Associazione di promozione sociale

“villa Bembo”

vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

“il gentil’ huomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’ agricoltura accrescer le facoltà dove anco per l’ esercitio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’ animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauro e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”

Andrea Palladio, I quattro libri dell’ architettura. Venezia 1581

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

TISANE SANE

dott.ssa Anna Paola De Lazzari

10 marzo 2012

A.P.S. Villa Bembo

Ospedale di Mirano reparto ORL

La **tisana** è una preparazione farmaceutica liquida appartenente alla categoria degli idroliti.
La tisana viene definita come una soluzione acquosa diluita di sostanze medicamentose, formate da fito-complessi, da utilizzarsi per via orale.
Una tisana si può preparare con una o con più erbe così schematizzabili:

- il ***remedium cardinale*** o rimedio di base: una o più droghe con principi specifici per la terapia in questione
- l'***adiuvans*** o adiuvante: una o più droghe capaci di sinergizzare il rimedio di base
- il ***costituens*** o complemento: una o più droghe in grado di conferire un aspetto piacevole
- il ***corrigens*** o correttore: una o più droghe in grado di migliorare le caratteristiche organolettiche della tisana.

Nella preparazione di una tisana, le erbe (fresche o secche) devono essere opportunamente sminuzzate (**forma taglio tisana**). Il grado di sminuzzamento è importante, in quanto può influire sull'estrazione dei principi attivi.
In una tisana di più erbe le componenti devono essere tra loro omogenee.

Non si devono mischiare tra loro le parti dure e quelle tenere delle piante.
A causa dei problemi di interazioni sfavorevoli che possono insorgere, si consiglia inoltre di non superare le 5 erbe nella stessa tisana.

Esistono diversi tipi di tisane a seconda del metodo estrattivo cui si ricorre:

- infuso
- decotto
- macerato

Aps Villa Bembo
riv. martiri della libertà 60
30010 Dolo VE
villabembo@alice.it
www.villabembo.it

LE PIANTE TERAPEUTICHE

Visita guidata all'orto Botanico di Padova

domenica 15 maggio 2011

a cura di

Anna Paola De Lazzari *medico chirurgo*

Ennio Caggiano *medico chirurgo*

Luca Cacciavillani *perito agrario*

Le tisane nella Farmacopea Italiana

Nome Tisane FU	Composizione	Parte utilizzata	Grammi
Achillea	Achillea (achillea millefolium)	fiori - parte aerea	20
	Tarassaco (taraxacum officinalis)	radici - parte aerea	30
	Zedoaria (curcuma zedoaria)	rizoma	15
	Menta (mentha piperita)	foglie	20
Altea	Altea (althaea officinalis)	foglie - radice	30
	Timo (thymus vulgaris)	foglie - infiorescenze	25
	Piantaggine (plantago lanceolata)	parte aerea	15
	Finocchio (foeniculum vulgare)	frutto	10
	Liquirizia (glycyrrhiza glabra)	radice	10
	Lichene (cetraria islandica)	tallo	10
Anice	Anice (pimpinella anisum)	frutto	20
	Camomilla (matricaria chamomilla)	fiore	20
	Cumino (cuminum cyminum)	frutto	20
	Menta (mentha piperita)	foglie	20
	Finocchio (foeniculum vulgare)	frutto	20
Assenzio	Assenzio (artemisia absinthium)	sommità fiorite - foglie	25
	Genziana (gentiana lutea)	radice rizoma	20
	Arancio (citrus aurantium)	scorze	20
	Centaurea (erythraea centaurium)	sommità fiorite	20
	Cannella (cinnamomum ceylanicum)	corteccia dei rami	10

Betulla	Betulla (betula alba)	foglie - corteccie - gemme	50
	Gramigna (agropyrum repens)	radici e rizomi	50
Camomilla	Camomilla (matricaria chamomilla)	fiore	25
	Valeriana (valeriana officinalis)	rizoma con radici	25
	Cumino (cuminum cyminum)	frutto	25
	Menta (mentha piperita)	foglie	25
Centaurea	Centaurea (erythraea centaurium)	sommità fiorite	35
	Tarassaco (taraxacum officinalis)	radici - parte aerea	35
	Genziana (gentiana lutea)	radice rizoma	30
Genziana	Genziana (gentiana lutea)	radice rizoma	30
	Arancio (citrus aurantium)	scorze	30
	Assenzio (artemisia absinthium)	sommità fiorite - foglie	20
	Centaurea (erythraea centaurium)	sommità fiorite	20
Gramigna	Gramigna (agropyrum repens)	radici e rizomi	20
	Betulla (betula alba)	foglie - corteccie - gemme	20
	Solidago (solidago virga aurea)	sommità fiorite	20
	Ononide (ononis spinosa)	radici e rizomi	20
	Liquirizia (glycyrrhiza glabra)	radice	20
Melissa	Melissa (melissa officinalis)	foglie	15
	Valeriana (valeriana officinalis)	rizoma con radici	15
	Luppolo (humulus lupulus)	infiorescenze dei fiori femminili	35
	Menta (mentha piperita)	foglie	25

Sambuco	Sambuco (sambucus nigra)	foglie e fiori - frutti	30
	Tiglio (tilia microphylla)	fiori - alburno	30
	Olmaria (spiraea ulmaria)	sommità fiorite - fiori	20
	Rosa canina (rosa canina)	bucce delle bacche	20
Senna	Senna (cassia angustifolia)	foglie - baccelli	60
	Menta (mentha piperita)	foglie	20
	Camomilla (matricaria chamomilla)	fiore	ana 10
	Finocchio (foeniculum vulgare)	frutto	
Tarassaco	Tarassaco (taraxacum officinalis)	radici - parte aerea	30
	Cardo mariano (silybum marianum)	semi	20
	Zedoaria (curcuma zedoaria)	rizoma	20
	Menta (mentha piperita)	foglie	20
	Cumino (cuminum cyminum)	frutto	10
Tiglio	Tiglio (tilia microphylla)	fiori - alburno	40
	Sambuco (sambucus nigra)	foglie e fiori - frutti	30
	Olmaria (spiraea ulmaria)	sommità fiorite - fiori	30
Timo	Timo (thymus vulgaris)	foglie - infiorescenze	25
	Finocchio (foeniculum vulgare)	frutto	15
	Piantaggine (plantago lanceolata)	parte aerea	35
	Liquirizia (glycyrrhiza glabra)	radice	25

Valeriana	Valeriana (valeriana officinalis)	rizoma con radici	40
	Luppolo (humulus lupulus)	infiorescenze dei fiori femminili	20
	Melissa (melissa officinalis)	foglie	15
	Menta (mentha piperita)	foglie	15
	Arancio (citrus aurantium)	scorze	10

http://www.erbeofficinali.org/dati/tisane/farmacopea.php

Elementi importanti per una tisana sana

- Acqua
- Erba (provenienza e conservazione)
- Recipiente
- Fonte di calore
- Dolcificante
- Tempo di preparazione
- Quando

Acqua

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

... ed in ozio fa star tutti i becchini …

Le norie di Hama

Bashar Al Assad

attuale presidente siriano
è un medico,
che invece di curare
il suo popolo lo ammazza.

provenienza e conservazione

Francesco Redi

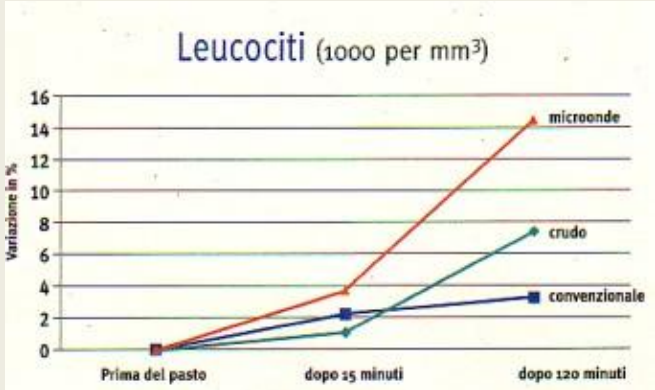
“….. soglio sempre lodare quei rimedi semplici che nel vitto quotidiano si pigliano, e che ci son somministrati dall’orto e dal campo. E soglio astenermi, per quanto è possibile, da que’ rimedi gagliardi e violenti che dalla farmacia ci sono somministrati ……. Non sono i medicamenti che guariscono le malattie e le scacciano dal corpo umano, è solo la natura e la regola del buon vivere a far codesto miracolo”

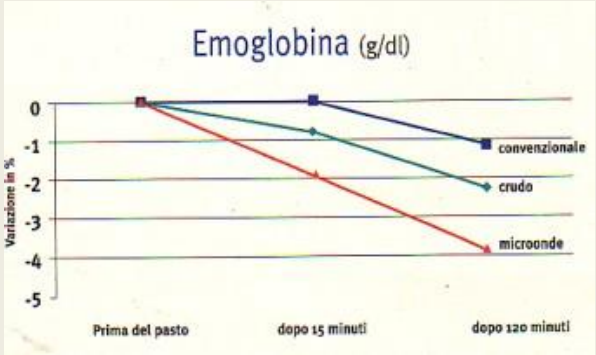
Le teiere di terracotta porpora yixing, tuttora prodotte in Cina costituiscono un magnifico esempio di arte della ceramica e sono famose anche all'estero, rinomate per la loro capacità unica di assorbire e conservare il sapore del te quale che sia la durata dell'infusione.

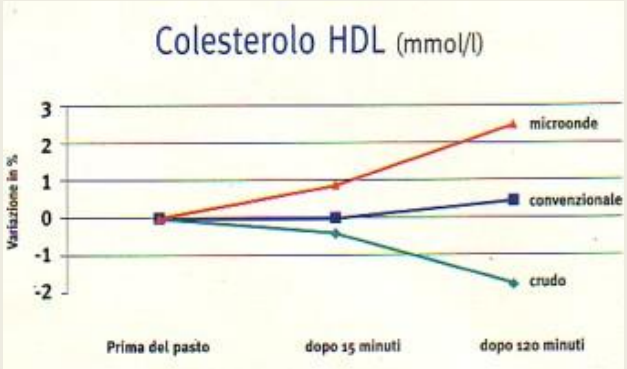
Una teiera di porcellana di ottima qualità deve essere lucente come giada, sottile come carta, riflettente come uno specchio e produrre un suono di ching quando viene leggermente colpita con un dito o con altra porcellana.

Fonte di calore

Effetti sul sangue dei cibi cotti a microonde







Dolcificanti

Saccarosio
Miele
Malto
Amasake
Zucchero di canna gur
Zucchero di palma jaggery
Succo di mela concentrato
Succo di uva concentrato
Succo d'agave
Miele di datteri
Frutta fresca e secca
Fruttosio
Sciroppo d'acero
Stevia
Lippia
Cannella
Liquirizia

Saccarosio

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

Stevia rebaudiana

Lippia dulcis

Abbazia benedettina di Carceri

G.E.E.L. Floricoltura v. Arzaron 73 Carceri PD

"Il primo infuso è per il gusto.
Il secondo infuso è per il piacere.
Il terzo infuso è per l'occhio.
Il quarto infuso è per il rilassamento.“
Proverbio Cinese
Tempo

Quando

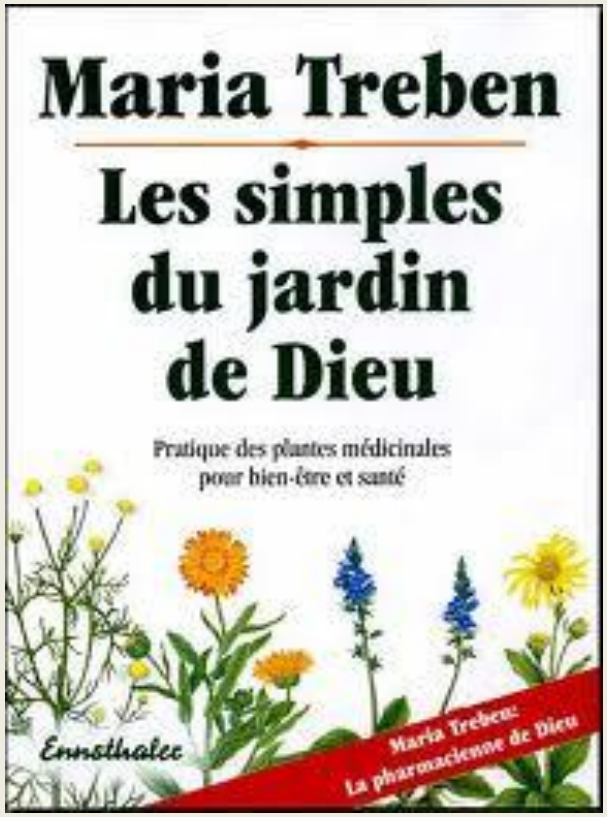
Breve viaggio nella storia delle tisane

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

Ildegarda di Bingen

Bermersheim vor der Höhe 1098, Bingen am Rhein 1179

Maria Treben (Zatec 1907 – Grieskirchen 1991)



Un'ottima miscela per tisana adatta alla tavola famigliare

- Farfara fiori e più in là anche le foglie
- Primula capolini
- Violette di ogni tipo fiori e foglie
- Polmonaria capolini
- Acetosella fiori
- Edera terrestre pochissimi capolini
- Ortica primi germogli primaverili
- Alchemilla foglie e fiori
- Veronica fiori fusti e foglie
- Fragole foglie, Rovo e Lampone germogli
- Sambuco germogli e più tardi i fiori
- Margheritina e Tiglio fiori
- Camomilla
- Spirea Ulmaria fiori
- Calendula fiori
- Asperula fiori fusti e foglie
- Serpillo fiori fusti e foglie
- Melissa fiori fusti e foglie
- Menta fiori fusti e foglie
- Achillea poca
- Verbasco fiori
- Iperico fiori
- Origano selvatico fiori e foglie
- Epilobio fiori fusti foglia
- Picea gemme giovanissime
- Aparine fiori fusti e foglie
- Rosa petali di tutti i colori purché bio

il piacere di bere una tisana può essere anche terapeutico

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

Infusi del mattino

- Te
- Ginseng
- Rooibos
- Mate
- Guaranà
- Ibisco
- Gingko
- Rosmarino
- Menta piperita
- Alloro
- Cannella
- Bacche di rosa
- Frutti di bosco
- Frutta secca…..

Infusi del pomeriggio

- Te rosso, Te verde
- Mela
- Gelsomino
- Limone
- Albicocca
- Petali di rosa
- Calendula
- Spezie
- ……..

Infusi della sera

- Melissa
- Camomilla
- Valeriana
- Papavero
- Luppolo
- Biancospino
- Cardamomo
- Lavanda
- Timo
- Achillea
- Tiglio
- Passiflora
- Maggiorana
- Verbena
- Angelica
- Arancio amaro
- Erba luigia…….

Infusi ai pasti

- Te verde
- Salvia
- Cumino
- Anice stellato
- Genziana
- Liquirizia
- Basilico, Tulsi
- Alloro
- Tarassaco
- Menta ……..

Infusi particolari

- Te (verde, rosso, nero, bianco, giallo…)
- Te del kashmir
- Te giapponesi (Bancha, Ho-oji-cha, Kuki-cha, Gen-Maicha, Mu)
- Te Oswego
- Tisana dei monaci buddisti
- Honeybush tea
- Tisana Bembo
- Rooibos
- Matè
- Adacay
- Te di menta
- Sciroppo di sambuco

Raccoglitrici di te in Kerala

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

Te del Kashmir

- 1 litro d’acqua
- 10 bacche di cardamomo pestate a mortaio
- Cannella pestata a mortaio
- 1 cucchiaino di te del Kashmir
- 10 pistilli di zafferano
- 2 cucchiai di zucchero di canna

Mettere la bacche di cardamomo e la cannella nell’acqua fredda, portare a ebollizione, dopo 5 minuti di bollore spegnere il fuoco, aggiungere il te e lo zafferano, lasciare in infusione per 3 minuti, quindi aggiungere lo zucchero, mescolare, filtrare e mettere in un termos.

Te giapponesi

- Bancha
- Ho-oji-cha
- Ku-ki-cha
- Gen maicha
- Te mu

Te Oswego

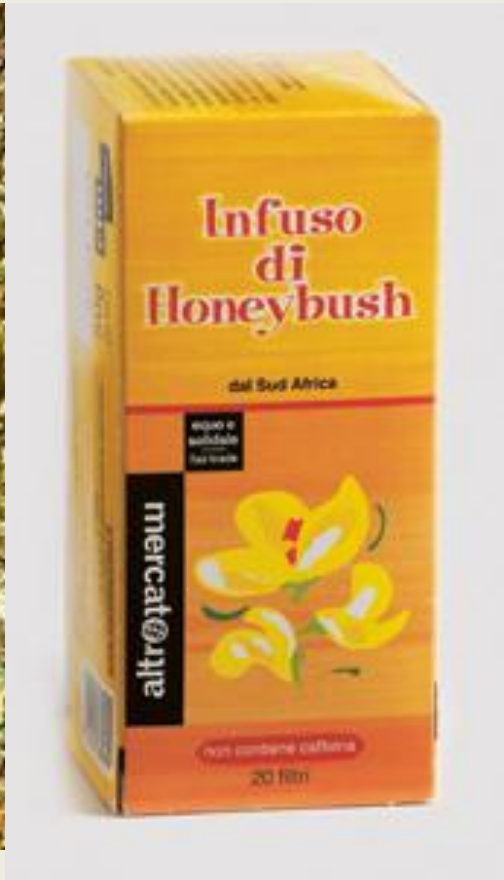
Monarda didyma

1 cucchiaino di fiori secchi di Menta bergamotto per una tazza di acqua bollente, rimescolando leggermente per 5-6 minuti.
Il tè dovrebbe risultare di un colore simile al vino, dolcificatelo con del miele.

Tisana dei monaci buddisti

- Tulsi
- Citronella
- Te verde
- Petali di fiordaliso
- Erbe aromatiche

Cyclopia genistoides



Tisana Bembo

- Anice stellato
- Finocchio selvatico
- Chiodi di garofano
- Salvia
- Liquirizia
- Melissa
- Petali di papavero rosso
- Camomilla

Te di menta

Damasco: limonata di menta

INFUSI TERAPEUTICI

- Ricostituenti e tonici
- Rilassanti e ipnoinducenti
- Digestivi
- Antisettici
- Carminativi
- Lassativi
- Diuretici, depurativi, disintossicanti
- Dimagranti

Infuso ricostituente tonico

- 1 cucchiaino di rosmarino spezzettato
- 4 foglie di alloro
- 4 scorze di arancia dolce
- 2-3 frammenti di radice di liquirizia

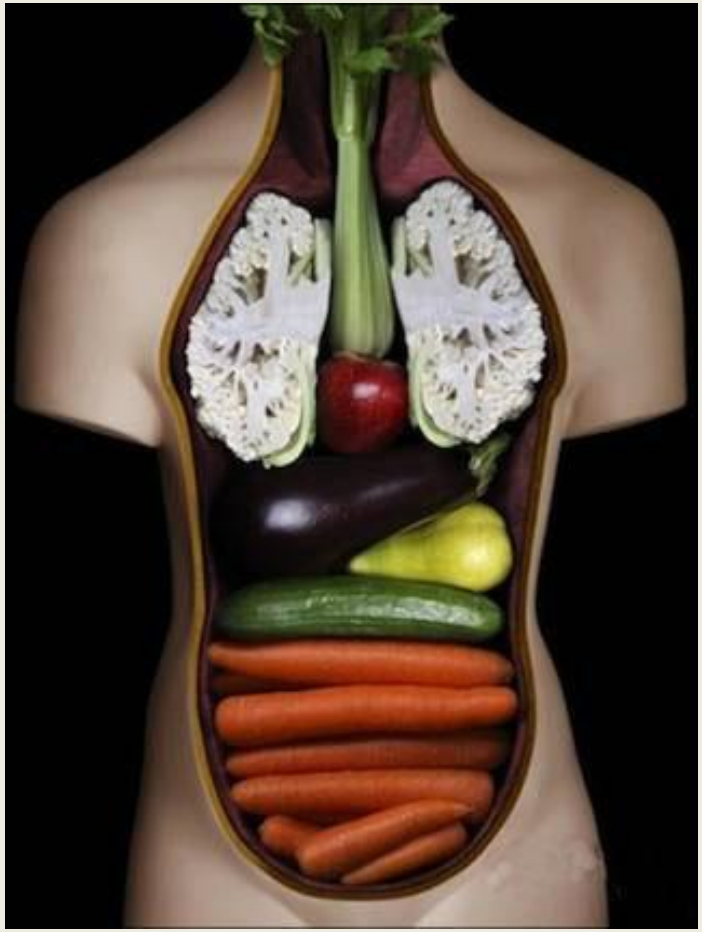
In ½ litro d'acqua in ebollizione. Lasciare in infusione per 8 minuti, filtrare e dolcificare con miele profumato.

Infuso rilassante e per il sonno

- 5 foglie di melissa fresche o 1 cucchiaino di erba secca
- 1 scorza di limone
- 1 cucchiaino di camomilla
- 1 cucchiaino di fiori di tiglio
- 2-3 foglie di lemongrass
- Alcuni fiori secchi di lavanda

In ½ litro d'acqua in ebollizione. Lasciare in infusione per 8 minuti, filtrare e dolcificare con miele di tiglio o di lavanda.

Infuso digestivo



- 30 gr di foglie d’arancio
- 15 gr di scorza d’arancio dolce
- 30 gr di fiori di tiglio
- 20 gr di menta
- 30 gr di semi di anice

1 cucchiaino di miscela per ogni tazza d’acqua a bollore. Lasciare in infusione per 10-12 minuti, filtrare e dolcificare a piacere.

Infuso antisettico

- 10 gr di timo serpillo
- 2-3 fiori di calendula
- 10 gr di malva
- 2-3 chiodi di garofano

1 cucchiaino di miscela per ogni tazza d'acqua a bollore.
Lasciare in infusione per 10-12 minuti, filtrare e dolcificare a piacere.

Infuso carminativo

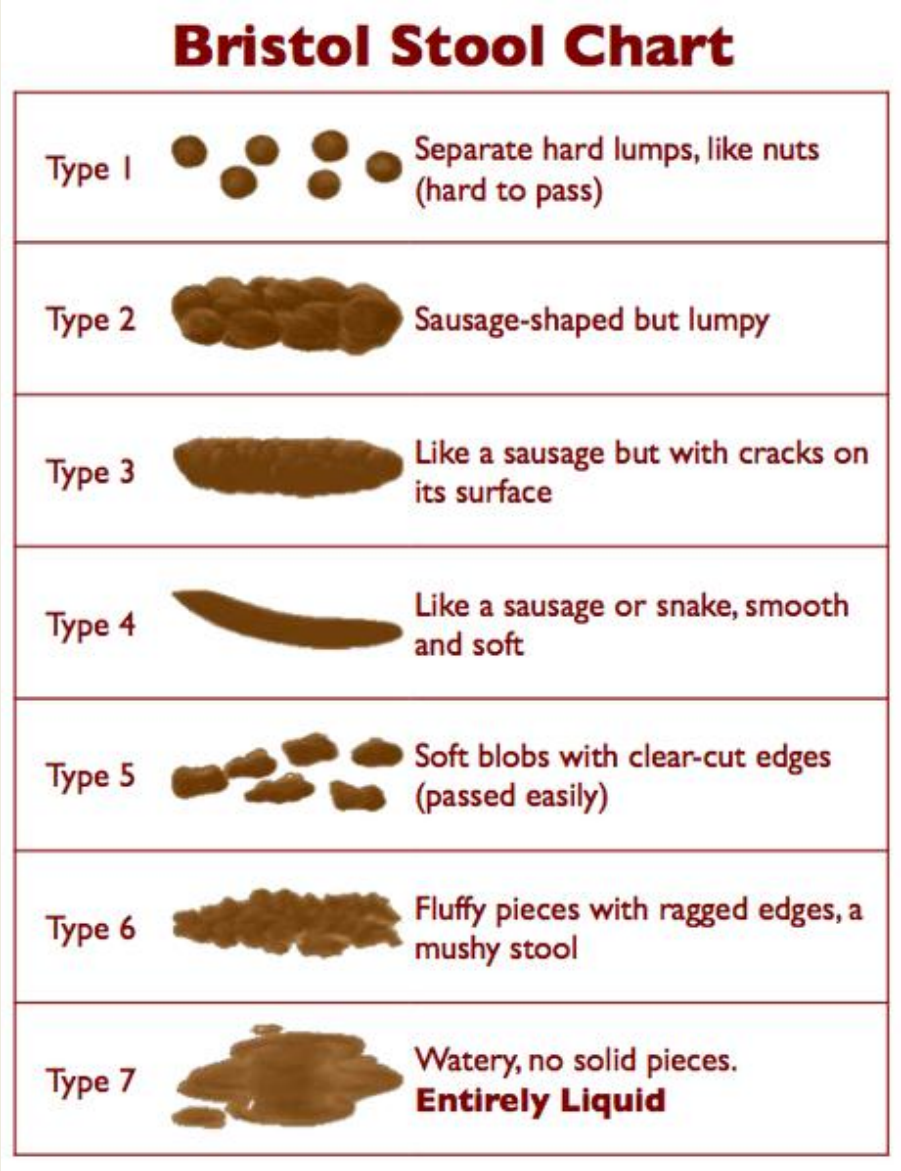
- 10 gr di anice stellato pestato
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo pestati
- 2-3 bacche di cardamomo verde pestate
- Un cucchiaino di finocchio selvatico
- 1 cucchiaino di fiori di malva o di foglie secche

Mettere i semi in acqua fredda e all'ebollizione spegnere, aggiungere la malva, lasciare in infusione per 10-12 minuti, filtrare e dolcificare a piacere.

Infuso lassativo

- 3-4 foglioline di senna
- 1 cucchiaino di fiori e foglie di tiglio
- 1 pezzetto di stecca di vaniglia
- 50 grammi di fiocchi d'orzo

Mettere in acqua bollente e lasciare in infusione per 5 minuti, filtrare, dolcificare a piacere e assumere prima di andare a letto.



Infuso diuretico depurativo disintossicante

- 30 grammi di radice di gramigna
- 15 grammi di bacche di ginepro
- 15 grammi di semi di finocchio
- 40 grammi di uva ursina
- 20 grammi di foglie di betulla
- 15 gr di radice di liquirizia
- 20 grammi di coda cavallina

1 cucchiaino di miscela per ogni tazza d'acqua a bollore. Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare, dolcificare a piacere e assumere nell'arco della giornata.

Infuso dimagrante

- 10 grammi di foglie di betulla
- 10 grammi di radice di ononide spinosa
- 10 grammi di tarassaco (erba e radice)
- 10 grammi di fiori di sambuco

Versare acqua bollente (circa 150 ml) su 1 cucchiaino di preparato; coprire il recipiente, lasciare in infusione per circa 10 minuti e filtrare prima dell'uso.
Bere una tazza di infuso dimagrante, preparato fresco, 3 volte al giorno. È consigliabile proseguire il trattamento per almeno 4-6 settimane.

Infusi di pronto soccorso

- Infuso di zenzero attacco di vomito e mal d'auto
- Infuso di melograno antielmintico e anti diarroico grazie ai tannini contenuti nella corteccia-frutti e fiori
- Infuso di ippocastano per attacco di emorroidi
- Infuso di aglio antiinfluenzale antimicrobico antiparassitario ipotensivo
- Infuso di galium aparine per linfonodi infiammati
- Infuso di uncaria tomentosa artrite

Infuso di zenzero

10 gr di rizoma secco di zenzero oppure 2-3 pezzetti di radice fresca in 5 dl di acqua a bollore, lasciare in infusione per 10 min e bere 2-3 tazze durante la giornata

Infuso di melograno

Mettere a bollire 10 gr di corteccia di melograno per ogni bicchiere d'acqua per 8 minuti, aggiungendo qualche pezzetto di radice di calamo aromatico per migliorare il sapore. Oppure preparare un infusi con 1-2 fiori per ogni tazza d'acqua a bollore, lasciando in infusione 10 min. 2-3 tazze al giorno secondo gravità.

Infuso di ippocastano

20-50 gr di estratto secco di frutti di ippocastano, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 3-4 pezzetti di radice di liquirizia per litro d'acqua in ebollizione. Lasciare in infusione 10 minuti, addolcire con miele.

Bere a piccoli bicchierini.

Infuso (decotto) di aglio

Mettere a bollire 4-5 spicchi d'aglio e diverse fette di limone in 2 tazze d'acqua, lasciare bollire per 10 minuti, aggiungere 2-3 cucchiaini di miele, mettersi a letto e bere bollente.

Infuso di galium

Una manciatina di parti aeree di galium per una tazza grande d'acqua in ebollizione.

Lasciare in infusione 7-8 minuti e bere 2-3 tazze al giorno per 10 giorni.

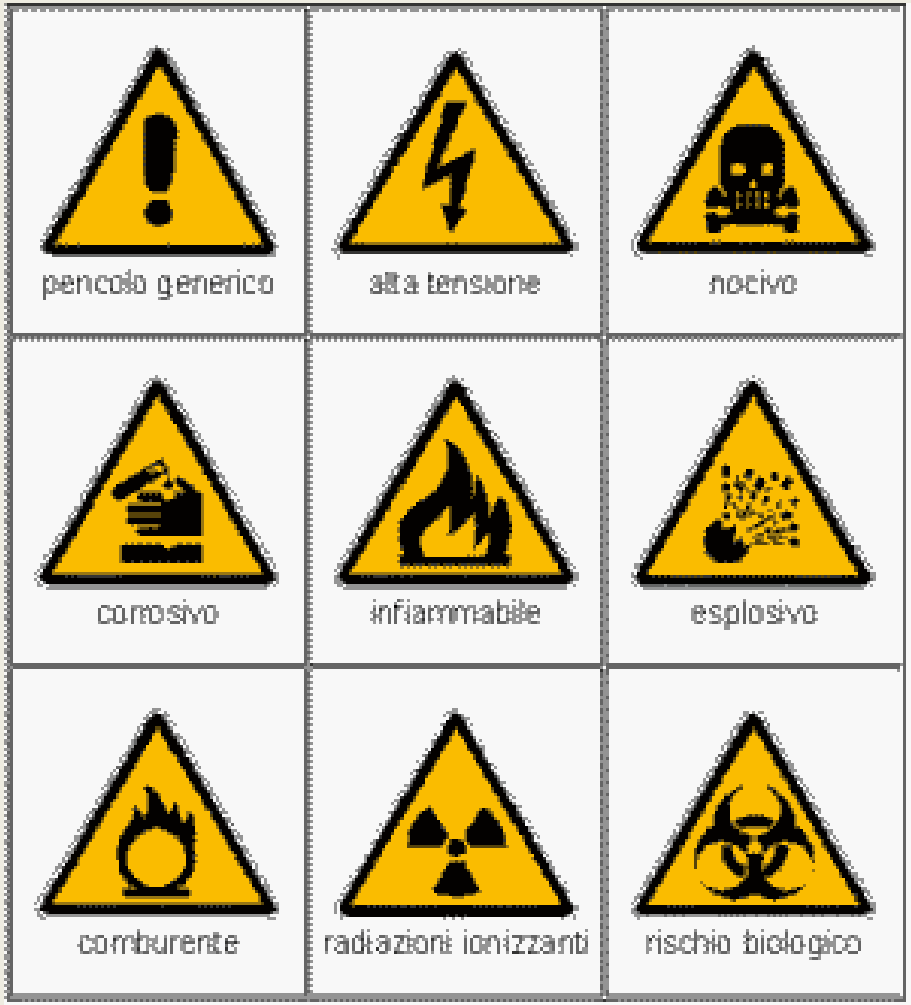
Infuso (decotto) di uncaria

20 gr di estratto di corteccia in 1 litro d'acqua, far bollire qualche minuto, lasciar riposare.

Per migliorare il gusto usare qualche fogliolina di stellina odorosa.

Un po’ di attenzione per queste piante

- Dente di leone
- Echinacea
- Elicrisio
- Eucalipto
- Frangula
- Genziana
- Ginepro
- Gingko
- Ginseng
- Hamamelis
- Harpagophitum
- Ipeca
- Liquirizia
- Ortica
- Passiflora
- Rabarbaro
- Salice



se vi sembra troppo complicato preparare una tisana, comperatela, ma almeno sceglietela biologica e seguite le istruzioni che vi abbiamo fornito

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari

Alcuni libri da leggere mentre si degusta una tisana

GRAZIE DELL'ATTENZIONE

nel sito dell'associazione

www.villabembo.it

troverete il PDF completo della relazione

Questa presentazione può essere copiata o riprodotta in pubblico, basta chiedere l'autorizzazione agli autori, che saranno felici di concederla.

dott. ENNIO CAGGIANO
335.471833
vighnaraja@tin.it

dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI
339.7450252
paola.delazzari@tin.it

le diapositive, private del commento degli autori potrebbero non corrispondere al pensiero degli stessi