

# Le Tisane

## TISANA CONTRO NERVOSISMO E INSONNIA

(Tisana calmante: Beruhigungstee VIII NRF 17.2)

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

### COMPONENTI MEDICINALI ATTIVI

Valutazione positiva da parte della Commissione E

T- Valeriana radice, *Valeriana radix* (*Valeriana officinalis* L.)

(BHP 96; DAB 10; ESCOP; FU X; FF X; FU XI; Kom. E; Leitfaden, pag. 66; OeAB 90; OMS; PDR; Ph.Eur. 4a; Ph.Helv. 7; St. Zul. 6199.99.99)

- Luppolo fiore, *Lupuli flos* (*Humulus lupulus* L.)

(BHP; DAB ESCOP; FF X; Kom. E; OeAB 98; PDR; PH.Eur.; Sta. Zul. 1029.99.99)

- Lavanda fiori (*Lavandula angustifolia* Mill.)

(FFXI; PDR 07; Ph.Eur. 7; Sta.Zul. 1119.99.99)

- Melissa foglie (*Melissa officinalis* L.)

(BHP 96; DAB 10; ESCOP; FU X; FF X; Kom. E; Leitfaden, pag. 225; OeAB 90; OMS; PDR; Ph.Eur. 4a; Ph.Helv. 7; Sta.-Zul. 1149.99.99)

Altre droghe aggiunte per correggere il sapore:

- Rosae pseudofructus (*Rosa canina* e *Rosa pendulina*, Ph. Eur. 7) e

- Rosae pseudofructus cum fructibus (*Rosa canina* e *Rosa pendulina*, DAC)

- Arancio amaro infiorescenza (*Citrus aurantium* L. ssp. *aurantium*  
(*Citrus aurantium* ssp. *amara*)

### LA RICETTA (Tisana VIII, NRF 17.2)

Valeriana radice	15,0
Luppolo fiori	25,0
Lavanda fiori	25,0
Melissa foglie	25,0
Arancio amaro infiorescenze	5,0
Rosa canina e Rosa pendulina	5,0

### IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO

#### INDICAZIONI

Stati psichici di nervosismo, disturbi del sonno.

#### DOSAGGIO E MODALITÀ D'IMPIEGO

Versare acqua bollente (circa 150 mL) su 1 cucchiaino pieno di miscela; coprire per circa 15 minuti e poi filtrare. Salvo diversa prescrizione, assumere una tazza di tisana, appena preparata, da 2 a 3 volte al giorno e un'altra, appena preparata, prima di coricarsi.

Conservare al riparo della luce e dell'umidità. Da consumarsi subito 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.