

# Le Tisane

TISANA SEDATIVA  
(Tisana del dott. Manfred Pahlow)

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

## LE DROGHE

Componenti medicinali, validi secondo la Commissione E

- Valeriana radice, Valerianae radix (*Valeriana officinalis* L.)  
(BHP 96; DAB 10; ESCOP; FU X; FF X; FU XI; HAB; Kom. E; OeAB 90; OMS; PDR; Ph.Eur. 6; Ph.Helv. 7; St. Zul. 6199.99.99)
- Iperico erba (sommità fiorita), Hyperici herba (*Hypericum perforatum* L.)  
(BHP 96; DAB 10; ESCOP; FF X; FU XI; Kom. E; OeAB 90; OMS; PDR; Ph.Eur. 6; Ph.Helv. 7; St. Zul. 1059.99.99)
- 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. 5; Ph.Helv. 8; Sta.-Zul. 1149.99.99)
- Biancospino sommità fiorite (foglie con fiori), Crataegi folium cum flore (*Crataegus monogyna* Jaquin, *Crataegus laevigata* (Poiret) DC)  
[(BHP 96; DAB 10; ESCOP; FFX; FU XI; Kom. E; OeAB 90; OMS; PDR; Ph.Eur. 6; Ph.Helv. 7; Kom. E: droga ammessa per i disturbi cardiaci corrispondenti allo stadio II del NYHA (New York Heart Association); Sta.-Zul. 1349.99.99]
- Luppolo infiorescenza femminile, 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)

Altri componenti (come correttivi del sapore), non in Commissione E :

- Arancio amaro fiore, Aurantii flos (*Citrus aurantium* L. ssp. *aurantium*)  
(EB 6; FF X; PDR; Ph. Helv. 7) . Correttivo del sapore
- Ibisco fiore, Hibisci flos (*Hibiscus sabdariffa* L. var. *sabdariffa* ruber; Carcadé)  
(DAB X; FF. X; Leitfaden, pag. 378 ; PDR; Ph. Eur. 7) . Correttivo del sapore
- Lavanda fiori (*Lavandula angustifolia* Mill.)  
(FFX I ; PDR 07; Ph.Eur. 7; Sta.Zul. 1119.99.99)

## LA RICETTA

Biancospino	30,0
Iperico	30,0
Melissa foglie	30,0
Luppolo fiori	15,0
Valeriana radice	15,0
Arancio amaro fiore, Lavanda fiori, Ibisco fiori	10,0 parti di ciascun componente

## IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO

### INDICAZIONI

Sedativo nei casi di nervosismo e insonnia, migliorando il fuso sanguigno nei muscoli, compreso il cuore, e regolando il numero delle pulsazioni cardiache. Molto utile alle donne nel periodo della menopausa.

### DOSAGGIO E MODALITÀ D'IMPIEGO

Versare 250 ml di acqua bollente su 2 – 3 cucchiai da dessert di miscela, coprire e lasciare a riposo per 10 minuti. Assumere 2 tazze di tisana al giorno oppure, solo alla sera quale ausilio per il sonno, una tazza prima di coricarsi. In caso di difficoltà per il riposo notturno si consiglia di addolcire con miele la tisana che si assume alla sera. 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.