

CENTRO DI FITOTERAPIA AOU CAREGGI

Si fa presto a dire tisana

La tisana è la preparazione più semplice e comune per utilizzare una pianta officinale a livello domestico. Talvolta ritenuta la Cenerentola delle medicine, è spesso considerata soltanto una bevanda priva di attività e caratteristiche curative, se non snobbata dal mondo scientifico e relegata a semplice e inutile bevanda a base di acqua calda

In realtà le cose non stanno proprio in questi termini. Nell'immaginario collettivo si tratta di una bevanda a base di acqua calda, ma è forse più corretto avere qualche informazione generale che consenta di essere più obiettivi e di dare a Cesare quel che è di Cesare, senza fare di ogni erba un fascio.

Quando parliamo di "tisana", possiamo trovarci di fronte a situazione estreme, diametralmente opposte. Primo esempio, un infuso "banale", farmacologicamente parlando, senza finalità terapeutica, come la classica tazza di tè che può riscaldarci nei freddi pomeriggi invernali (o rinfrescarci se beviamo tè freddo in quelli estivi), reperibile nei negozi specializzati e in più o meno anonime bustine filtro.

All'estremo opposto un "complesso" decotto di infiorescenze di Cannabis, prescrivibile soltanto dal medico con ricetta non ripetibile, secondo le norme in vigore: in questo caso si tratta di una preparazione allestita esclusivamente dal farmacista in farmacia, nel rispetto di quanto previsto dalle norme, per la quale esistono raccomandazioni del Ministero della Salute, anche in materia di rischi, avvertenze, controindicazioni, farmacovigilanza ecc.

Per un sanitario, un ricercatore o un operatore della salute, snobbare per principio il mondo delle "tisane" in quanto tali, non è quindi corretto e denota superficialità, ignoranza o addirittura malafede, che potrebbero avere anche conseguenze sulla salute delle persone.



Centro di Fitoterapia AOU Careggi

Padiglione 28a di Careggi, Ponte Nuovo
"Mario Fiori" in Via delle Oblate, 4
50141 Firenze
firenzuolif@aou-careggi.toscana.it
fabio.firenzuoli@unifi.it
www.cerfit.org
Centralino Careggi: tel. 055 794 111
URP Careggi: tel. 055 794 7790

In particolare di quelle che guardano alle tisane con benevolenza e leggerezza, a tal punto da farne un vero e proprio rito, talvolta riponendo aspettative di tipo salutistico, cioè di benessere fisico, oppure di quelle che, in modo quasi maniacale e irrazionale, le ritengono una vera 'alternativa' alla medicina convenzionale e vanno a raccogliere le erbe in campi e boschi e anche in luoghi non sicuri in termini di rischio di inquinamento ambientale, persino senza riconoscere la pianta, né saperla usare correttamente o miscelarla sapientemente come insegnano la tradizione erboristica, le farmacopee o la materia medica. Rispetto dunque per le erbe e anche per le tisane, che non devono essere considerate né inutili, né un succedaneo di estratti a grado farmaceutico e neanche pericolose, *tout court*. Anche per tutte queste ragioni il CERFIT sta predisponendo materiale informativo ed educativo per fornire al cittadino informazioni semplici ed esaustive in materia, di cui questo breve articolo è soltanto una anticipazione...

Le tipologie di tisana

Per la preparazione della tisana il "solvente" utilizzato è sempre l'acqua, calda o fredda, in modo da ottenere un infuso, un decotto o un macerato. Sono pertanto tre le tipologie tisana, un termine che può quindi risultare generico.

Infuso: preparazione ottenuta estemporaneamente versando su fiori o foglie acqua bollente, lasciandola a contatto in recipiente coperto per un tempo che va da qualche minuto a 20-30 minuti, trascorsi i quali si filtra e l'infuso è pronto.

Decotto: si usa generalmente per le parti più resistenti della pianta (radici, legni, cortecce, semi), e non ad esempio per i fiori, aggiunte all'acqua fredda, successivamente portata a ebollizione e mantenuta tale per alcuni minuti. Un'eccezione è la decozione di Cannabis, che riguarda i fiori di questa pianta.

Macerato: si dispone la pianta in acqua a temperatura ambiente e la si lascia da 2 fino a 8-12 ore, senza l'azione del calore.

Chi può preparare/vendere le erbe

Le erbe per tisane devono essere tagliate nel modo e nella dimensione giusti, il cosiddetto "taglio tisana". Si possono anche miscelare tra loro, ovviamente in modo corretto e omogeneo: per esempio non si dovrebbero mischiare le parti più tenere (fiori o foglie) con quelle più dure (radici o cortecce). Sono autorizzati alla miscelazione delle erbe ad uso alimentare/salutistico i farmacisti e gli erboristi diplomati (Legge 99 del 1931)

oppure laureati in Scienze e/o Tecniche Erboristiche. Le preparazioni di erbe e derivati ad uso medicinale possono invece essere allestite soltanto dal farmacista in farmacia (con ricetta medica obbligatoria per le preparazioni magistrali). Si possono utilizzare le erbe presenti nell' apposito Elenco stilato dal Ministero della Salute e aggiornato di recente (Decreto dirigenziale 9 gennaio 2019, Allegato 1).

Preparazioni sicure

Se si rispettano le regole e non si commettono errori clamorosi - di materiale, metodo o merito - le tisane presentano un ampio margine di sicurezza e hanno rarissimi effetti collaterali. Si richiede comunque cautela nel caso si utilizzino una o più erbe, anche a scopo salutistico, per periodi prolungati e in concomitanza con altre terapie farmacologiche, senza il parere dell'esperto. Il rischio può aumentare in caso di miscele di numerose erbe o di farmaci di recente immissione in commercio.

Esistono inoltre raccomandazioni importanti anche nel limitare il periodo di assunzione di determinate piante, anche sotto forma di tisana, come ad esempio quelle contenente lassativi antrachinonici. Per incompatibilità si intendono le reazioni chimico-fisiche tra due sostanze quando vengono associate in un'unica preparazione, ad esempio due farmaci diversi mischiati nella stessa siringa per un'unica iniezione, ma anche un estratto fluido associato con una tintura madre, oppure un olio essenziale puro unito a una tisana. Tra i fattori che favoriscono le incompatibilità, si ricordano la presenza di additivi o stabilizzanti, agglutinanti,

maltodestrine, residui di solventi, pH e temperatura, ma anche la presenza di elettroliti, sali di ferro o tannini, la presenza contemporanea di piante ad alcaloidi e piante a glicosidi e anche l'esposizione al sole o all'ossigeno.

Parliamo di efficacia

L'utilità di una tisana, in termini di effetto sulla funzione di un organo o di un apparato e quindi di tipo salutistico, può essere estrapolata dalle conoscenze della tradizione erboristica, suffragata dalle indicazioni salutistiche (*claims*) approvate dal Ministero della Salute, tenendo sempre a mente il principio della non-bioequivalenza tra le diverse tipologie di preparazioni, e quindi anche di prodotti finali e di prodotti finiti (prodotti erboristici, integratori, medicinali).

Il Timo ad esempio ha alcune caratteristiche e indicazioni peculiari se utilizzato sotto forma di tisana, altre se viene utilizzato in estratto fluido, entrambe differenti da quelle dell'olio essenziale (OE): rispettivamente la prima esplica attività sostanzialmente antinfiammatorie e digestive, rilassanti degli spasmi delle vie digestive, il secondo è un buon preparato utilizzato anche come sedativo della tosse, mentre l'OE è dotato di importanti attività antimicrobiche ma al tempo stesso presenta scarsa tollerabilità.

L'efficacia di una tisana può essere confermata dalla letteratura scientifica, anche quando si tratta di miscele di più erbe basate sull'utilizzo tradizionale tipico dell'etnomedicina (medicina mediterranea, cinese, ayurvedica, amazzonica ecc.).

Fabio Firenzuoli
Responsabile CERFIT

