utilizzare il mortaio per frantumare la droga secca. I migliori sono quelli in vetro, pietra o porcellana, molto più facili da pulire di quelli in legno; non utilizzare mai mortai in metallo in quanto i principi attivi potrebbero reagire con esso formando composti diversi da quelli desiderati. Ai nostri giorni sono molto utilizzati i frullatori elettrici e i macinacaffè che dovrebbero però essere utilizzati per lo sminuzzamento delle erbe e puliti molto bene.

Una volta che una pianta è stata sminuzzata perde in fretta i suoi principi attivi per cui si suggerisce di utilizzarla immediatamente e comunque almeno entro una settimana.

Preparare la droga fresca:

La preparazione delle polpe e dei succhi, ricavati dalle foglie, dai frutti, dalle radici e dai tuberi appena raccolti può essere fatta in un mortaio o in frullatore, cercando di ottenere una polpa il più possibile omogenea. Ponendo la polpa ottenuta su una tela bianca a trama molto fine, pulita, strizzando si ottiene il succo. Le polpe devono essere utilizzate immediatamente dopo la preparazione. La droga fresca può essere conservata qualche giorno in frigorifero.

La droga fresca viene generalmente utilizzata per uso esterno. E' raccomandabile applicare le polpe a solo scopo di attenuare infiammazioni, rossori, contusioni. Non applicare su piaghe, ferite aperte, ascessi per evitare infezioni, consultare un medico.

Anche i succhi devono essere utilizzati immediatamente dopo la preparazione. Anch'essi generalmente si usano per uso esterno (con le stesse modalità delle polpe) fatta eccezione per quelli ottenuti da alcuni frutti che possono essere ingeriti (ad esempio agrumi).

Preparazioni galeniche:

Sono preparazioni che devono il loro nome al medico Galeno e devono essere preparate molto accuratamente, con dosaggi rigidi e precisi. Sono preparate da farmacisti o fitoterapisti e sono acquistabili in farmacia o in erboristeria.

Preparazioni a uso interno:

Infusi:

Gli infusi si fanno con erbe particolarmente ricche di principi attivi che si volatilizzano velocemente al contatto con liquidi o calore.

Preparazione delle erbe medicinali

Scritto da Administrator

Domenica 12 Giugno 2011 16:48 -

Si versa acqua calda sulle droghe poste in un recipiente di vetro o terracotta; dopo un periodo di riposo o infusione (5-10 minuti), si mescola e si filtra. Generalmente si utilizzano da 1 a 10 parti di droga per la preparazione di 100 parti di infuso.

L'infuso va assunto subito dopo la preparazione, per evitare che i principi attivi si disperdano con il vapore.

Gli infusi devono essere consumati caldi o tiepidi, mai bollenti o freddi; possono essere aromatizzati o dolcificati secondo i propri gusti. Eccezionalmente possono essere conservati per qualche ora in un luogo fresco o in frigorifero, ma mai per più di 24 ore. Possono anche essere utilizzati per bagni parziali o totali, o per umettare compresse di garza o di cotone da applicare sulla pelle.

Decotti:

La droga va posta in acqua fredda in un recipiente provvisto di coperchio e portata a ebollizione, lasciando poi sobbollire per un tempo variabile dai 5 minuti (fiori, foglie, parte aerea) ai 10-20 minuti (radici, cortecce, frutti). Il prodotto così ottenuto potrà essere filtrato con un colino o con una tela. Solitamente si utilizzano 5 parti di droga per preparare 100 parti di decotto. Come l'infuso, anche il decotto va assunto appena pronto per evitare il disperdersi dei principi attivi. I decotti devono essere consumati moderatamente caldi o tiepidi, mai bollenti o molto freddi. Si bevono a tazze o tazzine. Si utilizzano anche per fare impacchi in alcune zone del corpo, imbevendo compresse di garza o cotone da applicare sulla pelle. Non si conservano per più di 12 ore.

Tinture propriamente dette o tinture idroalcoliche:

Le tinture si preparano per macerazione (per questo motivo sono dette anche **macerati**). Le droghe vanno poste a riposare in acqua o alcool (generalmente tra i 50° e 70°) ottenuto mescolando, secondo precisi rapporti, acqua ed alcool buongusto (quello utilizzato per preparare i liquori). Non usare mai alcool denaturato od altri alcool diversi dall'alcool etilico puro. Di norma si utilizza 1 parte di droga per ottenere 5 parti di tintura finale per si dovranno usare 20 gr di droga per ottenere 100 ml di tintura. La tintura va conservata in bottiglie di vetro scuro, riposta in luogo fresco e non esposto alla luce.

Tinture vinose o vini medicati:

Si preparano utilizzando come solvente vini, bianchi o rossi, di buona gradazione (anche marsala o porto) seguendo attentamente le dosi e le modalità descritte nelle ricette. Si somministrano poi a cucchiari o a piccoli bicchieri. I rapporti tra droga e vino variano da ricetta a ricetta ma in genere sono più bassi rispetto alle tinture idroalcoliche: in genere il rapporto medio è di 1 a 20 cioè per ottenere 100 ml di tintura vinosa si dovranno utilizzare 5 gr di droga. I vini medicati generalmente sono gradevoli ed aromatici e si consumano prima o dopo i pasti principali seguendo comunque le dosi consigliate. Le tinture vinose possono essere conservate per parecchi mesi, eventualmente filtrando periodicamente (al massimo per due o tre volte) i depositi che possono formarsi sul fondo della bottiglia.

Sciropi:

Preparazione liquide ma dense, a base di zucchero o miele (200 g per 200 cl di acqua calda), in soluzione concentrata di sostanze erbacee medicamentose, riscaldando a fuoco diretto e mescolando fino a completo scioglimento dello zucchero. Per il buon risultato occorre ottenere

Preparazione delle erbe medicinali

Scritto da Administrator

Domenica 12 Giugno 2011 16:48 -

un liquido limpido, evitando l'ebollizione. Filtrare attraverso una tela pulitissima .

Preparazioni a uso esterno:

Per quanto riguarda le applicazioni esterne è importante che la pelle sia integra; l'applicazione su ferite aperte va fatta esclusivamente dove specificatamente indicato e dietro consiglio medico, poiché facilmente le ferite a contatto con erbe o altri agenti possono infettarsi.

Oli essenziali o essenze:

L'estrazione degli oli essenziali si ottiene prevalentemente per distillazione, mediante alambicchi, facendo passare una corrente di vapore d'acqua attraverso la pianta aromatica. Si raffredda il vapore ottenuto e si separa l'olio essenziale che galleggerà sull'acqua di estrazione. Per le essenze agrumarie l'estrazione si effettua mediante spremitura dello strato superficiale dell'epicardio ove gli oli sono contenuti. Altri metodi meno diffusi sono l'estrazione mediante grassi oppure a mezzo di solventi volatili. Le rese produttive degli oli essenziali rispetto alla droga di partenza sono particolarmente basse. A titolo di esempio per le labiate avremo una resa media del 1,5%. Le essenze di agrumi hanno rese che posso invece raggiungere il 10% del peso dell'epicardio.

Polvere:

Dopo aver essiccato le erbe, si polverizzano e si setacciano. Le piante medicinali ben essiccate si possono macinare in un macinino; ma la polvere viene più fina se pestate le erbe in un mortaio. Le piante così preparate potranno essere assunte diluite nell'acqua o sotto forma di cachet.

Per uso esterno possono essere impiegate nella cura delle affezioni della pelle, come polveri assorbenti e protettive.

Bagno:

Prevede l'immersione del corpo o di una sua parte in una soluzione acquosa arricchita da un infuso o un decotto di erbe prescritte, per un tempo di solito inferiore ai 20 minuti. Il bagno completo comporta l'immersione del corpo del paziente fino all'altezza del torace (cuore escluso), il semicupio l'immersione fino all'altezza dei reni.

Il semicupio richiede un quantitativo di droghe dimezzato rispetto al bagno completo.

Il bagno locale, infine, si concentra su una ridotta parte del corpo, per esempio mani, piedi, occhi.

Cataplasmi o impiastri:

Sono preparati di consistenza molle confezionati pestando piante fresche, o cuocendo in acqua o latte o a vapore una o più droghe polverizzate fino a ridurle in pasta. Il cataplasma, tiepido o freddo, si stende su una garza e si applica esternamente sulla parte dolorante.

Compresa:

Consiste nell'immergere una pezzuola in un determinato preparato vegetale (infuso, decotto,

Preparazione delle erbe medicinali

Scritto da Administrator

Domenica 12 Giugno 2011 16:48 -

succo ecc.) in modo che si imbeva. Dopo di che si applica sulla parte dolorante per il tempo prescritto; può essere calda o fredda.

Enteroclistmi o irrigazioni:

Il preparato liquido si introduce con una cannula o una peretta nel canale anale (enteroclistma) o in quello vaginale (irrigazione), ma anche nel condotto uditivo tramite una siringa senza ago. Il preparato non dovrà essere né troppo freddo né troppo caldo (intorno ai 30-35 °C).

Gargarismi e sciacqui:

Si introduce in bocca il preparato liquido in piccoli sorsi e, dopo averlo mosso per disinfettare le parti malate, lo si espelle senza inghiottirlo.

Lozioni:

Liquido in cui si imbeve un batuffolo di cotone che poi viene passato delicatamente sulla parte da curare. In genere si utilizzano infusi o decotti, mentre gli oleoliti o i macerati alcolici vengono utilizzati per frizioni e massaggi.

Polpa e succo freschi:

La pianta fresca viene ridotta in polpa mediante l'utilizzo di un frullatore o di un mortaio. Se poi si vorrà utilizzare il succo occorrerà passare la polpa in un telo a trama fine e strizzare il tutto per estrarne il succo.

Per il succo, in taluni casi si potrà usare anche uno spremiagrumi o una centrifuga. Sia nel caso della polpa che del succo, occorre impiegare il preparato immediatamente, o comunque entro breve, conservandolo in frigorifero poiché è facilmente deteriorabile.

Pomate e unguenti:

Preparati semiliquidi in cui le erbe vengono mescolate a sostanze grasse (in casa spesso vengono utilizzati olio o burro) e massaggiate sulla parte da curare.

Suffumige o fumigazione:

Si dice secco quando si bruciano determinate quantità di vegetale sopra un braciere e se ne aspirano col naso i fumi.

Si definisce umido allorché si pongono i vegetali dentro una pentola d'acqua bollente e se ne aspirano i vapori che ne scaturiscono.

Informazioni in parte tratte da:

"Curarsi con le erbe e con le piante medicinali" Edizioni Demetra

"Curarsi con le erbe" di Laura Mantovani, Edizioni Artemisia