

## 2 FILTRARE L'OLEOLITO

In un torchio versare il composto tiepido-freddo; estrarre poi la parte liquida e raccoglierla in una caraffa.

## 3 IMBOTTIGLIARE E RAFFREDDARE

Usando un flacone di vetro scuro, attraverso un imbuto versare il composto, poi tappare, etichettare e conservare in ambiente fresco o freddo.

# PREPARARE un UNGUENTO o UNA POMATA

Gli oli e grassi vengono "cotti" a bagno-Maria, assieme alle erbe, dando origine così ad unguenti e pomate; i quali, contrariamente alle creme non contengono acqua (si dicono "preparazioni anidre") e fanno sì che si venga a creare uno strato protettivo sulla superficie della pelle. Unguenti e pomate vengono usati per curare lesioni ed infiammazioni esterne, e in questo modo si fa in modo che la parte da curare, entri a contatto con delle parti medicinali come ad esempio gli oli essenziali. Ad esempio, il loro uso nel curare le emorroidi è molto efficace, e sono degli ottimi emollienti anche per curare le labbra screpolate. Nella loro preparazione è molto utile la vaselina, e la paraffina filante; si può incorporare anche un olio essenziale prima di filtrare il tutto. Gli unguenti e le pomate si possono conservare in vasetti di vetro scuro al massimo per 3 mesi, generalmente si consiglia di spalmarne un po' nella zona dolente 3 volte al dì. Se aggiungiamo un 10% di oleolito di benzoino (vedi "oleoliti") il tempo utile si prolunga ad almeno un anno, in condizioni corrette di conservazione.



## 1 SOBOLLIRE E FILTRARE

Acquistare della lanolina dal farmacista. La lanolina è il grasso purificato, che si ricava dalla lana.



In alternativa si può usare dello strutto di maiale o del grasso giallo di gallina. In un pentolino di vetro far fondere 500 grammi di grasso. In mancanza di lanolina, va bene un misto di cera d'api vergine (2/3) e olio d'oliva o altro olio (1/3); oppure strutto, grasso giallo di gallina; o ancora: vaselina, o paraffina filante; tuttavia, questi ultimi due ingredienti, benché non assorbiti dalla cute, sono derivati dal petrolio e nel nostro ambito non sono considerati ingredienti di qualità. Può essere che sia

necessario fare delle prove per arrivare alla consistenza desiderata. Aggiungere poi 60 g. di erbe

essiccate o 150 g di erbe fresche, tritate finemente e sobbollite, mescolare per 15 minuti, versare poi in una caraffa, filtrando con una garza.

Dosaggio con cera d'api-lardo-olio (per proporzioni minori). Cera vergine d'api gr 30, lardo bianco gr 45, olio di mandorle dolci o altro olio (anche d'oliva), gr 45, erbe da estrarre (essiccate) o estratti, gr 15.



## 2 STRIZZARE

Dopo che il liquido è stato filtrato attraverso la garza, spremere le erbe dentro la garza affinché fuoriesca il liquido che a temperatura ambiente diventerà semisolido o solido.



## 3 VERSARE E CONSERVARE

Si verserà poi velocemente da una caraffa il composto fuso nei vasetti, prima che si solidifichi. Tappare leggermente ogni vasetto fino a quando il composto non si sarà raffreddato, chiudere poi ermeticamente, etichettare e riporre.

## PREPARARE UNA CREMA

Per preparare una crema bisogna formare un'emulsione di oli o grassi e acqua; se però questo non avviene accuratamente la parte grassa e l'acqua si possono separare (nel linguaggio di laboratorio, si dice che la crema "impazzisce").

Si consiglia di conservarla in frigorifero, in vasetti opachi chiusi ermeticamente, per non più di 3 mesi. L'aggiunta di un 10% di estratto di benzoino, ne aumenta la conservabilità. Inoltre, una buona crema può conglobare con sé fino ad un 10-20% in più degli infusi, tinture ed oleoliti preparati in precedenza. Anche successivamente, si possono aggiungere nella crema, piccole quantità di tinture, di polveri e gocce di oli essenziali.

La crema, una volta pronta, si utilizza sulla parte del corpo interessata, 2-3 volte al dì.

## 1 BOLLIRE BASE ED ERBE

In una bacinella di vetro a bagnomaria far fondere c/a 150 g. di cera d'api pura, aggiungere poi mescolando, 70 g. di glicerina (in mancanza, usare lardo di maiale, oppure lanolina, o altro grasso, vedi sopra "unguento"), 80 ml di acqua 30 g. di erbe essiccate, o 75 g di erbe fresche, far sobbollire a fuoco lento, a bagno-Maria, per c/a 1 ora.

## 2 FILTRARE E RIMESTARE

Usando poi un torchio filtrare il composto con un garza, mescolare il tutto fino a quando si sarà raffreddato, e sarà addensato come una crema.

## 3 INVASARE

Alla fine si filtra il composto in un vasetto di vetro scuro usando una piccola spatola o un coltello. Chiudere ermeticamente con il coperchio ed etichettare.

## PREPARARE uno SCIROPPO

Per preparare decotti e sciroppi si possono usare miele e zucchero non raffinato, sono degli ottimi conservanti, se presenti nello sciroppo in quantità sufficiente. E' possibile aggiungere nel medesimo anche un po' di tintura, miscelando 1 parte di tintura e 3 parti di sciroppo; non a caldo in quanto le tinture sono preparati "a freddo" e gli estratti contenuti potrebbero alterarsi. Sono ottimi per calmare la tosse, il mal di gola ed altri malanni dell'inverno.

Considerato il loro sapore dolce, sono molto più apprezzati specialmente dai bambini, in quanto il sapore delle erbe viene coperto dal sapore dolce. Si possono conservare in luoghi freschi, lontano dalla luce, al massimo per 6 mesi, si consiglia di berne da un cucchiaino da dessert ad un cucchiaino da tavola, dopo i pasti, 3 volte al di, per periodi da dieci a trenta giorni.



### 1 PREPARARE UN INFUSO

Preparare 500 ml di infuso o decotto (vedi alle voci relative); le erbe devono essere tenute in infusione per 15 minuti, oppure fatte sobollire, per 15-20 o 30 minuti, affinché venga ottimizzata l'efficacia terapeutica.

### 2 AGGIUNGERE MIELE E SCALDARE

In un pentolino versare il preparato, aggiungere 700 g di miele e cuocere a bagno-Maria a fuoco lento, fino a quando il tutto non si presenterà di consistenza sciropposa. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.

### 3 IMBOTTIGLIARE ED ETICHETTARE

Prendere una bottiglia di vetro sterilizzata o appena bollita in acqua, versare all'interno con un imbuto lo sciroppo tiepido-freddo. Lasciare una piccola quantità d'aria dentro il flacone; in quanto gli sciroppi tendono talvolta a fermentare e, benché raramente, la bottiglia potrebbe esplodere. Conservare poi in un luogo fresco ed asciutto.

A lato: preparazione estiva di un infuso di salvia e altre erbe aromatiche, destinato ad uno sciroppo domestico per la stagione fredda. In questo caso, all'ebollizione la pentola è stata chiusa ermeticamente fino a raffreddamento (coperchio della pentola "a pressione") in modo da non lasciar fuoriuscire i preziosi olii essenziali volatili.

In basso, a sinistra: le erbe esauste dopo infusione e torchiatura. A destra: lo sciroppo è pronto.



Sotto: il preparato è in flaconato caldo, e le bottiglie, di vetro non trasparente, sono riposte in cantina; lo sciroppo sarà utilizzato nella stagione fredda o quando opportuno.



## SCIROPPO SECCO O CANDITO

Si usa talvolta per conservare erbe fresche, come nel caso dell'immagine, in cui della radice di Rapa o *Cren* (*Armoracia rusticana*), è stata sfibrata fresca in piccoli pezzetti, ed impastata con zucchero. Si ottiene così una pasta umida, che, conservata in un recipiente ermeticamente chiuso e riposto al fresco, possibilmente al riparo dalla luce, si conserva anche per un anno. Nel caso del *cren*, si utilizza per impacchi rubefacenti contro i dolori articolari e muscolari. L'impacco si posiziona sull'articolazione interessata; non devono esserci ferite, infiammazione della pelle o vene varicose. L'applicazione è controindicata nell'artrite reumatoide a componente auto-immune, e nei dolori da ernia discale.



Si lascia in loco 10-20 minuti; il soggetto deve sentire un calore-formicolio gradevole, non un fastidioso calore (in quel caso va tolto immediatamente, perchè significa che si è sbagliato qualcosa, e potrebbe creare un effetto ustionante). Tali impacchi rubefacenti, vanno ripetuti tutti i giorni per 10-12 sessioni.



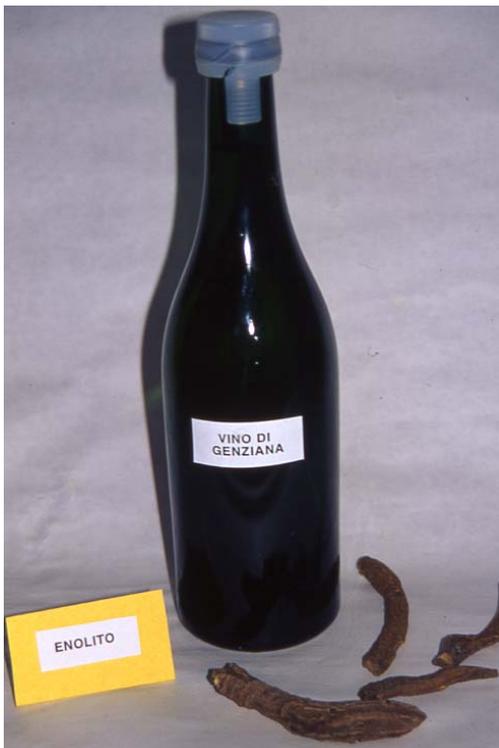
A destra: "sciroppo secco-candito" di Rapa.  
A sinistra: pianta di *Cren* in fiore. La droga è costituita dal rizoma (= "radice").

Ricetta di senapismo, ovvero impacco rubefacente di senape nera, tipico rimedio dei nostri nonni per sciatica, artrosi ed altri disturbi affini: senape nera, farina appena sfarinata dei semi; gr 150; farina d'orzo mondo, gr 150; fichi secchi tritati, gr 100; vino, mezzo litro. Impastare e cuocere a fuoco basso, riducendo a polenta. Applicare caldo con garza. L'applicazione richiede supervisione esperta. Le prime volte, lasciare in sede solo pochi minuti, onde saggiare la reazione individuale. La farina di senape andrebbe preparata al momento, in quanto si ossida facilmente. Orzo e fichi secchi contengono mucillaggini che ne mitigano l'effetto rubefacente eccessivo.

Nelle foto: applicazione di impacco rubefacente al ginocchio; dopo circa 10-20 minuti, a termine applicazione, si nota un rossore diffuso. Tale effetto dev'essere percepito come un formicolio caldo e gradevole. Il rossore finale, sulla cute, sarà modesto e visibile, non eccessivo (a destra).



## VINO MEDICINALE TONICO o ENOLITO



Al fine di poter assumere delle erbe corroboranti e tonificanti, è utile la preparazione degli enoliti, ovvero di vini tonici, i quali sono aperitivi (aumentano l'appetito) e stimolano la digestione. I materiali utili per la preparazione sono: un otre di vetro sterilizzato, o una botticella in ceramica con un rubinetto alla base da cui poter spillare il vino senza toccare le erbe. Questi tonici si possono conservare per almeno 3-4 mesi; normalmente si consiglia di berne da 10 a 50 ml al dì – in proporzione a quanto è amaro – più e amaro, meno quantità si beve - prima di uno dei due pasti.

In mancanza dei recipienti di cui sopra, si utilizza una bottiglia su cui si lascerà il deposito delle erbe utilizzate sul fondo. Ma se quest ultimo non è gradito, si potrà anche torchiare il tutto ed utilizzare l'enolito estratto.

Un tipico vino medicinale è quello di genziana e/o di china. Va sorseggiato un cucchiaino prima di uno o entrambi i pasti principali, idealmente venti minuti prima. Per un riflesso delle papille gustative, scientificamente accertato, l'azione amaro tonica dell'enolito viene recepita a livello cerebrale, e viene da qui, dato ordine all'apparato digerente

di secernere una quantità maggiore di succhi digestivi, con aumento di appetito e di assorbimento

delle sostanze alimentari ingerite. Ottimo quindi nelle convalescenze, nelle anoressie da stress o malattia. Attenzione che l'alcool del cucchiaino di vino non dia giramenti di testa. L'enolito è adatto ai soli adulti.

### 1 AGGIUNGERE IL VINO ALLE ERBE

Versare in una botte di vetro o ceramica 100 g di erbe toniche essiccate (200 g se fresche), o 40 g di erbe amare essiccate, come nel caso della genziana, della china o del rabarbaro. Coprire le erbe con 1 l di vino rosso o bianco. Chiudere ermeticamente ed agitare con cura, quindi lasciar riposare.

### 2 FAR MATURARE

Si consiglia di far maturare il vino per 2 o 6 settimane, prelevarlo poi dall'alto o dal rubinetto o semplicemente utilizzarlo dalla bottiglia. La temperatura di maturazione è di non meno di 15°C, almeno per parte della giornata. Si consiglia di tenere il composto sempre coperto di vino, ma controllare che il tutto non ammuffisca, altrimenti bisogna gettarlo.

## PREPARARE COMPRESSE e IMPACCHI

Le lozioni sono preparate a base di acqua e rimedi vegetali, come infusi, decotti, o tinte diluite. Gli impacchi sono dei panni o garze, immersi in una lozione e applicati sulla pelle; le lozioni si possono conservare in frigorifero, in bottiglie già ben sterilizzate e tappate, al massimo per 2 mesi. Gli impacchi si devono preparare freschi ogni volta che si raffreddano o si asciugano.

### 1 IMMERGERE IN UN INFUSO

Preparare 500 ml di infuso o decotto o diluire 25 ml di tintura in 500 ml d'acqua. Lavare le mani ed inumidire un panno morbido e pulito (si consiglia di flanella), nella lozione. Strizzare poi bene per far uscire il liquido in eccesso.

### 2 APPLICARE L'IMPACCO

Si applica l'impacco sulla parte interessata, avendo cura prima di spalmare un po' di olio sopra la parte da trattare, allo scopo che la benda non si attacchi; perché la compressa non dia fastidio fissare la parte con della pellicola trasparente, e non toglierla per almeno 1 o 2 ore.

## PREPARARE UN CATAPLASMA

Il composto di erba o misture di erbe (fresche, essiccate o polverizzate), viene detto impiastro o cataplasma, e questo viene posizionato esternamente, sulla zona dolente. Si possono preparare in poco tempo e vengono usati per alleviare soprattutto nevralgie o dolori muscolari, si possono anche trattare distorsioni o fratture, ferite infette e ulcere (sotto controllo medico), o foruncoli. Per l'acne,



si preparano ad esempio mescolando della polvere di olmo rosso con una tintura di calendula o di mirra, dando quindi origine ad una cataplasma antiforuncolosi.

### 1 SOBOLLIRE LE ERBE

Si prende una quantità di erbe, tale da poter coprire la zona da trattare, la si fa sobollire per c/a 2 minuti con poca acqua, si elimina il liquido in eccesso strizzandolo (è meglio che l'acqua sia poca, così si eliminerà poco estratto utile, strizzando il cataplasma), si spalma un po' di olio sulla parte da trattare,

per evitare che il composto si attacchi; si applica poi il preparato ancora caldo.

Sopra: cataplasma di Consolida maggiore (*Simphytum officinalis*), per il consolidamento di fratture e rinforzo delle ossa.

## 2 ASSICURARE il CATAPLASMA ANCORA CALDO

L'impacco lo si fissa con una benda o con un fazzoletto di cotone fissato con una spilla da balia.

Non rimuovere il preparato se non dopo 2-3 ore e, se necessita, cambiarlo ogni 2 o 3 ore.



Note:

Il Ministero della Sanità ha recentemente messo in guardia chiunque dall'usare erbe sconosciute o raccolte senza esperienza. Pertanto, in questa piccola guida per l'uso domestico, si intendono utilizzabili solo le erbe che si possono trovare in erboristeria o parafarmacia o farmacia, ma escluse quelle di appannaggio farmaceutico.

Si declina ogni responsabilità per un uso improprio degli elementi culturali forniti con la presente dispensa.

Bibliografia, relativa a metodiche di preparazione galenica, di laboratorio erboristico (anche professionale, con “\*”) :

- F. Ambrosi “Fitoterapia Commonwealth Britannica\*” (Nuova Ipsa Editore (In seno all’”Informatore Omeobioterapico”). Realizzato successivamente anche in versione informatica. Entrambi esauriti in libreria. Alcune copie ancora disponibili, su richiesta, contattando l’Autore.
- “Erbario Olistico\*”, Ed. Xenia.
- A. Chevallier: “Piante Medicinali” (capitolo introduttivo del libro). Ed. Tecniche Nuove.

Vedi anche Bibliografia sul Pdf: “Erboristeria Domestica”.

Questo ed altri articoli di erboristeria, naturopatia e medicina naturale, sono scaricabili gratuitamente dal sito: [www.ambrosinaturalmedicine.eu](http://www.ambrosinaturalmedicine.eu)

Dossier, aggiornato ad aprile 2010.

© Testo e foto, Fabio Ambrosi; [www.ambrosinaturalmedicine.eu](http://www.ambrosinaturalmedicine.eu)