



Chiacchierata introduttiva

Chiacchierata introduttiva al meraviglioso mondo della **Fitoterapia**.

Circa 15 anni fa, era l'anno 2000, cominciai a manifestare insoddisfazione per i risultati che ottenevo applicando gli insegnamenti che mi erano stati impartiti alla facoltà di medicina.

Ero assolutamente convinto che altri cultori di altrettante medicine definite comunemente come non convenzionali, avessero molte cose da insegnarci.

Iniziai, pertanto, a studiare con grande passione prima la medicina cinese, poi quella indiana, l'omeopatia (non per esercitarla, perché occorrerebbe una intera vita, ma per capirne il meccanismo) e la fitoterapia.

Dopo di che, essendo indispensabile operare una scelta (la durata della vita è spesso insufficiente per realizzare tutto ciò che ci piacerebbe), scelsi senza ombra di dubbio quest'ultima.

Delle innumerevoli piante che entrano in questo universo si utilizzano i fiori, le foglie, i semi, le radici e, talvolta anche la corteccia degli alberi.

Le preparazioni spaziano dall'infuso al decotto all'estrazione a freddo alle tinture madri, ma, esistono, in epoca più recente, anche gli integratori titolati, prodotti dall'industria fitofarmaceutica.

In altre parole veri e propri farmaci vegetali che devono essere impiegati con le stesse competenze ed attenzioni che valgono per i farmaci chimici.

Bisogna conoscerne, in sostanza, azioni, interazioni e controindicazioni, anche se è quasi sempre realizzato che non esistono effetti collaterali indesiderati, comuni, invece, alla maggior parte dei farmaci chimici.

Ciò non deve, tuttavia, indurci a sottovalutare la necessaria prudenza ed attenzione che dobbiamo adoperare nella scelta del trattamento.

La comune tisana non è altro che un insieme di erbe variamente associate che realizzano i più diversi risultati terapeutici. Va da se che tutto ciò potrà essere realizzato solo dopo numerosi anni di esperienza. Ciò che stupisce già dai primi rudimenti è che una pianta non si limita ad avere una sola azione terapeutica mirata, ma ne possiede, spesso, una moltitudine.

La tecnica di preparazione di un infuso è quanto mai semplice. Basta introdurre una giusta quantità di tisana (insieme di erbe) in un contenitore di ceramica o di vetro e versarvi sopra acqua bollente (circa 200 ml).

Ricordo che la natura non fa concentrazioni, pertanto, le quantità dovranno essere significative. Sono risibili, e quindi privi di efficacia terapeutica, i dosaggi dei filtri comunemente venduti nei supermercati. Provatevi, come ho più volte fatto io a ritagliarne uno lungo i bordi ed ad estrarre la quantità di erba contenuta che risulta quasi inesistente.

E' necessario tenere in infusione la tisana o la singola erba per dieci minuti circa utilizzando un coperchio, al fine di evitare la dispersione delle sostanze nell'aria.

Trascorso questo tempo, si procederà al filtraggio. E' quasi sempre preferibile bere senza zuccherare.



In caso di erbe particolarmente amare si potrà utilizzare una minima quantità di miele o zucchero iperintegrale di canna.

Il decotto, comunemente riservato alle parti più coriacee (radici, semi e corteccia), si prepara inserendo la giusta quantità di tisana in un tegamino di acciaio con acqua fredda (una parte verrà consumata durante l'ebollizione). Si porterà l'acqua con le erbe ad ebollizione a fuoco molto lento, poi si continuerà a fare bollire il decotto per circa 10 minuti.

A questo punto si spegnerà la fiamma e, sempre a recipiente coperto, si aspetterà che raffreddi e, successivamente, dopo averlo filtrato potrà essere bevuto con le stesse modalità dell'infuso.

Esistono piante (ricordo per esempio la Rosa Canina, che essendo ricca di un elemento termolabile (la vitamina C), richiede, preferibilmente, l'estrazione a freddo. In tal caso, si metterà a macerare in acqua fredda, la sera, una quantità di cinorroidi (i frutti della rosa canina), per poi filtrare il liquido, la mattina, a distanza di sei-otto ore e berlo freddo.

Ricordate che ogni erba, per essere efficace e sicura dovrà essere raccolta nel periodo dell'anno nel quale concentra maggiormente i principi attivi, e dovrà provenire da coltivazioni realizzate con caratteristiche di sicurezza che consentano di ottenere un prodotto esente da contaminazioni batteriologiche e da metalli pesanti.

Prossimamente entrerà in argomento parlando delle erbe che realizzano le tisane utili per le diverse necessità terapeutiche.

Tommaso Stasi