



# ERBE CHE CURANO

essenze, tisane, unguenti, liquori  
e il ricettario delle erbe selvatiche



DEMETRA

naturalmente  medicina

# ERBE CHE CURANO

essenze, tisane, unguenti, liquori  
e il ricettario delle erbe selvatiche

DEMETRA

## Avvertenza

Il contenuto di questo libro ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico.

L'Editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze agli aventi diritto che non è stato possibile reperire.

Copertina: elaborazione grafica da © Shutterstock (fondo),  
© stock.adobe.com (illustrazioni)

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2024 Giunti Editore S.p.A.  
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia  
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844071998

Ultima edizione digitale: ottobre 2024



# Sommario



<b>Una natura che cura</b>	8	Assenzio	46
Conoscere i principi attivi delle piante	8	Avena	47
La raccolta delle piante medicinali	12	Bardana	48
Conservare le piante medicinali	14	Basilico	49
Preparati a uso interno	16	Belladonna	50
Preparati a uso esterno	18	Betonica	51
Dosi e tempi	20	Betulla	52
		Biancospino	53
		Bistorta	54
		Borragine	55
		Borsa del pastore	56
		Brionia	57
<b>Erbe e piante</b>	25	Buon Enrico	58
Acetosa	26	Calamo aromatico	59
Acetosella	27	Calendula	60
Achillea	28	Camomilla	61
Aglione	29	Camomilla romana	62
Agrimonia	30	Cannella	63
Alchechengi	31	Carciofo	64
Alchemilla	32	Cardo mariano	65
Alloro	33	Cardo santo	66
Aloe	34	Carlina	67
Altea	35	Carota	68
Ambrosia	36	Carrubo	69
Aneto	37	Castagno	70
Angelica	38	Cavolo	71
Anice verde	39	Centaurea	72
Anserina	40	Centonchio	73
Aparine	41	Cerfoglio	74
Arancio	42	China	75
Arnica	43	Cicoria	76
Artemisia	44	Ciliegio selvatico	77
Asparago	45		

Cipolla	78	Ippocastano	114
Coda cavallina	79	Issopo	115
Consolida maggiore	80	Lampone	116
Corbezzolo	81	Lattuga	117
Coreggiola	82	Lavanda	118
Coriandolo	83	Levistico	119
Crescione	84	Licopodio	120
Cumino dei prati	85	Limone	121
Dragoncello	86	Lino	122
Drosera	87	Liquirizia	123
Echinacea	88	Luppolo	124
Edera comune	89	Maggiorana	125
Edera terrestre	90	Malva	126
Elicriso	91	Margheritina	127
Enula campana	92	Marrubio	128
Erba gattaia	93	Meliloto	129
Erba luigia	94	Melissa	130
Erica	95	Menta	131
Erisimo	96	Mirtillo	132
Eucalipto	97	Mugo	133
Eufrasia	98	Nepetella	134
Farfara	99	Noce	135
Farfaraccio	100	Olivo	136
Finocchio selvatico	101	Olmario	137
Fiordaliso	102	Ononide	138
Fragola	103	Ontano nero	139
Frassino	104	Origano	140
Fumaria	105	Ortica	141
Gallio	106	Orzo	142
Genepì	107	Papavero	143
Genziana maggiore	108	Parietaria	144
Ginepro	109	Passiflora	145
Ginestra da scope	110	Peperoncino	146
Gramigna	111	Piantaggine	147
Granturco	112	Pino silvestre	148
Iperico	113	Polipodio	149



Polmonaria	150	Timo	181
Portulaca	151	Trifoglio fibrino	182
Prezzemolo	152	Uva ursina	183
Primula	153	Valeriana	184
Prugnolo	154	Verbascio	185
Pungitopo	155	Verbena	186
Quercia	156	Verga d'oro	187
Rabarbaro	157	Veronica	188
Rafano	158	Viola del pensiero	189
Ribes	159	Viola mammola	190
Riso	160	Vischio	191
Romice	161		
Rosa selvatica	162	<b>Ricettario fitoterapico</b>	
Rosmarino	163	Cuore e circolazione	195
Rovo	164	Stomaco e intestino	205
Rucola	165	Apparato genito-urinario	225
Ruta	166	Muscoli e ossa	234
Salice	167	Sistema nervoso e psichico	239
Salsapariglia nostrana	168	Bronchi e polmoni	249
Salvia	169	Pelle, capelli, unghie	251
Sambuco	170	Diabete	262
Santoreggia	171	Occhi, naso, orecchie,	
Saponaria	172	bocca, gola	263
Scabbiosa	173	Pronto soccorso	267
Sedano	174	Salute del corpo sano	287
Senape nera	175		
Serpillo	176	<i>Glossario</i>	298
Soia	177	<i>Indice dei nomi delle piante</i>	301
Tanaceto	178	<i>Indice dei sintomi,</i>	
Tarassaco	179	<i>delle malattie e degli organi</i>	311
Tiglio	180		



# Una natura che cura

*Da sempre l'uomo ha cercato rimedio alle proprie malattie in ciò che la natura gli offriva (erbe, arbusti, acqua, terra...).*

*Con il passare dei secoli, la verifica scientifica ha confermato la fondatezza di molte di quelle che venivano considerate “credenze” popolari, basate all'apparenza più su un effetto placebo del rimedio che su una sua reale azione terapeutica.*

*Molti dei medicinali moderni contengono (o ricreano con un processo di sintesi così da garantire la produzione su larga scala) proprio i principi attivi delle erbe medicinali, sostanze da cui dipende l'azione terapeutica.*

## **Conoscere i principi attivi delle piante**

Nel corso del loro processo metabolico le piante generano diversi tipi di sostanze; alcune di queste vengono accumulate come elementi di rifiuto o come riserve cui attingere in situazioni particolari, quali il momento della germinazione, la difesa da parassiti o semplicemente per evitare che nello stesso sito si sviluppino altre piante che altrimenti sottrarrebbero spazio e nutrienti. La presenza e la quantità di queste sostanze di riserva dipendono dall'età, dal periodo vegetativo, dalle condizioni ambientali, fisiche e climatiche in cui la pianta si trova.

### **I glucosidi**

Sono composti derivati dalla combinazione di una frazione glucidica





funzione alcolica. Possono essere di natura differente e, a causa dell'elevato potere che esercitano sull'organismo umano, possono risultare estremamente velenosi se ingeriti. La medicina impiega in dosi infinitesimali soprattutto i glucosidi cardiotonici, per rafforzare l'attività del miocardio, i cardiocinetici importanti stimolatori del cuore, e gli antrachinonici per curare alcune affezioni dell'apparato digerente. Ricordiamo anche i cianogenetici, pericolosissimi perché in dosi elevate provocano l'arresto respiratorio e cardiaco. Rientrano nel gruppo dei glucosidi anche le saponine, così chiamate a causa della loro proprietà schiumogena.

Queste sostanze sono un potente veleno per il sangue, poiché a contatto con esso provocano il processo emolitico, ossia hanno la proprietà di far fuoriuscire l'emoglobina dai globuli rossi con conseguente distruzione degli stessi. Hanno un effetto irritante sulle mucose e alcune sono tossiche, per esempio quella del gittaione che, assorbita dal canale intestinale, causa avvelenamento.

In campo medicinale le saponine vengono utilizzate come espettoranti per l'effetto stimolante che dimostrano nei confronti delle mucose con conseguente riflesso sull'aumento della secrezione bronchiale.

Tale caratteristica le rende efficaci per combattere le affezioni delle vie respiratorie.

## PRINCIPI ATTIVI

La virtù medicinale che caratterizza una pianta è correlata al tipo e alla quantità di principio attivo in essa contenuta. È importante tenere presente che i principi attivi, proprio per la loro natura, a piccole dosi possono essere utilizzati a scopo terapeutico, ma possono risultare molto pericolosi in quantità eccessive o comunque non idonee all'organismo o, ancora, in caso il soggetto per sua fisiologia non sia compatibile con determinate sostanze.

L'impiego delle erbe può quindi essere una buona fonte di terapia in tutti quei piccoli disturbi quotidiani che però non rappresentano uno stato di malattia per l'individuo. È importante che in caso di disturbo grave, di vera malattia, si faccia sempre riferimento a un medico prima di assumere qualsiasi tipo di prodotto, anche se di tipo naturale. Anche le piante (come potrete appurare dalle schede delle prossime pagine) presentano tutta una serie di avvertenze e controindicazioni che non vanno mai trascurate.

### **Gli alcaloidi**

Sono composti organici azotati, con struttura chimica diversa e assai complessa, ma accomunati dalla reazione alcalina. La loro funzione vegetale non è ancora del tutto chiara, ma è certo che svolgono un'intensa azione biologica, eccitante o deprimente, sulle funzioni dell'uomo e degli animali. A questo gruppo appartengono sostanze pericolose, ma assai importanti per la medicina che le usa in dosi minime, come la stricnina, l'efedrina, la morfina, la scopolamina, la josciamina ecc.

### **Gli oli essenziali**

Sostanze oleose non solubili in acqua (mentre lo sono in alcol, etere o solventi organici) dotate di elevata volatilità, soprattutto in vapore acqueo, e intenso profumo. Una delle tecniche più usate per estrarli è la distillazione in corrente di vapore; altre volte si possono estrarre anche per semplice spremitura della scorza di taluni frutti o mediante l'impiego di solventi organici o grassi.

Nelle piante gli oli essenziali si trovano generalmente nei peli ghiandolari e nei tessuti superficiali di foglie, fiori e frutti. La loro funzione nei vegetali non è certa, probabilmente sono utili alla difesa dai parassiti, a rendere la pianta non gradevole per gli animali erbivori, ad attirare gli insetti impollinatori... Sono dotati di diverse proprietà: taluni sono antisettici, altri agiscono sull'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, nervoso, digerente, endocrino e urinario. Il loro impiego è esteso anche all'industria cosmetica che li utilizza per profumi e altri prodotti.

### **I tannini**

Sono complesse combinazioni organiche solubili in acqua e alcol, presenti in grandi quantità nei vegetali. Dotati di potere astringente, sono utili nella cura delle ferite e nella ricostruzione dei tessuti danneggiati. Particolarmente ricche di tannini sono le cortecce, le radici, i frutti, le foglie e le galle. Per uso esterno i tannini trovano impiego per combattere le emorroidi, le ferite, i gonfiori, le infiammazioni, mentre per uso interno servono a contrastare le diarree e le enteriti. Difficili da digerire, se usati in gran quantità possono provocare disturbi gastrointestinali. Vengono utilizzati a livello industriale per la concia del cuoio, data la capacità di trasformare sostanze proteiche gelatinose in sostanze insolubili e imputrescibili.



### Le sostanze amare

Frequenti in alcune famiglie botaniche, presentano una composizione chimica alquanto variabile e rivelano al palato un sapore amaro. In campo medicinale vengono utilizzate in genere sotto forma di estratti alcolici. Certune, ingerite in dosi appropriate, stimolano l'emissione dei succhi gastrici facilitando il processo digestivo. Questa prerogativa viene sfruttata dall'industria per aromatizzare bevande e altri prodotti con funzione aperitiva e digestiva.

### Mucillagini e amidi

Le mucillagini sono il prodotto di processi vegetativi vitali. Chimicamente si tratta di polisaccaridi eterogenei che, a contatto con l'acqua, si dilatano formando soluzioni colloidali viscosi. In medicina dimostrano una certa efficacia nel contrastare le infiammazioni delle vie respiratorie, le irritazioni del tubo digerente e le infiammazioni intestinali.

Gli amidi derivano dalla trasformazione dello zucchero e possono avere diverso aspetto. Facilmente digeribili dal corpo umano, entrano nella



composizione di molti prodotti dietetici. In medicina trovano impiego come basi polverose amorfe da aggiungere ai medicinali con funzioni di supporto.

Tra gli altri principi attivi contenuti nei vegetali, ricordiamo vari elementi minerali e le vitamine, sostanze indispensabili alla vita dell'uomo che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare. Sono presenti soprattutto nella frutta e negli ortaggi.

## La raccolta delle piante medicinali

Forse uno degli aspetti più piacevoli della scelta di una terapia di tipo erboristico consiste proprio nel poter raccogliere autonomamente le proprie "medicine" approfittando di passeggiate o dedicando un piccolo angolo del giardino alle erbe officinali.

La raccolta va però fatta seguendo alcuni criteri importanti, indispensabili a garantire la nostra salute.

Innanzitutto occorre essere in grado di identificare con assoluta certezza il vegetale che intendiamo utilizzare.

Mentre piante come l'ortica o alberi come il noce sono talmente diffusi e conosciuti da essere facilmente individuabili a colpo d'occhio, il riconoscimento di altre specie con cui abbiamo meno dimestichezza può presentarsi più difficile. Purtroppo, molte specie tossiche sono assai simili ad altre consigliate a scopo terapeutico e confondere un vegetale con un altro può essere causa di spiacevoli inconvenienti non privi di pericoli seri e, talvolta, mortali. Qualora decidessimo di raccogliere noi stessi in natura le piante medicinali da utilizzare, raccomandiamo di scegliere il luogo di raccolta lontano da fonti di inquinamento (terreni industriali, vicino a strade, a zone agricole in cui si effettuano trattamenti chimici, a centri abitati).

Come abbiamo accennato poche righe fa, è meglio, qualora se ne abbia la possibilità, riservare un angolo del proprio giardino o del balcone alla

### LA RACCOLTA IN NATURA

In caso di insicurezza o di inesperienza è sempre meglio chiedere il parere di una persona qualificata e più esperta; se poi non si vuole proprio correre alcun rischio, è bene scegliere la strada più semplice e sicura: acquistare le piante medicinali presso un negozio autorizzato.



coltivazione delle piante aromatiche e medicinali: dedicarvi al verde vi aiuterà certamente a rilassarvi e vi darà molte soddisfazioni (anche questo costituisce una valida terapia).

Non sforzatevi però di coltivare un vasto parco di specie vegetali, ma selezionate con cura le erbe più spesso utilizzabili per i piccoli malesseri del quotidiano, in modo da costituire un utile “pronto soccorso verde” che contenga al suo interno anche un buon numero di aromatiche, il cui uso è sempre di buon auspicio in cucina.

### Quando raccogliere

Le piante medicinali devono essere raccolte al giusto grado di maturazione, nel momento cioè in cui contengono un elevato numero di principi attivi. A seconda della parte utilizzata si possono distinguere vari periodi di raccolta.

**Fiori:** all’inizio della fioritura, quando non sono ancora completamente aperti, oppure nel corso della fioritura.

**Foglie:** in genere poco prima della fioritura, quando sono completamente sviluppate ma ancora giovani. Steli e parte aerea: nello stesso periodo consigliato per le foglie, in genere poco prima o durante la fioritura.

**Bulbi:** dopo la fioritura, quando la parte aerea inizia ad appassire.

**Radici e rizomi:** quando la pianta è in riposo vegetativo, in genere in autunno per le annuali o biennali e all’inizio della primavera per quelle perenni.

**Tuberi:** al momento della fioritura, quando sono più ricchi di sostanze nutritive.

**Corteccia:** quella delle conifere e di piante resinose in primavera; per gli altri alberi, se adulti in inverno, se giovani in autunno.

**Frutti:** quando sono in piena maturazione e cambiano colore.

**Semi:** come per i frutti, si raccolgono quando sono in piena maturazione e

## COLTIVAZIONE E DETENZIONE DELLE DROGHE

Chiariamo che con il termine “droghe” si intende quella o quelle parti di pianta essiccata in cui si riscontra la massima concentrazione di determinati principi attivi. Importante è ricordare che la raccolta, la detenzione, l’utilizzo e la coltivazione delle piante officinali, ossia di quei vegetali in grado di fornire medicinali detti “droghe”, in Italia sono disciplinati da apposite leggi.

la pianta inizia a seccare (poco prima che li perda autonomamente). Allorché si ricerca una pianta si tenga presente che, a seconda della latitudine, del clima, dell'altitudine e di altri fattori, il ciclo della stessa può variare. Ne consegue che un vegetale che in riva al mare fiorisce, per esempio, in maggio, al nord in una zona di pianura può fiorire con qualche settimana di ritardo. Similmente tutte le altre sue parti rifletteranno questa sfasatura che ci indurrà a posticipare o anticipare la raccolta.

## Conservare le piante medicinali

Per le erbe che andranno poi conservate occorre seguire alcuni accorgimenti al momento della raccolta. Le parti vegetali non devono essere raccolte bagnate (dalla rugiada, dalla pioggia, dall'acqua di annaffiatura), perché l'eccessiva umidità può alla lunga causare fermentazioni o deterioramento. Il momento migliore è la mattina, quando la rugiada si è già asciugata ma il sole non è ancora eccessivamente forte, o la sera verso il tramonto. Per non ridurre le virtù medicinali è meglio che le parti da conservare non vengano lavate in acqua, sarà sufficiente strofinarle con un panno umido. Per quanto riguarda la conservazione domestica, mentre per le erbe a uso alimentare si potrà ricorrere anche alla congelazione o alla conservazione sott'olio, per quelle officinali sarà meglio procedere all'essiccazione (tralasciando la distillazione o l'estrazione degli oli essenziali). Il procedimento di essiccazione è un'operazione che va seguita con particolare attenzione, poiché da essa dipende l'integrità delle proprietà terapeutiche.

### Consigli per una corretta essiccazione

- La pianta va mondata di eventuali parti deteriorate o colpite da parassiti e malattie.

A meno che non vengano date indicazioni particolari, le parti raccolte non vanno lasciate al sole per non alterarne i principi attivi e non vanno essiccate a calore eccessivo.

- Nel caso si utilizzi il forno è bene non superare i 30-35 °C per le parti aeree e i 50-60 °C per radici e rizomi.

- Se non viene utilizzato il forno, la pianta va in genere essiccata in locali ombrosi, asciutti, ventilati, in cui la temperatura si mantenga costante-



mente intorno ai 20-30 °C (in inverno si ricorrerà a termosifoni elettrici o ventilatori ad aria calda).

- Il tempo di essiccazione varia a seconda della parte utilizzata. In genere si consigliano 15-20 giorni per radici, fusto e cortecce; 8-10 giorni per le foglie; 3-4 giorni per i fiori.

- Tuberi, radici e rizomi prima di essere sottoposti al processo di essiccazione vanno puliti con cura e tagliati a pezzi (4-5 cm), a listarelle o spezzati a seconda delle dimensioni. Possono poi essere essiccati al sole o in forno.

- Fusti e steli con foglie e fiori andranno raccolti in fasci lenti e appesi capovolti nel locale d'essiccazione. Potranno anche essere stesi in strati sottili (3-4 cm) su graticci appositamente predisposti, rigirandoli più volte nel corso del procedimento perché si essicchino in modo uniforme e si evitino processi di fermentazione.

- Le erbe saranno perfettamente essiccate non appena diverranno fragili; a questo punto andranno sempre maneggiate con cura per non sbriciolarle. Della pianta seccata si potranno staccare le foglie più grandi, mentre è bene conservare insieme i rametti più esili e le foglie più piccole.

- Un metodo certo per controllare la corretta essiccazione consiste nel mettere una parte della pianta in un vasetto a chiusura ermetica: se dopo qualche giorno non compaiono sulle pareti del vaso segni di umidità, la pianta può essere messa in dispensa.

- I semi potranno essere estratti dalle ombrelle essiccate semplicemente strofinandole tra le mani o battendole piano su un foglio di carta; lasciateli poi essiccare ulteriormente per altri 7 giorni, dopo averli passati con un setaccio per pulirli da polvere e parti di pianta.

- Le droghe vanno conservate in vasetti di terracotta o vetro chiusi ermeticamente, sacchetti di carta, scatole di cartone o latta stagnata. I contenitori vanno etichettati con nome e data di inizio conservazione e poi posti al riparo da luce, umidità e polvere.

- Non conservate mai quantità eccessive di erbe perché spesso i principi attivi si volatilizzano con l'andare del tempo. La morte della cellula vegetale, infatti, non avviene in modo repentino e una certa attività biochimica prosegue ancora per un certo periodo anche dopo l'essiccazione. In genere si consiglia di rinnovare ogni anno (meglio ancora ogni 6 mesi) le scorte del nostro pronto soccorso verde.

### Avvertenze per la raccolta

Alcune piante, per la raccolta indiscriminata fatta in passato e l'inquinamento, sono oggi meno diffuse di un tempo o addirittura rare. Per questo alcune regioni hanno messo sotto protezione il loro patrimonio floristico; occorre informarsi di volta in volta sulle norme che regolano la raccolta, ricordando di non effettuarla in parchi e riserve naturali.

### Preparati a uso interno

Le piante medicinali possono essere assunte in vari modi. Sottolineando che molti vegetali possono essere consumati quotidianamente come aromi sul cibo, come verdura, frutta o come succo fresco, diamo di seguito un breve elenco dei possibili preparati a base di piante medicinali. Facciamo qui riferimento ai metodi di preparazione facilmente proponibili a livello domestico, tralasciando quelle che vengono definite “preparazioni galeniche”, in genere acquistabili in farmacia e che richiedono i dosaggi e la consulenza di un farmacista o di un erborista esperto.

### Le tisane

Sono preparati che sfruttano l'effetto solvente dell'acqua calda o fredda. I procedimenti per la preparazione della tisana sono principalmente tre: decotto, infuso e macerato. Di volta in volta, a seconda del tipo e della parte di pianta utilizzata, si sceglierà il più adatto. Si deve tenere presente che le erbe aromatiche e i fiori (tranne alcune eccezioni) non vanno bolliti perché il calore distruggerebbe i principi attivi in essi contenuti; in questi casi sarà bene preferire l'infuso o la macerazione. Per parti di vegetali più dure (bacche, corteccia, semi, radici) si potrà invece scegliere la decozione oltre che il macerato. Nel caso si desideri rendere le tisane più gradite al palato, si consiglia l'uso del miele (vergine integrale) il quale, ricco di principi naturali, si sposa bene con le erbe.

**Infuso:** si utilizza per tutte quelle erbe particolarmente ricche di principi attivi che si volatilizzano velocemente al contatto con liquidi o calore. Si versa acqua calda sulle droghe poste in un recipiente di vetro o terracotta; dopo un periodo di riposo o infusione (indicativamente 5-10 minuti), si mescola e si filtra. L'infuso va assunto subito dopo la preparazione per evitare che i principi attivi si disperdano con il vapore.





**Decotto:** 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). Come per l'infuso, anche il decotto va assunto subito per evitare il disperdersi dei principi attivi.

**Macerato, tintura o oleoliti:** preparati che richiedono un tempo maggiore dei due precedenti. Le droghe vanno poste a riposare in acqua fredda (o olio, vino, alcol, sempre a freddo) per un periodo che varia da un giorno a più settimane a seconda del tipo di erba e del tipo di solvente (liquido) utilizzato. Tutte queste operazioni vanno eseguite a freddo. Una parola va spesa per i vini medicamentosi, una buona usanza del passato che sta ritornando in auge assieme alla passione per la raccolta delle erbe. Vanno preparati utilizzando vini, bianco o rosso, di buona gradazione (anche marsala o Porto) seguendo attentamente le dosi e le modalità descritte nelle ricette. Si somministrano poi a cucchiaini o a piccoli bicchieri. Oltre a tisane, a uso interno vengono frequentemente consigliati gli sciroppi, specie nel caso si voglia curare bambini ai quali può risultare sgradevole il sapore delle erbe in tisana. Gli sciroppi altro non sono che un liquido denso a base di zucchero o miele, in cui è stata disciolta una data dose di preparato di erbe.

## Preparati a uso esterno

**Polvere:** dopo aver essiccato le erbe, si polverizzano e si setacciano. 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.

### 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.



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 sopra una ridotta parte del corpo, per esempio mani, piedi, occhi.

**Cataplasma o impiastro:** è un preparato di consistenza molle, confezionato pestando piante fresche o cuocendo in acqua, nel 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, succo ecc.) in modo che si imbeva. Dopo di che si applica sulla parte dolorante per il tempo prescritto; può essere calda o fredda.

**Enteroclisma o irrigazioni:** il preparato liquido si introduce con una cannula o una peretta nel canale anale (enteroclisma) o in quello vaginale (irrigazione), ma anche nel condotto uditivo con 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.

#### MISURE APPROSSIMATIVE PER:

##### Droghe secche

##### (sminuzzate grossolanamente)

- 1 manciata = 30-40 grammi
- 1 pugno = 8-10 grammi
- 1 cucchiaio = 5 grammi
- 1 cucchiaino = 2 grammi
- 1 pizzico = 2-3 grammi

##### Liquidi

##### (riferite all'acqua)

- 1 cucchiaino = 4-5 ml
- 1 cucchiaio = 10-12 ml
- 1 bicchierino da liquore = 30-35 ml
- 1 tazzina = 60-70 ml
- 1 bicchiere = 100-120 ml
- 1 tazza = 120-150 ml