

Le tisane

La scienza erboristica definisce tisana una soluzione acquosa diluita di sostanze con effetto medicamentoso, formate da fitocomplessi, da utilizzarsi per via orale.

Questa preparazione liquida è realizzata dall'**infusione** o dalla **decozione** di erbe o spezie in acqua calda. Di norma le tisane non contengono caffeina. Ciascun componente della tisana offre un principio di azione benefico per l'organismo. Una tisana si può preparare con una o con più erbe, sebbene sia consigliabile non superare le 5 erbe in una stessa tisana per evitare potenziali problemi di interazioni sfavorevoli che possono insorgere tra i principi attivi.

Una tisana composta da più erbe presenta elementi così schematizzabili:

- **rimedio di base** - una o più droghe con principi specifici per la terapia in questione;
- **adiuvante** - una o più erbe capaci di sinergizzare con il rimedio di base;
- **complemento** - una o più erbe in grado di conferire un aspetto piacevole;
- **correttore** - una o più erbe in grado di migliorare le caratteristiche organolettiche della tisana.

Nella preparazione di una tisana le erbe (fresche o secche) devono essere opportunamente sminuzzate. 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.

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

- **infusione**, metodo utilizzato per estrarre i principi attivi o gli aromi da piante officinali o alimenti solidi che si attua immergendo tali piante o alimenti in un liquido per un tempo più o meno lungo;
- **decozione**, metodo utilizzato per estrarre i principi attivi o gli aromi, purché non siano termolabili, dalle parti di piante officinali o alimenti che risultano essere più duri, come radici, semi, corteccia o legno. Per preparare un decotto si utilizzano le parti d'interesse della pianta, opportunamente tagliate, e le si mettono nel recipiente di cottura insieme a dell'acqua, possibilmente distillata.