

# *Le Tisane della Salute*

Invito alle Piante Medicinali



La Cultura delle Erbe



**PLANTA  
MEDICA**



## *Una Breve Introduzione*

### *Semplice come una tisana*

Una tisana è una preparazione estremamente semplice che consiste nel versare acqua calda sulla droga della pianta, solitamente essiccata e sminuzzata, lasciare in infusione per un certo tempo e poi filtrare per eliminare i residui vegetali; una volta tiepido, non rimane che gustarlo.

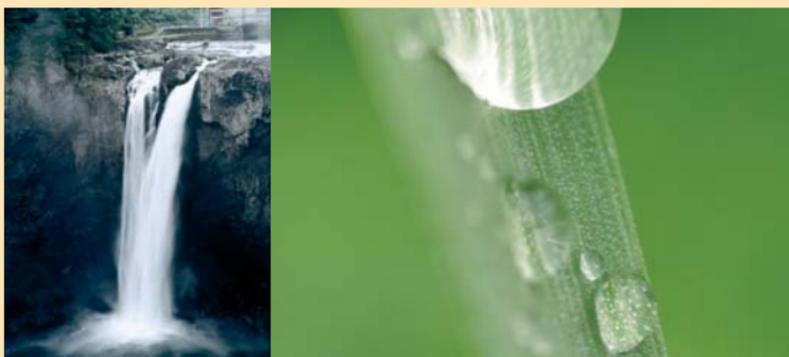


Si tratta pertanto di una semplice estrazione acquosa, che non richiede tecnologie sofisticate, ma che nella sua semplicità permette di apprezzare molte delle virtù delle piante medicinali.

Gli infusi sono stati sicuramente una delle prime forme in cui l'uomo ha iniziato ad apprezzare gli effetti benefici delle piante e che lo hanno poi accompagnato nei secoli e nelle diverse regioni del mondo, grazie alla loro efficacia, alla semplicità della preparazione, alla facilità di reperire le materie prime necessarie (acqua e piante medicinali).

## *Due parole sull'acqua*

Dopo l'aria l'acqua è il fluido dal quale dipende maggiormente la nostra vita. E' molto probabile che qualche nostro antenato avesse notato come le foglie di alcune piante, lasciate macerare nell'acqua, fossero in grado di mutarne il colore, il sapore e l'odore. L'acqua è in grado di assorbire, fare sue e rendere disponibili in una forma assimilabile le proprietà di ciò che vi viene immerso. I sali vi scompaiono, i colori delle piante vi diffondono.



Se all'acqua poi associamo un secondo grande "elemento" della natura, il fuoco, allora scopriamo che l'acqua riscaldata è in grado, in modo decisamente più forte, di estrarre e assorbire le proprietà di ciò che vi viene immerso.

In alcune culture il bisognoso di cure viene spesso raffigurato mentre sorseggia un infuso benefico da una ciotola di metallo sulle cui pareti interne è stata incisa una preghiera. L'infuso viene fatto roteare in essa affinché l'acqua possa assorbire il significato medicamentoso anche di quelle parole e bevuto quindi solo dopo questo rituale. Oggi sappiamo che l'acqua non è solo il solvente biologico fondamentale ma anche che quando viene portata a ebollizione è in grado di solubilizzare una gran parte dei principi attivi presenti nelle piante medicinali.

### *Da Oriente a Occidente*

Notizie dell'uso delle piante per trattare vari disturbi e malattie risalgono al 3500-2800 a.C. in India; è possibile datare intorno al 400 a.C. le monumentali testimonianze scritte del sistema di medicina indiana che raccolgono al loro interno circa 700 piante, facenti parte di vari tipi di preparazioni utilizzate per la cura della salute.

Anche i più antichi documenti della civiltà cinese risalgono a tempi antichissimi, intorno al 2800-2700 a.C., periodo in cui l'uomo, nelle vesti del leggendario Imperatore Shen Nung, imparò a conoscere le proprietà curative delle piante, forse in maniera del tutto accidentale, semplicemente cibandosene; nel tempo, il numero delle piante conosciute e utilizzate a scopo medicinale è aumentato ad opera degli stessi imperatori cinesi che svilupparono varie tecniche per la diagnosi delle malattie e la loro cura con le piante.

Curiosamente anche in regioni del mondo diverse e tra loro lontane, quasi contemporaneamente, gli uomini hanno iniziato a utilizzare le sostanze naturali. Tavole d'argilla scritte in caratteri cuneiformi che risalgono al 2600 a.C. hanno portato fino a noi le più antiche testimonianze della pratica medica babilonese. Come spesso accade, il trattamento con il rimedio si mescola e completa con la preghiera e la pratica religiosa, per risolvere la malattia, vista come espressione degli spiriti negativi.





Gli antichi terapeuti Babilonesi erano esperti di rimedi a base di piante e ulteriore conferma giunge anche dal Codice di Hammurabi, una raccolta di leggi dell'omonimo sovrano del 1700 a.C. Dalle tavole si è riusciti a risalire ad alcune delle specie utilizzate tra cui Olio di Sesamo come antibatterico ad uso esterno, Belladonna, Liquirizia, Menta, Giusquiamo, Mirto, Timo, Abete e Salice, utilizzati in forma di decotti e tisane.

Testimonianze storiche confermano che anche gli antichi Egizi conoscevano e utilizzavano le piante. Alcuni papiri, arrivati fino a noi (Ebers 1550 a.C.; Kahun 1900 a.C.; Edwin-Smith 1600 a.C. che probabilmente utilizza come fonte un documento ancora più antico del 3000



a.C.) includono piante comunemente utilizzate come Senna, Timo, Ginepro e Cumino, per la digestione; radice di

Melograno e Giusquiamo contro i vermi, ma anche Lino, Manna, Miele, Nasturzio, Menta, Finocchio, Coriandolo, Cedro, Cipolla, Sambuco, Aglio, Loto, Mirra e gomma di Acacia.

### *Fino ai Greci e ai Romani*

Le fonti più antiche delle conoscenze mediche dei Greci risalgono a Omero, nell'ottavo secolo a.C., anche se normalmente si fa riferimento a Ippocrate (intorno al 400 a.C.) e Teofrasto (intorno al 300 a.C.) che hanno un approccio più razionale e scientifico, riportando nei loro trattati le piante da utilizzare, in che modo e varie osservazioni anche sulla loro coltivazione.

Successivamente i Romani hanno avuto il merito di classificare le piante secondo criteri sistematici e descrittivi in base all'uso, agli effetti utili o dannosi, al dosaggio, alle modalità di somministrazione; nell'impero romano era uso comune coltivare orti con piante medicinali.



## Infusi e Continenti

### *La grande diffusione degli estratti acquosi*

Se ci soffermiamo a riflettere sono veramente molteplici gli estratti acquosi a caldo, *cioè gli infusi*, che entrano a far parte della nostra giornata, un po' in tutte le parti del mondo.



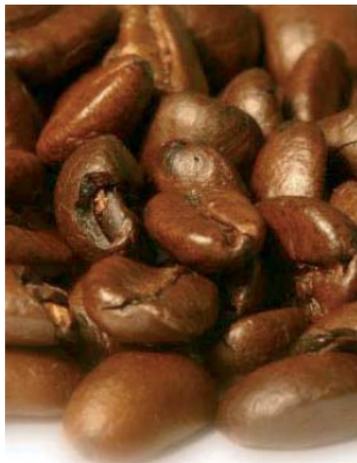
Essi costituiscono in molti casi una normale abitudine alimentare (pensiamo al Caffè e al Tè delle nostre colazioni) o, a nostro avviso, soltanto un momento di piacere da concedersi (la pausa Caffè, una tisana calda nella stagione fredda).

Il fatto stesso che tali preparazioni siano state selezionate e conservate nel tempo e nello spazio dei diversi continenti è una conferma innegabile della loro efficacia, della capacità di concederci un'azione positiva e utile, alle volte tanto consueta da non essere più capaci di apprezzarla.

### *Dall'Africa al resto del mondo: l'aroma nero del Caffè*

Uno dei più comuni estratti acquosi, che ci accompagnano più volte al giorno è il Caffè. La pianta, *Coffea arabica*, è di origine africana, in particolare di una regione dell'Abissinia, *Caffa*, ma viene attualmente coltivata in Arabia, India, Persia e soprattutto Brasile. La leggenda narra che la sua scoperta sia da attribuire a un pastore che si accorse che le capre e i cam-

melli, dopo aver mangiato i frutti rossi della pianta, passavano notti intere svegli; da questa osservazione i frutti del Caffè iniziarono ad essere utilizzati dai monaci di un vicino convento per vegliare in preghiera e poi l'uso si diffuse ampiamente in Egitto. In un trattato di Prospero Alpino sulla medicina egiziana (1591) si trova la prima testimonianza dell'uso, anche medicinale del Caffè, che veniva venduto nelle taverne sotto forma di una bevanda nera, amara e corroborante, consumata principalmente a digiuno.



Dall'Egitto il Caffè si diffuse rapidamente nel mondo arabo, in Turchia fino a Damasco, da dove raggiunse la repubblica di Venezia.

Il successo del Caffè, confermato dalla diffusione nei diversi continenti, deriva anche dalle sue proprietà; un buon Caffè (magari zuccherato) alla mattina ci dà la giusta carica per affrontare la giornata, grazie alla presenza di caffeina, solubilizzata in acqua e prontamente disponibile; allo stesso modo, dopo il pasto ci aiuta a combattere contro la lieve sonnolenza e, grazie al gusto amaro, favorisce la digestione.



## *Dall'America Latina, una sorgente di nuova energia*



Così gli Indios definivano il **Matè**, *Ilex paraguariensis*, ritenuto un rimedio a cui ricorrere dopo le lunghe ed estenuanti fatiche nella pampa. Anche il Matè, viene circondato dal rito: segno di ospitalità, veniva offerto agli invitati all'interno di un recipiente costituito da una piccola zucca essiccata, il matè appunto, dalla quale si lasciava fuoriuscire un tubicino di metallo da cui, a turno gli ospiti potevano bere. La sua coltivazione fu potenziata dai colonizzatori europei, in particolare dai Gesuiti

e il suo consumo ha raggiunto livelli consistenti in tutta l'America latina.

## *Dall'estremo oriente i colori e i profumi del Tè*

Testimonianze archeologiche farebbero risalire l'uso delle foglie del Tè, addirittura a 500.000 anni fa, da parte dell'*Homo erectus pekinensis*. La leggenda cinese attribuisce l'uso del Tè all'imperatore Shen Nung, il primo esperto di erbe, e quella indiana dà il merito della sua scoperta a Buddha. Nei sistemi di medicina tradizionale indiana si attribuiscono al Tè proprietà leggermente stimolanti, diuretiche, astringenti e utili nei casi di punture di insetto. Nella medicina tradizionale cinese il Tè viene consigliato come astringente, cardiotonico e stimolante centrale, diuretico e utile nel promuovere la digestione.



Il Tè fu introdotto in Occidente già a partire dal 500 d.C. ad opera dei mercanti Turchi, ma la maggiore diffusione si ebbe nel 1600 quando gli Olandesi, e successivamente gli Inglesi, stabilirono il commercio del Tè fra Europa ed estremo Oriente. Esistono vari tipi di Tè, tutti ottenuti dalla stessa pianta:

- **Tè nero:** si ottiene lasciando fermentare il materiale vegetale dopo la raccolta, processo che dà origine ad alcune sostanze responsabili del caratteristico colore *bruno-rossiccio* degli infusi e del tipico aroma. In genere il Tè nero è quello più consumato nei paesi Occidentali.
- **Tè Oolong:** deriva da una fermentazione parziale che conferisce all'infuso un colore *rosso-giallastro*.
- **Tè verde:** il materiale vegetale non viene fatto fermentare; appena raccolto viene trattato con calore per arrestare immediatamente la fermentazione enzimatica; è il più utilizzato in Oriente e mantiene inalterate tutte le sue proprietà antiossidanti.



Il Tè (*Camellia sinensis*) è entrato a far parte delle culture orientali, tanto da diventare una sorta di rito che ne ha accompagnato la storia. La Cina è la culla e il paese del Tè che non è soltanto una bevanda ma permette di soddisfare alcuni bisogni spirituali, di offrire la propria amicizia e di esprimere sentimenti personali. Nell'estremo Oriente e in India il Tè viene consumato nell'arco dell'intera giornata, sostituendo in gran parte l'acqua ai pasti. È probabile che l'elevato consumo di Tè in tali regioni dipenda anche dalla necessità di introdurre sali minerali, che si perdono facilmente nelle tipiche condizioni climatiche.



Il Tè ha raggiunto praticamente ogni parte del mondo, diffondendosi nell'Africa Nord-Orientale a partire dal 1800; nella Farmacopea del Marocco è descritto l'uso del Tè come diuretico, tonico e antidiarroico; le popolazioni delle montagne utilizzano l'infuso di Tè verde, freddo, abbondantemente zuccherato contro la fatica dopo lunghe camminate. In Marocco il Tè verde è la bevanda nazionale per eccellenza; nel deserto del Sahara viene utilizzato l'infuso, molto concentrato, con l'aggiunta di zucchero e tipicamente aromatizzato con la menta.



Il **Caffè** in Africa e nel medio-oriente, il **Tè** nell'estremo oriente, il **Matè** nell'America latina; ogni regione del mondo ha selezionato l'uso di una delle cosiddette bevande xantiniche, contenenti cioè metilxantine, in particolare caffeina; rimedi capaci di aumentare il senso di benessere, di accrescere la capacità di concentrazione e le prestazioni, benefici irrinunciabili in qualunque parte del mondo.

**Gli studi su queste piante, in fondo hanno fornito una conferma scientifica, di quello che in maniera totalmente empirica è stato scoperto secoli, o anche millenni fa.**

È curioso osservare come gli abitanti di paesi in cui il Tè arrivava solo come costosa spezia di importazione, abbiano cercato nelle loro piante autoctone dei degni sostituti; ne sono un valido esempio Rooibos e Cyclopia, in grado di fornire un infuso piacevole e benefico.

## Altri infusi meno noti

### Il Tè del Sudafrica, rosso e delicato



Il **Rooibos**, *Aspalathus linearis*, è una pianta originaria del Sudafrica che sta ottenendo sempre maggiori attenzioni in funzione delle sue proprietà antiossidanti.

Le popolazioni delle regioni montuose iniziarono a usare la pianta nel 1700, quando compresero che dagli steli della pianta si otteneva un infuso, dal gusto piacevole e piuttosto dolce.

Fa parte della famiglia delle Leguminose ed è capace di crescere anche su terreni aridi. Secondo la tradizione le foglie e gli steli del Rooibos vengono raccolti nel periodo estivo, quando la pianta è rivestita di fiori di un bel giallo intenso; successivamente il materiale vegetale viene inumidito e poi lasciato fermentare. L'essiccazione avviene prevalentemente al sole.

Una volta lavorato in questo modo il materiale vegetale assume una colorazione rossa, da cui

deriva il nome Rooibos, cespuglio rosso, nella lingua locale. La caratteristica del Rooibos di non contenere caffeina, lo ha reso un'ottima alternativa al Tè, particolarmente indicata nelle ore serali ed ogni volta che non si desideri l'effetto stimolan-

te; allo stesso tempo, il basso contenuto di tannini che lo differenzia dal Tè, rende il Rooibos più tollerabile.

### *La Cyclopia, il cespuglio del miele*

Originaria del Sudafrica, la **Cyclopia** presenta un gusto gradevole, simile al miele. Meno nota rispetto al Rooibos è comunque utilizzata tradizionalmente per la preparazione di bevande e Tè dalle proprietà benefiche.

Questo cespuglio della famiglia delle leguminose cresce spontaneo nella sottile regione tra la costa del Sudafrica e le catene montuose dell'interno. I suoi fiori hanno un colore giallo intenso e luminoso e un aroma dolce e caratteristico. La pianta viene raccolta al momento della fioritura, tagliata grossolanamente



per facilitare i processi di fermentazione che, tradizionalmente, veniva effettuata all'interno di ammassi e infine lasciata essiccare su teli al sole. A questo punto la Cyclopia assume un colore scuro, tendente al marrone e un aroma dolce particolarmente gradevole che insieme al giallo intenso dei suoi fiori le è valso il nome di Honeybush, cespuglio del miele. L'interesse internazionale per la Cyclopia risale al 17° secolo, epoca del fiorente commercio del Tè da parte di Tedeschi e Inglesi.

Nella tradizione africana la *Cyclopia* viene impiegata nel trattamento delle esigenze legate alle prime vie respiratorie ma principalmente come sostituto del Tè grazie alla migliore tollerabilità e all'assenza di effetti stimolanti, oltre alla più facile reperibilità; queste caratteristiche la rendono indicata come infuso serale e sono alla base dell'uso popolare della tisana anche come rilassante.

### *Un infuso rosso rubino*

L'*Hibiscus sabdariffa* è una pianta utilizzata per la preparazione di bevande da assumere sia calde che fredde. Il nome **Karkadè** deriva da un antico dialetto etiopico.



I calici della pianta sono impiegati come infuso digestivo, rinfrescante e dissetante e, nei paesi d'origine, è utilizzato da chi deve affrontare lunghi viaggi in zone aride, perché i fiori secchi, tenuti in bocca e masticati, hanno la capacità di dissetare. I calici del Karkadè vengono tradizionalmente utilizzati in Egitto, per contribuire alla fisiologica funzionalità della pressione sanguigna.

Spostandoci nel continente americano i calici sono utilizzati in

Guatemala per favorire la diuresi. L'Europa ha iniziato a conoscere ed utilizzare la pianta solo dopo aver colonizzato le regioni del Nord Africa e dopo aver assaporato la gradevolezza della tisana.

Curiosamente gli studi scientifici più recenti confermano l'utilità della pianta nel benessere cardiovascolare, grazie all'importante protezione antiossidante.

I calici sono caratterizzati da un bel colore rosso intenso che diffondono rapidamente nell'acqua dell'infuso.

Si tratta di un esempio di come le tisane possano conquistarci non solo in funzione degli effetti benefici delle sostanze che si sciolgono nell'acqua ma anche grazie a colori e profumi, che colpiscono i nostri sensi e rendono la tisana un momento ancora più piacevole. Il Karkadè viene usato anche per migliorare la gradevolezza e l'aspetto delle tisane formulate.

Il colore dell'infuso è dovuto alla presenza di pigmenti naturali, le antocianine, particolarmente stabili in condizioni di acidità; proprio l'acidità del Karkadè, che conferisce all'infuso il caratteristico gusto acidulo, permette alle antocianine presenti una migliore conservazione e un colore più brillante; uno dei tanti esempi del perfetto equilibrio della natura.

## *Le formulazioni, l'unione delle forze*

### *Armoniche associazioni*

Fino a qui si è prevalentemente discusso di piante singole. Come è ben noto tuttavia le tisane sono spesso composte da diverse piante. Quali sono le differenze tra queste due preparazioni? Ovviamente, mentre nell'infuso di pianta singola si ha modo di apprezzare appieno sia le virtù organolettiche che funzionali della pianta, nella tisana formulata l'effetto complessivo è il risultato di un'armonica interazione tra le diverse piante che la compongono.



È opportuno ricordare che vi è sempre stata nella storia dell'uso delle piante medicinali una certa predilezione per le formule in generale. Osando un'analogia con l'arte culinaria e la dietetica, possiamo dire che una tisana formulata assomiglia ad un piatto elaborato composto da varie vivande. Di norma il risultato è non solo più gradevole al palato ma quasi sempre il piatto risulta anche nutrizionalmente più bilanciato.

Quando formulata con arte e scienza la tisana composta permette di ottenere una preparazione più funzionale agli scopi che ci si prefigge, con un'attività più ampia e di gusto e aroma più gradevoli. La Liquirizia, ad esempio, compare in molte tisane non tanto per indispettare chi soffre di pressione alta, quanto perché permette in molti casi, grazie al suo potere edulcorante, di evitare l'uso di dolcificanti e inoltre perché alcuni suoi principi attivi, le saponine, permettono una migliore estrazione ed assorbimento degli altri componenti della tisana, rendendola complessivamente più attiva.

### Liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*)

**Correttore del gusto** Non superare i 100 mg/die di glicirrizina corrispondenti a circa 2,5 g di radice.

---

Gli eventuali effetti sulla pressione si osservano normalmente a dosaggi più elevati e per periodi di assunzione prolungati.

Un ulteriore esempio: se si desidera beneficiare dell'attività antiossidante del Tè verde, ma si trova che l'effetto eccitante della caffeina in esso contenuta sia eccessivo, è possibile in alternativa comporre una miscela di Tè verde e Roiboos.

In questo caso da una parte si mantiene l'attività antiossidante dell'infuso, dall'altra se ne migliora la tollerabilità.

Come si intuisce le possibilità che offrono le combinazioni sono pressochè infinite.

Tuttavia, la combinazione deve essere il frutto di corretti ragionamenti, adeguate conoscenze e osservazioni che permettano di associare a una pianta principale, alcune piante che sostengono la stessa attività e infine piante che correggono il sapore e l'aroma per migliorare la piacevolezza dell'infuso.

## *Le tisane oggi*

Anche nella vita contemporanea, sempre più frenetica e piena di impegni è importante riuscire a trovare il modo per apprezzare il benessere di una tisana che racchiude al suo interno il piacere, la funzionalità e il calore delle piante medicinali.

In questo caso possiamo vedere un esempio di come la moderna tecnologia possa incontrarsi e fondersi con la tradizione, proponendo in una veste nuova gli antichi rimedi nati dalla saggezza del passato. I requisiti sicuramente più richiesti sono praticità di preparazione, possibilità di uso anche fuori casa e gradevolezza d'assunzione.



### *Il sapore e l'aroma*

Non sempre ciò che fa bene è anche buono e gradevole. Molte volte le tisane vengono associate a qualcosa di salubre e sicuramente benefico, ma che può essere poco gradevole al palato. È quindi importante rendere più piacevole il gusto, che, così come l'aroma e il colore, è un aspetto che contribuisce alla sensazione complessiva di benessere e di piacere che una tisana ben fatta è in grado di fornire.

### *L'inserimento di piante gradevoli*

Come abbiamo sottolineato nei paragrafi precedenti, è possibile intervenire a livello formulativo aggiungendo alla miscela piante dal sapore particolarmente gradevole, come la Liquirizia, particolarmente dolce, l'Anice, l'Arancio, la Cannella o altre piante ricche di essenze gradevoli; normalmente una piccola parte di una tisana formulata viene riservata a queste piante definite correttori del sapore.

### *L'aroma degli oli essenziali*

Anche l'associazione di una pianta singola con un olio essenziale particolarmente gradevole può trasformare la tisana in una piccola pausa di benessere.

Questa esclusiva unione permette infatti di sfruttare allo stesso tempo i benefici della pianta scelta e l'aroma dell'olio essenziale che oltre a rendere più gradevole il gusto, si diffonde creando un ambiente particolarmente piacevole.

Per fare qualche esempio l'aroma di Cannella, dolce e speziato, il profumo del Mandarino delicato e rilassante, l'essenza di Limone lievemente aspra e adatta ad essere associata a un gusto acidulo.



## *Il gusto gradevole della frutta*

Anche la frutta può essere utilizzata con successo per migliorare il sapore delle tisane. La sua aggiunta alla miscela dell'infuso permette di far apprezzare i benefici delle piante anche a coloro che, in materia di gusto sono particolarmente esigenti. Soprattutto nel caso di tisane



che sarebbe buona abitudine assumere in maniera piuttosto prolungata, la gradevolezza favorisce la continuità dell'assunzione, rendendo l'attenzione per la salute ed il benessere, un piacere quotidiano.

Un esempio è costituito dal Tè verde: le sue proprietà di protezione antiossidante sono ampiamente riconosciute, ma il suo sapore spesso definito sgradevole, ne riduce il consumo; l'aggiunta della frutta aiuta sicuramente ad apprezzare al meglio questo efficace ingrediente offerto dalla natura.

## *Per non disperdere aroma e qualità*

Anche il confezionamento ha un ruolo importante e permette di rispondere a due tipi di esigenze diverse, conservazione delle proprietà del prodotto e praticità.

La moderna tecnologia permette di ottenere bustine sigillate singolarmente che determinano una migliore conservazione delle proprietà delle piante e degli oli essenziali, naturalmente presenti o aggiunti alla tisana. Un ulteriore vantaggio è quello di essere estremamente pratiche, così che possiamo portare con noi la tisana preferita e usufruire dei suoi benefici effetti anche fuori casa.

## *L'uso dei filtri*

I filtri hanno prima di tutto il vantaggio di racchiudere al loro interno la pianta o la miscela di piante in una quantità già dosata e pronta per la preparazione di una tazza di infuso; questo ovviamente rende molto più pratica la preparazione della tisana, non essendo necessario né dosare, né filtrare al termine del processo di infusione.

Per migliorare l'estrazione delle sostanze attive, all'interno dei filtri viene inserito un taglio più sottile del comune taglio tisana, il "taglio granetta", che permette di disporre di una maggiore superficie di contatto con il solvente, l'acqua bollente.



L'attenzione per il benessere e la sicurezza d'uso ha portato anche a sviluppare dei sistemi di chiusura del filtro che non utilizzano colla, plastica o punti metallici. Esistono infatti macchinari in grado di utilizzare un nastro di carta da filtro e ripiegarlo semplicemente per pressione, formando una sorta di tubolare che non necessita di colla per unire i due lati. Una

volta riempito con il materiale vegetale il tubolare viene semplicemente ripiegato in due unendo le due estremità aperte e infine cucito, con un punto in filo di cotone non sbiancato.

## *Infusi per la salute e il benessere*

### *Il tempo per una tisana*

La molteplicità di piante e di aromi permette di scegliere la tisana più adatta ad una specifica esigenza o ad un particolare momento della giornata. La tisana può così diventare un rimedio da utilizzare al bisogno oppure una piacevole abitudine da ripetere quotidianamente.

La praticità e la "modernità" delle tisane in fitro non devono tuttavia farci dimenticare l'importanza che da sempre rivestono preparazione e talvolta presentazione dell'infuso, aspetti che entrano a far parte di quell'insieme di "benefici" che la tisana è in grado ancora oggi di offrire.

Versare acqua bollente sul filtro e lasciare in infusione alcuni minuti, avendo cura di tenere coperta la tazza per evitare di disperdere le sostanze più volatili; questa è la preparazione richiesta, breve e semplice, ma capace di diventare una piacevole abitudine, un momento da dedicare a sé senza fretta e da assaporare con tranquillità. Il sapore, il profumo, il colore, che si materializzano a poco a poco nell'infuso e che contribuiscono alla sensazione generale di piacere sono sicuramente uno dei segreti del successo delle tisane, uno dei motivi per cui, nonostante la concorrenza di forme di somministrazione più moderne, ci scopriamo ancora oggi a trovare il tempo per una tisana.



## Un po' di relax

Una tisana tiepida può essere un utile rimedio da gustarsi la sera prima di coricarsi per favorire il sonno, oppure semplicemente per rilassarsi dopo una giornata intensa.

Alcune piante possono essere particolarmente utili:

**Valeriana**  
**Passiflora**  
**Camomilla**

Utile magari l'associazione con essenze rilassanti come Arancio e Limone



La **Valeriana** è sicuramente una delle piante più efficaci, ma il suo gusto e il suo aroma, non troppo gradevoli, ne limitano molto spesso l'uso in tisana.

L'associazione con altre piante dal sapore gradevole e l'aggiunta di piccole quantità di essenze piacevoli e rilassanti (Arancio, Limone, Lavanda) ci permette di sfruttare al meglio la sua funzionalità.

Per una pausa rilassante

**Tiglio fiori**

Dolce e delicato costituisce una bevanda tiepida e rilassante adatta a ogni momento della giornata.

## *Dopo i pasti*

A volte ci sentiamo un po' appesantiti, magari facciamo fatica a riprendere il lavoro nelle prime ore del pomeriggio, la sonnolenza sembra non volerci dare tregua. Si tratta di situazioni abbastanza comuni nelle quali una tisana può essere particolarmente indicata.

### L'aiuto delle piante amare e digestive

**Carciofo**  
**Tarassaco**  
**Fumaria**  
**Boldo**  
**Menta piperita**

La tisana piuttosto amara può essere resa gradevole dalla Menta piperita e dalla Liquirizia che si adattano molto bene al dopo-pasto.

Concedersi qualche minuto dopo il pranzo, prima di riprendere le normali attività, per assaporare l'infuso è una piccola pausa capace di ridurre la fastidiosa sensazione di pesantezza; particolarmente gradevole è anche l'aroma della menta che si diffonde dall'infuso ancora caldo.

## *Per la fisiologica eliminazione dei gas intestinali*

Solitamente dopo i pasti, in persone che presentano un intestino particolarmente sensibile o in momenti di tensione e stress, il tratto digestivo può essere il primo a risentire delle conseguenze.

Anche in questo caso può risultare utile un infuso dal gusto gradevole e delicato e dall'aroma inconfondibile.

La pianta dalle foglie sottili...



...e dall'aspetto ingiallito simile al fieno; da queste caratteristiche pare derivi il nome botanico del **Finocchio**, *Foeniculum*, appunto.

Originario dell'area mediterranea e noto sia ai Greci che ai Romani, già Plinio il Vecchio nel 60 d. C. ne riporta l'uso in molteplici rimedi. Curiosamente, la letteratura sulla pianta presenta un'incredibile uniformità di indicazioni in paesi e culture molto lontane tra loro. Nella tradi-

zione cinese, così come nella medicina degli Indiani d'America è consigliato come carminativo; nel continente africano, è tuttora consigliato anche nei disturbi intestinali, come antispasmodico e come rimedio galattogeno. In Italia e in Europa l'uso è identico.

Accanto al Finocchio possiamo utilizzare altre piante caratterizzate da una simile azione e da un gusto particolarmente gradevole, note anche come digestivi (anche in forma di liquori) e come spezie da aggiungere alla preparazione dei cibi.

#### I carminativi

Anice

Carvi

Cumino

## Un infuso caldo per il benessere delle vie respiratorie

I piccoli disturbi tipici della stagione fredda possono essere contrastati anche con l'aiuto di una tisana calda, magari con l'aggiunta del miele, noto per le sue utili proprietà.

La natura ci offre varie piante dall'azione balsamica, ricche di olio essenziale e capaci di dare un po' di sollievo alle vie respiratorie messe a dura prova dal freddo invernale.

### Per una calda sensazione di sollievo

**Timo**  
**Mirto**  
**Eucalipto**  
**Menta**  
**Anice Stellato**

Sono particolarmente ricche di oli essenziali che, oltre ad arricchire l'infuso, pervadono rapidamente l'ambiente, diffondendo benefici vapori balsamici.

**Verbascio**  
**Piantaggine**

Piante dalle riconosciute proprietà emollienti e lenitive.



Non dimentichiamo anche l'utilità di una pianta della nostra tradizione, la **Malva**, ricca di mucillagini, rimedio dolce ed efficace dall'azione emolliente, utile per le esigenze del cavo orale e della gola.

## *Per finire con qualcosa di buono*

Quando il pasto non è sufficiente a saziare la nostra voglia di buono ma i dolci sono una tentazione cui magari non possiamo cedere, un infuso particolarmente gradevole, magari a base di Cacao o frutta, può essere una piccola soddisfazione da concedersi durante qualche breve pausa.

Tra le piante da assumere nell'arco della giornata ricordiamo anche la Rosa canina, pianta dal sapore gradevolmente acidulo, ricca di acidi organici e di vitamina C, utilizzata per la preparazione di infusi benefici e gradevoli.



# Indice

<b><i>Una Breve Introduzione</i></b>	<b>1</b>
Semplice come una tisana	1
Due parole sull'acqua	2
<b><i>Un po' di storia</i></b>	<b>3</b>
Da Oriente ad Occidente	3
Fino ai Greci e ai Romani	5
<b><i>Infusi e Continenti</i></b>	<b>6</b>
La grande diffusione degli estratti acquosi	6
Dall'Africa al resto del mondo: l'aroma nero del Caffè	6
Dall'America Latina, una sorgente di nuova energia	8
Dall'estremo oriente i colori e i profumi del Tè	8
<b><i>Altri infusi meno noti</i></b>	<b>12</b>
Il Tè del sudafrica, rosso e delicato	12
La Cyclopa, il cespuglio del miele	13
Un infuso rosso rubino	14
<b><i>Le formulazioni, l'unione delle forze</i></b>	<b>16</b>
Armoniche associazioni	16
<b><i>Le tisane oggi</i></b>	<b>18</b>
Il sapore e l'aroma	18
L'inserimento di piante gradevoli	19
L'aroma degli oli essenziali	19
Il gusto gradevole della frutta	20
Per non disperdere aroma e qualità	20
L'uso dei filtri	21

<b><i>Infusi per la salute e il benessere</i></b>	<b>22</b>
Il tempo per una tisana	22
Un pò di relax	23
Dopo i pasti	24
Per la fisiologica eliminazione dei gas intestinali	24
Un infuso caldo per il benessere delle vie respiratorie	26
Per finire con qualcosa di buono	27