

# Le Tisane

TISANA SEDATIVA E SOPORIFERA

(Tisana del dott. Manfred Pahlow)

(Per chiarimenti e spiegazioni sulla rubrica, vedi: NATURAL 1, Nr. 87, marzo 2009, pag. 58)

## LE DROGHE

I seguenti due componenti sono approvati dalla Commissione E

- Luppolo infiorescenza femminile (strobili), *Lupuli strobulus* (*Humulus lupulus* L.)  
(BHP 96; DAB 10; ESCOP; FF X; Kom. E; OeAB 90; PDR; Ph.Eur. 4a; St. Zul. 1029.99.99)

Passiflora erba, *Passiflorae herba* (*Passiflora incarnata* L.)

(BHP 96 ; ESCOP; DAB 98; FF X; FU XI; Kom. E; Leitfaden, pag. 242; PDR; Ph.Eur. 6; Ph.Helv. VII; Sta. Zul.16 19.99.99).

Correttivo del sapore:

- Melissa foglia, *Melissae folium* (*Melissa officinalis* L.)

(BHP 96; DAB 11; ESCOP; FU XII; FF X; HAB; Kom. E; OeAB 90; OMS; PDR; Ph.Eur. 6; Sta.-Zul. 1149.99.99).

## LA RICETTA

Passiflora erba	30,0 g
Melissa foglie	30,0 g
Luppolo strobili	20,0 g

## IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO

### INDICAZIONI

Effetto tranquillante, calmante e riposante che favorisce anche il sonno.

Un sugo dei frutti maturi di Passiflora (*Maracuja*) possiede pure effetti sedativi che sono particolarmente efficaci per i bambini nervosi e insonni.

### DOSAGGIO E MODALITÀ D'IMPIEGO

Versare circa 250 mL di acqua bollente su tre cucchiaini pieni di miscela; coprire, lasciare a riposo per circa 15 minuti e filtrare. Salvo diversa prescrizione, assumere sorseggiando una piccola tazza di tisana al mattino, prima di alzarsi e alla sera prima di coricarsi.

Conservare al riparo dalla luce e dall'umidità. Da consumarsi entro breve tempo perché di limitata stabilità. Tenere lontano dalla portata dei bambini.

## Abbreviazioni

**AB DDR** Farmacopea della Repubblica Democratica Tedesca 1983

**BGA** Ministero della Sanità Tedesco (ora BfArM)

**BHP** British Herbal Pharmacopeia

**DAB** Farmacopea Tedesca

**DAC** Codex della Farmacopea Tedesca

**EB6** Supplemento alla Farmacopea Tedesca 6

**ESCOP** European Scientific Cooperative on Phytotherapy

**FF** Farmacopea Francese

**FU** Farmacopea Italiana

Kom. E Commissione di Fitoterapia del Ministero della Sanità Tedesco

**OeAB** Farmacopea Austriaca

**OMS** Organizzazione Mondiale della Sanità (anche WHO)

**PDR** Physician's Desk Reference for Herbal Medicines della Medical Economics Co.

**Ph.Eur.** Farmacopea Europea

**Ph.Helv.** Farmacopea Svizzera

**Sta.-Zul.** Registr.Standard (Standard Zulassungen) del BGA



Lume da notte con tisaniera della metà del sec. XIX. Oggetto che serviva per dare un tenue chiarore alla camera da letto e per tenere tiepida la tisana.