

# PARCO AGRICOLO SUD MILANO

## L'ANTICO MULINO DI CHIARAVALLE

### Le erbe curative: LE FORME



Il cardo comune e la mandragora



Camomilla



Abbazia di Chiaravalle  
Via S. Arialdo 102 - 20139 Milano  
Tel. 02.84930432

Mezzi pubblici:  
MM 3 - Rogoredo o Corvetto  
proseguire con autobus ATM linea 77



Città  
metropolitana  
di Milano



PARCO  
AGRICOLO  
SUD  
MILANO



Abbazia di Chiaravalle

a cura di: Koinè cooperativa sociale





L'accorta scelta delle erbe favorisce anche la salute

Antica Farmacia della Certosa del Galluzzo (FI)



Tutte le piante utilizzate in erboristeria si chiamano piante officinali o medicinali.

Di ciascuna pianta si impiegano le parti più attive che possono essere le gemme, i fiori, i frutti, le foglie, le radici o le cortecce.

Le piante officinali si utilizzano in diverse forme, alcuni usi sono tradizionali ed altri più moderni.

#### Infuso

La pianta officinale secca è posta in acqua bollente per qualche minuto. Solitamente si utilizzano 10 - 20 g di erba secca per mezzo litro d'acqua e si lascia in infusione fino a 10 minuti. Per rendere più gradevole il gusto del preparato si può aggiungere zucchero o miele.

#### Decotto

La pianta officinale secca viene messa in acqua calda e fatta bollire per 10 - 15 minuti prima di filtrare. Normalmente si procede alla preparazione di un decotto quando della pianta vengono utilizzate le parti più dure come cortecce e radici dalle quali risulta più difficile estrarre i principi attivi.

#### Macerato o gemmoderivato

È un preparato che si ottiene dalle gemme e dalle parti più giovani della pianta mettendole a macerare in una soluzione di acqua, alcool e glicerina immediatamente dopo la raccolta. Vari studi hanno dimostrato che le parti embrionali delle piante contengono dei fattori di crescita come ormoni, enzimi e vitamine che svolgono un'elevata azione terapeutica. Il macerato si assume a gocce.

#### Tintura

Si ottiene dalla pianta fresca lavorandola a poche ore dalla raccolta in modo da garantirne ottime proprietà medicamentose. Dopo la raccolta la pianta officinale viene tritata e poi fatta macerare in alcool etilico secondo le modalità precisate nei testi ufficiali. Ogni 3 - 4 giorni si agita la miscela per favorire un'omogenizzazione della preparazione. Dopo 3 settimane si procede alla filtrazione e si ottiene la tintura ovvero una soluzione contenente tutti i principi attivi della pianta fresca e che l'alcool ha prima disciolto e poi conservato.

Si procede in modo da ottenere una quantità in peso 10 volte superiore al peso della pianta utilizzata. Esempio: 50 grammi di pianta fresca in 500 grammi di alcool 70 - 50 °. Lavorando la pianta fresca i principi attivi presenti nel fitocomplesso si mantengono inalterati. Il grado alcoolico finale può variare tra 50° e 10°.

#### Erbe polverizzate

Confezionate in capsule di gelatina rappresentano la forma più moderna di assunzione di erbe officinali. Solitamente le erbe polverizzate contengono 4 - 5 volte i principi attivi rispetto alla pianta fresca e quindi oltre a rappresentare un'ottima conservazione della pianta officinale sono anche piuttosto efficaci.

Per ottenere un estratto secco si procede in questo modo: si prende la pianta essiccata e la si lascia macerare in un solvente apposito per un certo periodo di tempo. Successivamente si fa evaporare tutto il solvente fino ad ottenere una polvere fine. Alla fine si otterrà un prodotto molto concentrato.

L'estratto secco contiene il fitocomplesso purissimo e con tecniche particolari si può sapere in che percentuale sono presenti i principi attivi più importanti ai fini medicamentosi.

#### Oli essenziali

Sono miscele di varie sostanze aromatiche ottenute dalle parti più odorose o profumate delle piante, mediante l'impiego o di un distillatore in corrente di vapore o per spremitura. Sono lipofili (si sciolgono negli oli), hanno una densità minore di quella dell'acqua (galleggiano sull'acqua), sono solubili oltre che nelle sostanze grasse anche nell'alcool.

L'olio essenziale è una preparazione altamente medicamentosa, sono sufficienti poche gocce per ottenere risposte terapeutiche.

Per ottenere gli oli essenziali si impiegano due metodi a seconda della pianta di partenza:

- la distillazione quando la materia prima cede al vapore le sue sostanze volatili che dopo la refrigerazione si separano di nuovo dando origine agli oli essenziali
- la spremitura per ottenere gli oli essenziali contenuti nella scorza degli agrumi

Per essenze o oli essenziali si intendono i principi aromatici contenuti nei vegetali, che si possono ottenere con la distillazione. Gli oli essenziali differiscono dagli oli o dai grassi propriamente detti perché sono "volatili" cioè tendono con molta facilità a passare allo stato gassoso. Le piante immagazzinano gli oli essenziali un po' in tutte le loro parti; si possono ricavare dunque, a seconda della pianta, dai fiori, dalle gemme, dai frutti e persino dalle radici e dal legno.

Si utilizzano in piccolissime quantità o puri o uniti ad oli vegetali, o a creme e unguenti o all'acqua per fumenti.



Nel convento di Rupertsberg tutto era ben sistemato: non poteva mancare un orto di erbe aromatiche e medicinali. Ogni convento, infatti, coltivava erbe officinali; Carlo Magno aveva assistito espressamente su questo punto nei suoi capitolarli

Orto del farmacista: si differenziava dall'orto del monastero, per il fatto che i forni necessari per la distillazione delle essenze vegetali venivano costruiti sul posto

