



RIMEDI NATURALI FATTI IN CASA

Preparare da sé macerati oleosi,
vini medicati, pomate, lozioni,
decotti e molto altro

MARIE-FRANCE MULLER



Marie-France Muller

RIMEDI NATURALI FATTI IN CASA

**Preparare da sé macerati oleosi,
vini medicati, pomate, lozioni,
decotti e molto altro**

Indice

Introduzione	9	<i>Ovuli antisettici</i>	36
Le piante medicinali.....	13	Sciroppi	37
<i>Coltivazione</i>	13	<i>Fabbricazione</i>	37
<i>Raccolta</i>	14	<i>Sciroppo contro la tosse</i>	38
<i>Preparazione</i>	16	<i>Sciroppo di cipolle</i>	39
Rimedi... semplici	17	<i>Sciroppo d'aglio</i>	40
Materiale adatto	17	<i>Sciroppo di altea</i>	40
I prodotti di base	19	Tinture e acque floreali.....	42
Gli effetti curativi delle piante più comuni.....	20	<i>Tintura n. 1</i>	42
Infusione	21	<i>Tintura n. 2</i>	44
<i>Tisana del mattino</i>	22	<i>Acqua di melissa</i>	45
<i>Tisana della sera</i>	22	<i>Tintura di anice</i>	46
Decotto.....	24	Sciacqui orali e gargarismi	47
<i>Decotto di rosmarino</i>	25	Bagni oculari	48
Compresse	26	I macerati oleosi	49
<i>Compresa di camomilla</i>	27	La macerazione a caldo.....	49
Cataplasmi.....	28	La macerazione a freddo	50
<i>Cataplasma di foglie di cavolo</i>	28	Olio di iperico	52
<i>Cataplasma di farina di lino</i>	29	Olio di timo	55
Capsule	30	Olio di lavanda	56
Suffumigi	31	Olio da massaggio, unguenti e pomate.....	57
<i>Suffumigi contro il raffreddore</i>	32	Oli da massaggio	58
Lozioni ed emulsioni	33	<i>Preparazione</i>	58
<i>Lozione lenitiva (pelle irritata)</i> ...	34	<i>Olio decontratturante</i>	59
<i>Emulsione calmante</i> (<i>scottatura solare</i>).....	34	<i>Olio lenitivo</i>	59
Ovuli e supposte.....	35	<i>Olio invernale</i>	60
<i>Fabbricazione</i>	35	<i>Olio rigenerante</i>	60
		<i>Olio solare</i>	61

Unguenti	62
Preparazione a base di piante...	62
Unguento cicatrizzante.....	63
Preparazione a base	
di macerati oleosi	64
Unguento anti-contusioni	64
Unguento d'olmo.....	65
Pomate	66
Preparazione semplificata	66
Preparazione di base.....	67
Pomata alla calendula.....	68
Preparazione a base di	
macerati oleosi.....	69
Pomata all'iperico e alla camomilla	70
Pomata alla salvia.....	71

I vini medicati 73

Le virtù medicinali del vino ...	74
I macerati vinosi: una	
sinergia degna di nota.....	77
Materiale.....	78
Alcune ricette di vini a	
base di erbe.....	80
<i>Vino di alchechengi</i>	82
<i>Vino di assenzio</i>	82
<i>Vino di basilico</i>	83
<i>Vino di betulla</i>	83
<i>Vin brulé antinfluenzale</i>	84
<i>Vino di cannella</i>	85
<i>Vino di carciofo</i>	85
<i>Vino di china</i>	86
<i>Vino di cipolle</i>	86
<i>Vino di colombo</i>	87
<i>Vino digestivo</i>	87
<i>Vino diuretico</i>	88

<i>Vino diuretico aperitivo</i>	88
<i>Vino di foglie di noce</i>	89
<i>Vino di genziana</i>	90
<i>Vino di ginepro</i>	90
<i>Vino di iperico</i>	91
<i>Vino di marrubio bianco</i>	92
<i>Vino di mirtillo</i>	92
<i>Vino di noci</i>	93
<i>Vino di prezzemolo</i>	93
<i>Vino ricostituente</i>	94
<i>Vino rinforzante</i>	95
<i>Vino di romice</i>	96
<i>Vino di rosmarino</i>	97
<i>Vino di rosmarino (altra formula)</i>	97
<i>Vino di salvia</i>	98
<i>Vino di sambuco</i>	98
<i>Vino di sambuco (altra formula)</i>	99
<i>Vino di sambuco (altra formula)</i>	99
<i>Vino alle spezie</i>	100
<i>Vino per lo stomaco</i>	100
<i>Vino di tanaceto</i>	101
<i>Vino di tarassaco</i>	101
<i>Vino tonico</i>	102
<i>Vino di vischio</i>	103

Alcuni elisir di lunga vita.. 105

<i>Elisir di arancia</i>	105
<i>Elisir di Cagliostro</i>	106
<i>Elisir di giovinezza</i>	107
<i>Elisir di lunga vita</i>	107
<i>Elisir di zenzero</i>	108

Prima di salutarci.....	109
Appendice	111
Bibliografia	119
Nota sull'autrice.....	121



Introduzione

Preparare i rimedi casalinghi a base di erbe e prodotti semplici (che in genere trovate in cucina): niente di più facile. Avrete così per tutto l'anno qualcosa con cui combattere i piccoli malanni della vita quotidiana, senza essere costretti a gettarvi sui farmaci, il cui abuso sappiamo essere spesso pericoloso. Dalla semplice tisana (che occorre comunque saper preparare) ai macerati oleosi, agli sciroppi o ai vini medicati, esistono numerosi modi di utilizzare in maniera piacevole piante, fiori e frutta.

E poi, cosa c'è di più divertente, in primavera, che costruirsi la propria scorta di piante medicinali, scelte durante le passeggiate domenicali (con una buona guida in mano la cosa vi sarà facile), raccolte in giardino o nei prati vicini. Molte di queste piante

vengono considerate, ovviamente a torto, “erbacce”. Chiariamoci: sono quelle che, a quanto pare, oscurano con la loro presenza dalla vitalità esuberante la perfetta sistemazione dei viali e delle aiole, come pure di qualunque superficie asfaltata sottratta alla natura. Diamo loro spazio a casa nostra e nei dintorni; preservarle rischia di diventare una questione di semplice sopravvivenza per la nostra stravagante civiltà la quale, oggi come oggi, in genere si riduce a negare in blocco il frutto di miliardi di anni di paziente evoluzione.

Pertanto, stiamo ben attenti a raccogliere, con cura e senza strapparle (a meno che le radici non siano necessarie, cosa più rara), solo la quantità di piante di cui abbiamo bisogno. Inoltre, quando è periodo di semi, approfittiamone per raccoglierne a piene mani e disperderli poi in campagna, in luoghi rimasti selvatici, dove ci auguriamo che le piante possano svilupparsi senza ricevere diserbanti.

Queste semplici precauzioni sono assolutamente necessarie. Cosa sarà mai una pianta divelta, mi direte. Sì, forse è così (ma comunque...), però siamo in milioni a passeggiare la domenica e a distruggere senza rendercene conto una preziosa riserva di salute e di bellezza. Anche da soli questi gesti semplici, se fatti a migliaia, possono contribuire a cambiare le

cose; sta a ciascuno di noi fare in modo che i nostri discendenti non ereditino... un deserto!

Questa piccola guida ha lo scopo di iniziarvi alle tecniche di base delle preparazioni fitoterapiche. Ovviamente, non si tratta di sostituire il medico, l'unico in grado di curarvi quando il vostro stato di salute lo richiede. Tuttavia, queste semplici preparazioni spesso ci evitano di arrivare fino a quel punto; curative e preventive, in genere vi permetteranno con poca spesa di porre rimedio ai piccoli mali comuni trattandoli in profondità, cosa che può evitarvi altri problemi più gravi.

La nostra (difficile) scelta si è soffermata su vari preparati che richiedono un certo numero di tecniche di base. I prodotti ottenuti sono efficaci e facili da preparare. Potrete così, a basso costo, constatare che la natura offre i migliori rimedi e che sta solo a voi usarli quando vi sono necessari.

Una volta acquisita familiarità con queste tecniche, avrete tutta la libertà di ampliare la vostra "farmacia naturale" con svariati preparati le cui "ricette" ci vengono tramandate dalla tradizione.

**COME SEMPRE, IN CASO DI DUBBIO
RIVOLGETEVI A UN TERAPEUTA!**



Le piante medicinali

Avete l'abitudine di procurarvi piante ed erbe in erboristeria? Certo, è sempre possibile. Ma che piacere raccoglierle da soli durante le passeggiate domenicali o in vacanza! Ecco alcuni consigli assai utili se decidete di procedere da voi alla raccolta o di farne crescere nel vostro giardino.

Coltivazione

C'è una regola di base: benché sia possibile coltivarne alcune in giardino, sappiate che le piante selvatiche rimangono sempre assai più efficaci delle loro varietà "addomesticate"! C'è un abisso tra lo stelo di timo selvatico e quello che vi sforzate di far crescere a casa vostra. Ovviamente, in mancanza d'altro potete comunque utilizzarlo. Attenzione anche alle varietà coltivate, che potrebbero non avere nulla (o quasi) in

comune con la pianta selvatica; è il caso dell'iperico, i cui fiorellini gialli, tanto diffusi sul ciglio delle strade, non hanno nulla a che vedere con i grossi fiori gialli dell'iperico ornamentale il quale, d'altro canto, non presenta nemmeno qualità terapeutiche.

Raccolta

Occorre rispettare alcune regole sul modo di raccogliere le piante medicinali.

- Raccoglietele con un tempo asciutto e caldo, affinché la rugiada non causi fermentazione. A quel punto, traboccano di principi attivi vivi. Soprattutto, raccoglietele con delicatezza o, meglio, tagliate la pianta senza strapparla; così facendo, ricrescerà l'anno seguente.
- Le radici in genere si raccolgono in autunno o in inverno, comunque prima della fioritura se si tratta di piante annue. Strappatele con cautela, senza danneggiarle troppo, e ripulitele rapidamente dalla terra.
- Raccogliete le gemme in primavera; devono essere ben sviluppate ma non ancora aperte. Fatele essiccare all'ombra, in un luogo asciutto e aerato.

- In generale (ci sono delle eccezioni), le foglie vanno raccolte prima che la pianta fiorisca. Scegliete le più sane e le più fresche, dopodiché fatele essiccare come le gemme.
- I fiori si raccolgono a inizio fioritura. Raccoglieteli quando sono ben aperti, preferibilmente al mattino.
- Una volta raccolte, le piante non vanno schiacciate; adagiatele delicatamente in una scatola di cartone o in un cesto.
- In quanto alla frutta, occorre raccoglierla matura o quasi.

Attenzione:

le piante non sono tutte innocue e certe sono addirittura molto tossiche. **Siate quindi prudenti:** raccogliete soltanto quelle che avete imparato a riconoscere bene o chiedete al vostro erborista di controllare ciò che avete raccolto.

Preparazione

- Non aspettate, bensì utilizzatele appena rincasate, il giorno stesso, per preparare i vostri elisir, i vini medicati, gli aceti medicati, i macerati oleosi e gli sciroppi. I principi attivi non si conservano all'infinito e la loro efficacia diminuisce con il tempo. È quindi utile preparare le piante non appena raccolte; saranno ben più efficaci. Conservate in vasetti di vetro soltanto le piante destinate alle tisane.
- Fate essiccare il resto del raccolto in un luogo asciutto e ben aerato, al riparo dal sole, distribuendo le piante su uno strofinaccio pulito.
- Dopo l'essiccazione conservate le piante in vasetti di vetro, scatolette di cartone o semplici buste di carta, in un luogo asciutto, al riparo dall'aria e dalla luce.

Sciroppi

La preparazione è semplicissima e vi permette di inventare all'infinito varie miscele adatte ai vostri bisogni. Il principio di base consiste nella preparazione di una tisana o di un decotto, cui si aggiunge miele o zucchero di canna. È opportuno dare la preferenza al miele (scegliete un miele naturale, di buona qualità), perché oltre al sapore e alle proprietà dolcificanti, aggiunge quelle delle piante da cui è stato ricavato.

Fabbricazione

- Preparate mezzo litro di infuso o di decotto con la pianta o le piante scelte. Filtrate e versate in una casseruola.
- Aggiungete 500 g di miele (o eventualmente zucchero di canna), mescolate bene il tutto fino a completo scioglimento e fate cuocere a fuoco lento fino a quando il preparato ha acquisito la consistenza di uno sciroppo. Lasciate raffreddare.
- Conservate lo sciroppo al riparo dall'aria, in flaconi sterili (preferibilmente di vetro scuro) e chiudete con un tappo di sughero.

Questa è la preparazione di base. Potete altresì aggiungere qualche goccia di olio essenziale a scelta: vi eviterà il rischio di veder fermentare la vostra miscela troppo rapidamente. È anche possibile preparare miscele lievemente alcoliche, con tinture madri o vini medicati.

“La posologia è in media di due o tre cucchiaini al giorno”.

SCIROPPO CONTRO LA TOSSE

- 10 g di timo
 - 10 g di liquirizia
 - 10 g di foglie essiccate di polmonaria
 - 10 g di fiori essiccati di primula
 - 500 g di miele
 - $\frac{3}{4}$ litro d'acqua
-
- Fate sciogliere la liquirizia in acqua, a fuoco lento.
 - Aggiungete le erbe alla miscela precedentemente riscaldata e lasciate in infusione per 15 minuti. Filtrate.
 - Aggiungete il miele e mescolate fino a completo scioglimento. Se necessario, riponete il tutto a cuo-

cere dolcemente, mescolando in continuazione.

- Lasciate raffreddare e versate in un flacone.

“Posologia: un cucchiaino da quattro a sei volte al giorno, secondo necessità”.

SCIROPPO DI CIPOLLE

- 1 kg di cipolle fresche, tagliate a pezzetti
 - 300 g di miele
 - 750 g di zucchero
 - 1 litro d’acqua
- Fate cuocere il tutto a fuoco lento per circa tre ore.
 - Lasciate raffreddare e filtrate. Versate in un flacone.

“Posologia: un cucchiaino da tre a sei volte al giorno in caso di bronchite”.