



TINTURA MADRE

Tintura madre betulla

In questa pagina parleremo di :

- [Le proprietà della betulla](#)
- [Tintura madre](#)
- [Benefici della tintura madre di betulla](#)
- [Assunzione della tintura madre di betulla](#)



Le proprietà della betulla

La betulla è in assoluto tra le piante più sfruttate in ambito erboristico a scopo depurativo, poiché dotata di particolare efficacia nonché di facile reperibilità e lavorazione. Le foglie di betulla e le gemme sono le parti maggiormente sfruttate, in quanto ricche di flavonoidi, ossidi sesquiterpenici, tannini (leucoantocianidine), Vitamina C, acido betulunico, clorogenico e caffeico, resine e olii essenziali. Tali sostanze conferiscono alla pianta un potente effetto depurativo per l'organismo, i cui risultati sono ulteriormente enfatizzati dalle proprietà diuretiche e dalla capacità di stimolare il sistema linfatico. Per questo prodotti a base di betulla sono largamente utilizzati per chi necessita di periodi depurativi, ma anche in abbinamento a una dieta, per favorire la depurazione dell'organismo e stimolare la diuresi. La tintura madre di betulla è quindi sfruttata anche per combattere la ritenzione idrica, nonché il colesterolo alto, proprio grazie alla stimolazione dell'eliminazione delle sostanze presenti in eccesso nell'organismo.

Tintura madre

La tintura madre è ampiamente utilizzata in erboristeria e in fitoterapia perché permette di sfruttare appieno tutte le proprietà benefiche delle piante senza comportare l'utilizzo di sostanze chimiche in fase di lavorazione. La tintura madre viene infatti ottenuta tramite macerazione, in questo caso delle foglie e delle gemme di betulla, in alcool, che può essere diluito con acqua senza per questo perdere le sue proprietà estrattive. In particolare, la tintura madre si differenzia dagli altri prodotti ottenuti tramite macerazione poiché il risultato finale deve contenere elementi in proporzioni determinate: la quantità di droga fresca e la quantità di solvente devono essere in rapporto



1:10, ovvero un chilo di droga fresca deve essere presente ogni 10 chili di solvente. La tintura madre viene in questo modo denominata perché può essere utilizzata come prodotto finito, oppure essere sfruttata per la realizzazione di ulteriori prodotti, definiti in questo caso tinture figlie. La tintura madre di betulla si presenta dunque come un prodotto liquido, che può essere immediatamente utilizzato in particolare con funzione depurativa ed associato ad altre sostanze naturali per una maggiore efficacia e per costituire un rimedio il più possibile mirato in base al tipo di disturbo per il quale la tintura madre viene assunta.

Benefici della tintura madre di betulla



Come visto, l'efficacia della betulla fa sì che essa trovi vasto impiego nel campo dell'erboristeria e che quindi possa essere sfruttata anche in presenza di disturbi e sintomi di variegata natura. La tintura madre di betulla viene utilizzata nelle cure dimagranti come coadiuvante per l'eliminazione delle tossine e delle sostanze in eccesso, ma anche in situazioni di ritenzione idrica poiché è in grado di contrastarne gli effetti stimolando la diuresi. Si rivela, di conseguenza, un efficace strumento di difesa per coloro che sono soggetti a problemi legati alla ritenzione,

come gonfiore e pelle a buccia d'arancia. Gli effetti positivi di tale azione depurante si riflettono anche sul colesterolo e sulla pressione sanguigna, che a fronte dell'effetto depurativo non viene alterata, nonché sui reni e sul fegato, che risulteranno meno appesantiti. In alcuni casi la tintura madre di betulla viene consigliata anche in presenza di calcoli, nonché di problemi digestivi di varia natura e di sintomi reumatici, che possono trovare sollievo grazie all'assunzione dei principi attivi di cui le foglie e le gemme di betulla sono ricche.

Assunzione della tintura madre di betulla

Data la versatilità di questo rimedio naturale, l'assunzione della tintura madre di betulla può essere consigliata a persone con sintomi e disturbi diversi, ma periodi di assunzione e dosaggio giornaliero devono essere concordati con l'erborista o il proprio medico di fiducia, in base alle necessità del singolo individuo. In linea generale, la media delle assunzioni giornaliere si aggira intorno alle 40 gocce, mentre solitamente non vengono superate le 180 quotidiane, con somministrazione suddivisa



nell'arco della giornata e lontano dai pasti. Il composto viene venduto in forma liquida e può essere assunto senza diluizione in acqua. La tintura madre può però essere associata ad altri elementi di origine naturale che possono garantire una migliore efficacia, a seconda dello scopo per il quale la tintura madre viene assunta, combinando così le proprietà benefiche di ciascun elemento. Per la cura della cellulite, ad esempio, è particolarmente indicata la centella asiatica, che aggiungerà alle proprietà depurative della betulla anche una positiva azione sulla microcircolazione. Essa può essere inoltre associata a piante in grado di effettuare un'azione protettiva nei confronti delle infezioni dell'apparato urinario, soggetto a maggiori sollecitazioni: anche in questo caso, la migliore combinazione è ottenibile tramite un'attenta analisi del disturbo da fronteggiare e delle proprietà specifiche delle singole piante, per un composto studiato su misura e dunque ulteriormente efficace.

Tintura madre biancospino

In questa pagina parleremo di :

- [La natura ed i suoi mezzi](#)
- [Erboristeria e salute](#)
- [Tintura madre di biancospino](#)
- [Cosa contiene](#)



La natura ed i suoi mezzi

La natura circonda noi esseri umani con un mondo vasto e vario che per fortuna offre una serie infinita di soluzioni per la nostra esistenza; in effetti, anche se l'uomo da sempre si sente "stretto" su questo pianeta e cerca continuamente di scoprire nuove risorse, di "crearne" (anche se questa parola come ben sappiamo non può essere collegata all'attività di noi umani in quanto al massimo possiamo trasformare materia già esistente sul pianeta Terra e non crearne altra dal nulla) altre, la natura ci ha sempre fornito il necessario per vivere e se non fosse stato così di certo non saremmo arrivati a dove siamo oggi, con una storia di migliaia di anni alle spalle fatta di un livello di evoluzione superiore a tutte le altre forme di vita. Per far ciò la natura ha impiegato i suoi mezzi, primo di tutti un grandissimo potere vitale che ha fatto sì di avere tantissime forme viventi diverse tra cui trovare tutte le risorse necessarie per la vita di noi umani. Sembrerà strano ma i mezzi naturali vanno anche oltre il visibile, in quanto anche parti del nostro mondo che riteniamo inutili o addirittura fastidiose a volte si rivelano con un importante senso nel quadro generale della vita, come l'edera o le zanzare.

Erboristeria e salute

Per un secolo abbondante (il ventesimo) l'uomo ha intrapreso la strada che lo ha portato lontano dalla natura, in quanto non solo fisicamente ha deciso di trasferirsi dalle campagne alla città, ma anche come concetti e stili di vita gli esseri umani hanno iniziato a pensare e ad agire in maniera meno naturale, ovvero preferendo un cibo inscatolato e lavorato a quello fresco ed appena colto in campagna, oppure si sono avvicinati ai tessuti per vestiti nuovi ed innovativi invece che abbigliarsi con le fibre naturali di altissima qualità che siamo in grado di avere. Più che una vera distanza fisica dalla natura



(oggettivamente impossibili perché tutto ciò che ci circonda è natura), si tratta di un approccio totalmente diverso. Per fortuna nell'ultimo decennio molte persone si sono rese conto che anche la cura della persona e del suo benessere si stava troppo spostando verso l'artificialità, non tanto con i medicinali che sono fondamentali ma con quei prodotti come creme, lozioni per il corpo e simili di cui la natura è ricca e ci può fornire un prodotto efficacissimo ma soprattutto totalmente naturale.

Tintura madre di biancospino

Un esempio del discorso appena introdotto che abbraccia anche un po' di medicina (anche se, e lo ripetiamo, non vogliamo nemmeno lontanamente suggerire di abbandonare la medicina classica che è l'unica vera strada per curare le malattie, noi parliamo solo di integrazione al massimo) è quello del biancospino: questa pianta arbustiva (non arriva mai oltre i quattro metri di altezza nel migliore dei casi) che cresce spontanea un po' ovunque sul territorio italiano ha dentro di sé una particolare combinazione di sostanze nutrienti che si è dimostrata preziosa per aiutare l'organismo umano ed il suo apparato cardio-circolatorio, riuscendo ad integrare perfettamente l'azione di molti medicinali e di diete fatte apposta per influenzare positivamente la qualità della circolazione sanguigna. In erboristeria ci sono tanti modi con cui concentrare ed estrarre le sostanze positive dalle piante e quella più diffusa per il biancospino è la tintura madre, ovvero una soluzione di acqua, alcool (gradazione medio-elevata) e parti di pianta che, grazie soprattutto all'azione dell'alcool, scaricano le sostanze nutrienti che quindi passano in soluzione in modo da poter essere facilmente conservate e soprattutto assunte. In erboristeria è questa la forma più venduta, considerando poi che ogni confezione ha la sua concentrazione e quindi la posologia è diversa.

Cosa contiene

L'azione sull'apparato cardio-circolatorio che la tintura madre di biancospino può vantare è di una certa importanza, in quanto questo apparato è davvero vitale, anche perché una sua piccola defaillance comporta immediatamente un danno grave al corpo, nel migliore dei casi un'angina pectoris oppure un ictus. Il biancospino è ottimo perché permette la dilatazione dei vasi sanguigni sia in entrata che in uscita dal cuore (quindi vene ed arterie), evitando perciò il pericolo di congestione e blocco che sono poi alla base di infarti e tutti gli altri malanni del cuore ed apparato circolatorio; non solo, ciò provoca anche una diminuzione della pressione sanguigna, altra azione preziosa soprattutto per coloro che soffrono di ipertensione. Il mix positivo di sostanze che esplica poi questi effetti costruttivi su pressione arteriosa, dilatazione dei vasi eccetera è composto da: triterpeni, flavonoidi, catechine, acidi fenolici, aminopurine, amine ed anche altri oli essenziali minori per quantità. Una curiosità dell'utilizzo del biancospino è che a differenza di molte piante usate in erboristeria per fare la tintura madre non bisogna far prima seccare le parti della pianta interessate (nel caso, foglie e fiori) perché in questo modo perdono molte di queste sostanze elencate e l'azione sarebbe molto meno interessante.

Tintura madre calendula

In questa pagina parleremo di :

- [Tintura madre calendula](#)
- [Come si ottiene](#)
- [Proprietà](#)
- [Usi](#)
- [Dosaggio](#)
- [Costi](#)



Tintura madre calendula

Le tinture madri sono dei composti molto usati in erboristeria ed ottenuti dalla macerazione idroalcolica della pianta fresca. Una delle tinture madri più conosciute ed utilizzate dai sostenitori della fitoterapia è sicuramente quella di calendula, ovvero la soluzione idroalcolica ricavata dal fiore della pianta omonima. La calendula è una pianta appartenente alla famiglia delle asteracee, originaria dell'Egitto e coltivata anche in Italia. Il nome botanico della pianta è *Calendula officinalis* L. Tra le piante officinali, la calendula è sicuramente una di quelle che occupano un posto d'onore e di primo piano per le sue riconosciute proprietà antinfiammatorie. La parte della calendula che viene usata per preparare la tintura madre sono i fiori, mentre le foglie vengono scartate a causa dei loro effetti tossici.

Come si ottiene

La tintura madre di calendula, indicata con la sigla TM, si ottiene facendo macerare i fiori freschi della pianta in una soluzione idroalcolica, ovvero acqua ed alcool. La macerazione avviene a freddo e ad una gradazione che dipenderà dal tipo di pianta utilizzata. L'alcool contenuto nella soluzione ha l'effetto di potenziare ancora di più i principi attivi della pianta. Per una maggiore efficacia del fitocomplesso si usano le sommità fiorite con almeno quindici centimetri di stelo. Le tinture madri possono essere preparate anche con estratti di pianta secca, ma nel caso della calendula si preferisce usare i fiori freschi. In genere, nella tintura madre, chiamata anche estratto idroalcolico, si realizza un rapporto tra le parti della pianta usata e la soluzione stessa. Questo rapporto viene indicato da una sigla matematica, come 1:5, che si legge "uno a cinque". Questa sigla indica proprio il rapporto di diluizione



tra la pianta e la soluzione, dove uno indica la pianta e cinque la soluzione liquida. La maggiore presenza di liquido nel principio attivo della calendula, non ne riduce i positivi effetti, anzi li potenzia in una misura dieci volte maggiore degli estratti freschi o semplicemente macerati o essiccati.

Proprietà

La tintura madre di calendula ha le stesse proprietà della pianta madre e si usa per alleviare fastidi comuni quali arrossamenti, infiammazioni e disordini del ciclo mestruale. Le proprietà dei fiori di questa pianta sono, infatti, antispasmodiche, antinfiammatorie, immunostimolanti, cicatrizzanti (vulnerarie), lenitive, idratanti e decongestionanti. I benefici effetti della calendula si devono alle sostanze contenute nelle sommità fiorite della pianta, ovvero vitamina C, acido salicilico (lo stesso dell'aspirina), saponina, mucillagini, sostanze amare. La calendula contiene anche un olio essenziale chiamato Calendulina. Si tratta di un carotenoide precursore della vitamina A, a cui si devono la maggior parte degli effetti benefici della calendula e della relativa tintura madre. La pianta, che si caratterizza per i suoi fiori profumati e colorati di giallo, arancio, per aspetto molto simili a una margherita con tanti petali o a un crisantemo, è nota per le sue proprietà estrogeniche ed ormonoregolatrici, in grado di equilibrare i fastidi del ciclo mestruale. La calendula sembra poi strettamente legata al mondo femminile e alle sue ciclicità per la sua fioritura che avviene mensilmente da inizio estate e fino alla fine dell'autunno e in corrispondenza delle fasi lunari, leggendariamente legate anche al ciclo femminile.

Usi

La tintura madre di calendula si usa in caso di ciclo mestruale scarso o abbondante, poiché svolge un effetto regolatore del flusso sia in eccesso che in difetto; in caso di ferite e cicatrici, arrossamenti della pelle, , infiammazioni locali, dolori addominali, ulcere dello stomaco, dispepsie e fastidi vaginali, quali candidosi, tricomoniasi, leucorrea e vulvovaginiti. La tintura madre di calendula si può usare per via sistemica o per applicazioni esterne. Nel primo caso è utile come immunostimolante e per i disturbi mestruali, mentre nel secondo per le infiammazioni dell'apparato genitale femminile, per lenire cicatrici e ridurre arrossamenti cutanei. Per la presenza di carotenoidi sembra che la calendula sia utile anche per proteggere la pelle dai raggi UV, ma non siamo certi che la soluzione idroalcolica sia indicata per esporre la pelle al sole. In questo caso è sempre meglio consultarsi con un bravo erborista che vi consiglierà il rimedio a base di calendula o altro, ideale per proteggere la pelle dal sole. La tintura madre di calendula si può usare anche come collutorio per gargarismi in caso di infiammazioni della bocca o della gola.

Dosaggio

La tintura madre di calendula, come detto al precedente paragrafo, si può assumere per via interna o esterna. In caso di impiego per via orale, la dose consigliata è di, 20, 30, 40 gocce tre volte al giorno, diluite in poca acqua o in altra bevanda, mentre per le applicazioni esterne la dose consigliata è di una soluzione al

20% in acqua sterile. La tintura madre di calendula si può usare anche come collutorio, per gargarismi in caso di infiammazioni della bocca o della gola.

Costi

La tintura madre di calendula viene venduta in boccette di da 50 ml, con contagocce. I costi del prodotto variano in base al canale di acquisto e alla casa produttrice anche se sostanzialmente non si discostano molto l'uno dall'altro. I prezzi al pubblico di una confezione da 50 ml di tintura madre di calendula oscillano tra i nove e gli undici euro.

Tintura madre echinacea

In questa pagina parleremo di :

- [Introduzione](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Usi](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Costi](#)



Introduzione

Madre Natura è sempre molto generosa con coloro che intendono curare ed alleviare alcuni comuni malesseri usando esclusivamente le erbe officinali. Anche la moderna erboristeria è molto “generosa” con i fautori dei rimedi naturali ottenuti da estratti di piante. Gli estratti erboristici, opportunamente trattati e lavorati, conservano inalterati tutti i principi attivi della pianta madre, consentendone l’assunzione in maniera pratica e veloce. Molto nutrita la gamma di estratti erboristici disponibili: si va dall’estratto secco fino alla tintura madre. Quest’ultimo preparato si ottiene dalla macerazione in acqua e alcool di alcune parti di pianta fresca. L’alcool ha la proprietà di accrescere gli effetti dei principi attivi della pianta e di ottenere rimedi in forma di gocce, facilmente utilizzabili da chi ha difficoltà a deglutire le forme erboristiche ottenute dall’estratto secco della pianta, ovvero capsule e compresse. Tra le tinture madre maggiormente utilizzate per alleviare malanni di stagione come raffreddore e influenza, troviamo quella di echinacea, che si contende il primato delle vendite assieme a quella di propoli. Nei paragrafi successivi scopriremo proprio le caratteristiche e gli effetti della tintura madre di echinacea.

Caratteristiche

La tintura madre di echinacea si ottiene dalle parti aeree e dalla radice della pianta omonima, specie appartenente alla famiglia delle Asteraceae e al genere delle Composite. Originaria del Nord America, l’echinacea, nelle sue diverse varietà, si presenta con uno stelo lungo e con un capolino a forma di cono da cui si



dipartono dei petali fiorali lunghissimi con colori che variano dal rosa violetto, al bianco rosato. Notevole è l'interesse ornamentale ed erboristico di questa pianta. Per quanto riguarda quest'ultimo aspetto, c'è da dire che l'echinacea era abbondantemente utilizzata dagli indiani d'America, che la impiegavano per curare le ferite ed i morsi dei serpenti velenosi. All'echinacea, le antiche tribù indiane attribuivano anche delle virtù miracolose. Anche se non proprio miracolose, le virtù dell'echinacea sono comprovate nel campo della moderna erboristeria, che le ha sapute abilmente "concentrare" in rimedi quali estratto secco e tintura madre. Quest'ultima si ottiene dalla macerazione, in soluzione idroalcolica, delle radici e della parte aerea delle diverse varietà di echinacea, ovvero Echinacea Purpurea, Echinacea Augustifolia ed Echinacea Pallida. La tintura madre ha un titolo alcolico del 55%, ma esistono anche tinture madri di echinacea titolate al 25% ed utilizzabili per applicazioni esterne.

Usi

La tintura madre di echinacea si usa per alleviare o prevenire sintomi influenzali o da raffreddamento, quali mal di gola, faringite e laringite. L'impiego della tintura madre per queste affezioni è legato alle proprietà batteriostatiche ed antivirali della pianta, la quale contiene l'echinacoside, un polifenolo, oli essenziali e polisaccaridi ad alto peso molecolare con proprietà immunostimolanti. L'echinacea possiede anche proprietà cicatrizzanti, legate proprio all'azione dell'echinacoside. Sulle lesioni e sulle ferite si possono applicare anche degli impacchi a base di tintura madre di echinacea titolata al 25% e diluita in acqua. La tintura madre titolata al 55%, viste le sue proprietà antinfiammatorie e disinfettanti, si può usare anche come collutorio, per favorire la cicatrizzazione delle lesioni e delle irritazioni del cavo orale (afte e gengiviti). Per altri fastidi più importanti, come affezioni delle vie urogenitali o patologie fungine, gli erboristi consigliano di assumere altri rimedi a base echinacea, perché la tintura madre sarebbe adatta solo come disinfettante ed antinfiammatorio da usare per brevi periodi. Il dosaggio ideale della tintura madre di echinacea è di 30, 40 gocce per tre volte al giorno e per un massimo di otto settimane. Le gocce si assumono dopo averle versate in un bicchiere d'acqua.

Controindicazioni

Per le sue proprietà stimolanti del sistema immunitario, la tintura madre di echinacea è sconsigliata a chi soffre di allergia alle asteracee e a chi è affetto da patologie autoimmuni. Le fonti fitoerboristiche attribuiscono una bassa tossicità all'echinacea, ma in caso di gravidanza, allattamento o patologie concomitanti è meglio sospendere l'assunzione della tintura madre. La terapia con tintura madre di echinacea non deve in ogni caso superare i due mesi, per evitare problemi di tossicità epatica. La tintura madre di echinacea, visto l'elevato titolo alcolico, è sconsigliata anche a chi soffre di gastrite e bruciori di stomaco. I rimedi a base di echinacea vanno evitati anche in caso di assunzione di econazolo, sostanza antimicotica la cui azione viene potenziata dagli estratti di echinacea.

Costi

La tintura madre di echinacea viene commercializzata in boccette di vetro da 30, 50 e 100 ml. Il costo della confezione è abbastanza accessibile e si aggira tra i sette euro per le tinture da 30 e 50 ml ed i 12 euro per quelle da 100 ml. I canali di acquisto per questo prodotto sono la farmacia, l'eboristeria e la parafarmacia, sia nei negozi online che in quelli con sede fisica.

Tintura madre fucus

In questa pagina parleremo di :

- [Il mare, nostro alleato](#)
- [Il fucus](#)
- [Tintura madre fucus](#)
- [Effetti del fucus](#)



Il mare, nostro alleato

Tutta la natura è stata fondamentale nel corso dello sviluppo e della evoluzione di noi esseri umani verso lo stato che ora ci caratterizza. Del resto la natura è la nostra creatrice, ma essendo essa formata da più componenti, tutti essi avranno certamente avuto i loro importanti ruoli in questa evoluzione. Il mare, che sarebbe persino riduttivo chiamare componente della natura, ha contribuito e continua a contribuire fornendoci risorse, cibo e tanti altro, ovviamente non considerando le velleità come il ristoro di un bagno in mare quando c'è il caldo che ci affligge. Ma in mare ci sono, oltre ai pesci e ad altre prelibatezze di cui ci cibiamo, anche tante altre cose che ci fanno bene sotto altri punti di vista e che nel corso degli anni abbiamo imparato a sfruttare a nostra favore. Ci riferiamo in modo anche abbastanza diretto alle alghe, che sono sì protagoniste sulle nostre tavole in parecchie occasioni, ma soprattutto sono tra le prime donne della cosmetica e soprattutto della cura della pelle.

Il fucus

Il fucus è una particolare alga che abbiamo imparato a conoscere e sfruttare, soprattutto pensando alle straordinarie proprietà che ha per curare la pelle e per regolamentare la funzionalità della nostra tiroide. La alga si presenta di colore verde abbastanza scuro ed intenso, dovuto quasi del tutto alla grande percentuale di iodio che contiene. Siamo infatti su valori talmente considerevoli che un abuso può creare gravi scompensi al metabolismo (regolato dalla tiroide) ed in gravidanza ed allattamento si consiglia di non assumerne per nulla. Diciamo che è molto diffusa come alga, cioè non si fa alcuna fatica a reperirla per adempiere agli obblighi che un mercato comunque abbastanza esteso richiede; comunque la differenza sostanziale che intercorre tra il fucus da allevamento e quello spontaneo che si trova in natura



non è molto diversa da quella tra gli altri prodotti che subiscono queste divisioni: è chiaro che il prodotto spontaneo è migliore perché perfetto per il suo habitat, ma è anche vero che avrebbe un costo superiore (forse decisamente, visto che il fucus sarebbe da reperire su fondali marini, anche se non troppo profondi per caratteristiche dell'alga stessa) e sarebbe molto meno reperibile. Più che altro recentemente la moda delle cure naturali e dei trattamenti di bellezza per non invecchiare (tra molte virgolette) è una delle più diffuse, coinvolgendo tante persone a livello mondiale, soprattutto nelle culture occidentali sviluppate economicamente.

Tintura madre fucus

Ma come si usa il fucus per ottenere i suoi posizioni effetti su corpo e salute? Sul mercato esiste una sola forma e trovarne altre è praticamente impossibile dato che si rischierebbe di incorrere in pericolosi sovradosaggi. Questa forma è quella di estratto sotto forma di gocce, le quali si presentano solitamente in contenitori molto piccoli e con un colore verde intenso e mai molto chiaro (come tutti gli estratti). La assunzione delle gocce di tintura madre di fucus, proprio per via della loro elevatissima concentrazione, deve essere seguita almeno da un esperto erborista, se non addirittura da un medico. Si consiglia in generale di assumere non più di sessanta gocce al giorno, possibilmente divise in dosi di venti alla volta per tre volte al giorno. Diciamo che la dose massima per volta è quella di trenta gocce, ma è meglio mai raggiungere tali livelli ed anzi attestarsi sotto i venti. Ovviamente le gocce vanno assunte diluendole in un bicchiere di acqua, né più e né meno per questioni di diluizione della sostanza. Questa posologia, comprensiva di dosatura, è quella più diffusamente consigliata e che anche noi consigliamo per godere esclusivamente dei benefici di questo estratto di alga, senza incorrere in alcune complicanze; come ulteriore specifica si potrebbe aggiungere che, se si decide di assumere il fucus in due volte al giorno, è meglio prendere un bicchiere a colazione ed uno dopo cena, per distribuire la quantità al meglio nell'arco delle ventiquattro ore giornaliere.

Effetti del fucus

Diciamo immediatamente che l'effetto principale del fucus è quello di agire sulla tiroide, aiutando nervature il funzionamento corretto e quindi il funzionamento corretto di tutta la fase metabolica del nostro corpo. In sostanza in questo caso il fucus agisce da stimolante, quindi non è consigliato per persone ipertiroidiche (in cui la tiroide quindi funziona già troppo) ma piuttosto per persone con problemi di ipotiroidismo. Questo importante effetto è dovuto alla alta concentrazione di iodio, noto in relazione al funzionamento della tiroide purtroppo anche in vasi di radiazioni nucleari anomale. Un effetto secondario del fucus che pure viene apprezzato a livello mondiale è quello di drenaggio dei ristagni e delle ritenzioni idriche del nostro corpo, causa forse principale della cellulite femminile. In questo caso va detto che il dosaggio deve esser abbastanza più basso di quello citato in precedenza, proprio perché non si deve incorrere in problemi alla tiroide o comunque in disfunzioni ben più gravi della cellulite

Tintura madre iperico

In questa pagina parleremo di :

- [Natura, help!](#)
- [Erbe officinali](#)
- [Tintura madre iperico](#)
- [Effetti e posologia](#)



Natura, help!

L'essere umano, pur essendo il più straordinario degli esseri viventi e quindi dei prodotti della natura (diciamo, per non autocelebrarci eccessivamente, che siamo quelli con l'evoluzione più spinta), troppo spesso dimentica di essere per l'appunto un prodotto della Madre Creatrice Natura e prova in tutti i modi a soggiogarla ed a governarla. Il tutto diventa ancora più ridicolo per noi quando invece nei momenti di difficoltà ci rivolgiamo ad essa perché ci aiuti; forse oggi questa cosa, pur avvenendo molto più di quanto pensiamo, è difficile da individuare perché è un po' meno diretta, ma se l'essere umano può vantare migliaia di anni di storia è solo perché la natura ci ha portato fin qui. In effetti non bisogna dimenticare che i nostri primissimi antenati non avevano nient'altro che la natura intorno ad essi, sia per mangiare che per bere, sia per coprirsi che per ripararsi dalle intemperie o dal sole cocente; questa "presenza" della natura è stata fondamentale, indispensabile per la nostra storia, e questo rapporto diretto continua tutt'oggi in quanto molto spesso ci rivolgiamo alla natura ed ai suoi prodotti per la nostra esistenza. Per avvalorare questa tesi potremmo portare infiniti esempi, ma pensiamo che il petrolio è un elemento naturale, che i pomodori lo sono, così come lo è il legno del parquet e tanto tanto altro.

Erbe officinali

Molto spesso l' "aiuto" (o help, per riprendere il titolo del primo paragrafo) che abbiamo chiesto alla natura era per provare a migliorare le nostre condizioni di salute; in effetti, tempo addietro, i medici erano considerati ed erano quasi dei maghi, perché più che medicine preparavano pozioni: quando ancora la



ricerca medica e biologica non era nemmeno stata ipotizzata, ci si poteva affidare solo alle piante, a qualche pietra ed a parti di animali per provare ad estrapolare qualche intruglio positivo che potesse aiutare in certi casi. Beh, bisogna dire che questi “alchimisti” della medicina non ci sono poi andati così lontani, perché al giorno d’oggi abbiamo la fitoterapia che è esattamente l’utilizzo di piante e parti di esse per migliorare salute e benessere dell’essere umano. Questa disciplina ha come materia prima le cosiddette piante officinali, ovvero delle specie vegetali a cui sono state riconosciute precise e verificate proprietà benefiche per l’organismo umano. Detto così può anche sembrare un qualcosa che tocca poche e selezionate persone, ma ci fa piacere sorprendervi ancora: persino la camomilla, il calmante per eccellenza di grandi e piccini, non è altro che un infuso di una pianta simile alla margherita comune.

Tintura madre iperico

Ogni pianta officinale conosciuta è classificata in base al gruppo, genere e specie a cui appartiene, ma soprattutto essa è catalogata in base all’effetto che può garantire, e ce ne sono di molti e molto vari. In questo caso ci concentriamo sulla tintura madre di iperico: questa pianta deve il suo nome all’unione di due parole greche che stanno per “sotto” ed “erica”, in modo da far capire che la pianta cresce sotto la comunissima rampicante erica; in realtà si tratta addirittura di una pianta spontanea, ovvero una di quelle classiche piante verdi che cresce nei terreni incolti o comunque un po’ più liberi. Come spesso accade per questo tipo di piante, è difficile riconoscere una zona di origine precisa, perché le piante spontanee sono diffuse dal vento e da altri fenomeni puramente casuali; l’unica cosa che possiamo permetterci di affermare è che l’iperico si trova comunemente nelle zone di pianura e di medio-bassa montagna dell’Europa, dell’Africa e dell’America del Nord. La sua tintura madre non è altro che un estratto in forma liquida estremamente concentrato, a tal punto che la sua assunzione è prevista in qualche decina di gocce al giorno al massimo.

Effetti e posologia

Ma quale è l’effetto predominante per cui l’iperico e la sua tintura madre sono tanto famosi? Ebbene, questa pianta, la cui parte utilizzata per ottenere sostanze con tali effetti positivi è quella di sommità in cui si trovano i fiori e le piccole foglie, ha la proprietà di essere un buon antidepressivo, capace in parecchi casi di far scomparire con estrema gradualità anche forme medie di depressione. Spiegare dal punto di vista scientifico e biologico quali sono le sostanze presenti nell’iperico ed implicate in tali delicati effetti non è il nostro obiettivo, però ci assumiamo la responsabilità piena di quanto affermiamo perché ci sono studi scientifici che hanno confermato il senso di tali effetti. Le situazioni per cui l’assunzione di tintura madre di iperico è consigliata sono quelle che vedono una depressione di bassa o media entità, oppure la classica depressione post-parto e quella comunque frequente dovuta alla menopausa. Dal punto di vista della posologia, detto che moltissimo dipende dalla percentuale di concentrazione della tintura madre, solitamente si assume l’iperico circa tre volte al giorno in acqua tiepida, per un totale di circa quaranta gocce. E’ bene non andare oltre certi livelli consigliati perché tutte le piante hanno un livello di tossicità e l’iperico non fa eccezione.

Tintura madre melissa

In questa pagina parleremo di :

- [Le proprietà della melissa](#)
- [La tintura madre](#)
- [Utilizzo](#)
- [Controindicazioni](#)



Le proprietà della melissa

Appartenente alla famiglia delle Labiatae, la melissa è una pianta nota per le sue proprietà benefiche sin dai tempi antichi: già i latini e i greci sfruttavano i principi attivi ottenuti dai preparati realizzati con le parti aeree della melissa per dare vita a prodotti omeopatici curativi. La principale funzione per la quale la melissa è stata impiegata nel corso dei secoli è quella sedativa: ancora oggi la melissa viene ampiamente utilizzata per la realizzazione di prodotti studiati per combattere l'ansia e per svolgere un effetto calmante e sedativo, ad esempio per contrastare l'insonnia. Sotto forma di tintura madre, però, la melissa viene spesso utilizzata anche per un altro scopo, ovvero la cura di disturbi gastroesofagei e per problemi di aerofagia e, in generale, le infezioni che possono colpire l'apparato intestinale. Grazie alla sua capacità di regolare la produzione di succhi gastrici, la tintura secca di melissa è efficace anche per limitare i sintomi estemporanei come la nausea e il vomito. Questa duplice funzione, per la quale si rivela ugualmente efficace, fa della melissa una risorsa fitoterapica tra le più diffuse, soprattutto sotto forma di tintura madre, in quanto questo tipo di preparato permette di tenere sotto controllo le quantità di principi attivi presenti e dunque l'efficacia.

La tintura madre

Nel caso di piante come la melissa, dallo scopo specifico e dall'azione pressoché immediata, è importante poter avere a disposizione un prodotto che garantisca una quantità controllata di principio attivo, in modo tale che anche l'efficacia possa essere mantenuta sotto controllo e gli effetti siano prevedibili. Assumere un dosaggio controllato permette inoltre di avere effetti e risultati stabili anche quando si assume la melissa per poter regolare il sonno e combattere un periodo di forte ansia e



stress, e dunque per quei casi in cui l'assunzione è prevista per un periodo di tempo prolungato. La tintura madre è un prodotto pratico da utilizzare sia in casa sia fuori: per l'assunzione è sufficiente diluire qualche goccia del prodotto in un bicchiere d'acqua. Per le quantità, tuttavia, è bene informarsi parlandone con il proprio medico o il proprio erborista, in modo tale da evitare dosi troppo blande o, al contrario, effetti collaterali relativi ad un'assunzione in forma eccessiva. La tintura madre è un preparato che si ottiene tramite macerazione nell'alcol, per cui la diluizione nell'acqua è importante non solo per facilitare l'assunzione, ma anche per limitare gli effetti negativi di tale sostanza sullo stomaco e sull'organismo in generale.

Utilizzo



Quando si decide di fare uso di prodotti omeopatici come la tintura madre, bisogna ricordare che per legge su essi non possono venire riportate precise indicazioni terapeutiche e la posologia come avviene invece per i farmaci tradizionali: per queste informazioni è quindi necessario affidarsi al proprio medico o al farmacista di fiducia. Ad ogni modo, precise informazioni identificano la tintura madre e i prodotti realizzati in modo corretto: è importante affidarsi sempre a prodotti certificati, che possano offrire la giusta quantità di principio attivo e garantire efficacia senza controindicazioni, ad eccezione

di quelle legate, in questo caso, al consumo di melissa. In linea generale, è possibile indicare come limite massimo il consumo di cinquanta gocce quotidiane, mentre solitamente il dosaggio consigliato si aggira intorno alle trenta gocce, da assumere nell'acqua per mitigare gli effetti dell'alcol presente nella soluzione. Il consumo di gocce di melissa può avvenire in un'unica soluzione, soprattutto in quei casi in cui si decide di farvi ricorso per porre rimedio a disturbi legati al sonno, mentre per avere risultati a medio e lungo termine si consiglia di estendere l'utilizzo anche per alcuni mesi.

Controindicazioni

Nonostante si tratti di un prodotto fitoterapico, non significa che la tintura madre di melissa non sia soggetta a controindicazioni e non richieda qualche attenzione per l'assunzione. L'assunzione, innanzitutto, deve essere evitata da parte di persone che presentano sensibilità ed allergie alla melissa, proprio perché per scatenare reazioni allergiche è sufficiente l'assunzione di prodotti derivanti da questa pianta. Negli altri casi, il rispetto delle dosi consigliate sarà in larga parte garanzia di sicurezza e di efficacia del prodotto, senza il rischio di ulteriori effetti



collaterali. La tintura madre di melissa può essere assunta anche in concomitanza con altre erbe o con medicinali, senza originare problemi; se però la funzione è la stessa e i principi attivi coincidono, meglio

consultare il proprio medico e verificare la compatibilità dei due prodotti, per evitare di provocare un indiretto sovradosaggio che può affaticare l'organismo invece di provocare sollievo e riduzione dei sintomi che si vogliono combattere. Allo stesso modo, l'utilizzo di sonniferi e prodotti farmacologici di questo tipo in concomitanza all'assunzione di melissa andrà attentamente valutata per evitare che gli effetti siano eccessivi.

Tintura madre passiflora

In questa pagina parleremo di :

- [La passiflora](#)
- [Proprietà della tintura madre](#)
- [Preparazione](#)
- [Utilizzo e controindicazioni](#)



La passiflora

La passiflora è una pianta molto diffusa nei giardini europei, per via del suo fascino e dei suoi ampi fiori di colore acceso. Si tratta di una pianta ornamentale dallo sviluppo rampicante, in grado quindi di ricoprire pergolati o fioriere e fondersi con gli elementi strutturali dello spazio aperto, per un ambiente nel quale i confini tra natura e artificio sono sempre più labili. La passiflora, tuttavia, non ha soltanto fascino, ma anche grande utilità: si tratta di una pianta ampiamente sfruttata in ambito erboristico e fitoterapico, poiché ricca di principi attivi utili e importanti per il benessere dell'uomo. Gli utilizzi della passiflora possono essere i più svariati, dalla realizzazione di prodotti specifici da acquistare fino a tisane che possono essere preparate comodamente anche a casa, pur tenendo conto delle caratteristiche della pianta e delle eventuali controindicazioni in rapporto allo specifico stato di salute di chi ne fa uso. Come per molte altre piante e per molti prodotti di origine vegetale, la passiflora vanta un ridotto rischio di controindicazioni e può essere solitamente assunta anche in concomitanza di farmaci.

Proprietà della tintura madre

La tintura madre è un particolare prodotto erboristico ricavato dalle parti aeree della pianta più ricche di principi attivi: lo scopo è quello di poter sfruttare appieno tutte le proprietà benefiche della pianta senza che il prodotto finale comporti pesanti controindicazioni oppure un effetto troppo aggressivo nei confronti dell'organismo. La tintura madre si ottiene attraverso un processo di estrazione dei principi attivi contenuti nelle parti aeree della pianta e in particolare di quelle più giovani, in quanto solitamente le più ricche, tramite l'utilizzo di un solvente di



natura alcolica. La tintura madre di passiflora ha natura liquida e viene utilizzata, in particolare, per la cura di disturbi legati all'insonnia, all'ansia, a stati di stress e di irritabilità. Svolgendo un effetto sedativo, la tintura madre di passiflora può essere utilizzata anche in concomitanza di terapie volte alla cura di stati ansiosi e attacchi di panico, oppure essere utilizzata come antidolorifico per dolori mestruali, emicranie, nevralgie e dolori ai denti. La somministrazione in concomitanza con altri farmaci specifici deve essere concordata insieme al medico, per avere la certezza di non eccedere nei dosaggi e per evitare qualsiasi tipo di effetto collaterale. L'utilizzo è inteso per un periodo limitato nel tempo.

Preparazione



La preparazione della tintura madre di passiflora avviene a partire dalle parti più ricche di principi attivi: fiori e gemme sono elementi più utilizzati, insieme alle parti aeree più giovani. La droga utilizzata deve essere rigorosamente fresca e viene messa a macerazione con alcol, che permetterà l'estrazione del fitocomplesso della pianta, ottenendo così un prodotto finale in grado di offrire tutte le proprietà benefiche della passiflora. La fase di macerazione dura solitamente ventun giorni, ai quali faranno seguito due giorni di messa a riposo, al buio, prima del

filtraggio che permetterà di ricavare il prodotto finito. Essendo in forma liquida, la tintura madre di passiflora può essere assunta per uso interno tramite la soluzione di qualche goccia all'interno di mezzo bicchiere d'acqua. La preparazione di questo prodotto è sottoposto, come accade per gli altri preparati fitoterapici in commercio, a rigorosi controlli e deve rispondere a precise percentuali di elementi compositivi: la droga deve essere in rapporto di uno a dieci con il solvente. Tra i vantaggi della tintura madre vi è anche la lunga conservazione: mantenuto a temperatura ambiente, il preparato si conserva in contenitore chiuso per un periodo di tempo pari a cinque anni.

Utilizzo e controindicazioni

Nonostante si tratti di un prodotto fitoterapico e dunque di origine vegetale, l'assunzione della tintura madre di passiflora deve avvenire tenendo presente le possibili controindicazioni. Particolare attenzione deve essere posta da persone con problemi al fegato, per i quali la presenza di alcol all'interno del preparato potrebbe costituire un elemento seriamente dannoso. Per gli altri, sarà sufficiente assicurarsi l'assenza di reazioni allergiche alla pianta dalla quale viene estratto il prodotto finito. L'utilizzo della tintura madre di passiflora può avvenire anche in concomitanza con altri farmaci, tuttavia è bene consultare il proprio medico per evitare eccessivi dosaggi: se assunta con



farmaci di simile scopo e composizione, la combinazione dei due potrebbe dare origine a effetti collaterali e vanificare i benefici della tintura madre. In altri casi, invece, l'abbinamento con altri elementi è molto comune: alcuni prodotti specifici contro l'insonnia abbinano alla tintura madre di passiflora anche la radice di valeriana, per potenziare gli effetti ed ottenere un prodotto efficace totalmente naturale. La tintura madre di passiflora si rivela ideale per gli stati ansiosi legati ad eventi specifici o periodi particolarmente stressanti, come esami universitari o colloqui di lavoro, favorendo il corretto riposo e agendo sugli stati di forte emotività.

Tintura madre pilosella

In questa pagina parleremo di :

- [Introduzione](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Proprietà](#)
- [Usi](#)
- [Posologia e costi](#)
- [Controindicazioni](#)



Introduzione

In campo erboristico esistono molti preparati utili a risolvere fastidi di uso comune. In questo ampio catalogo di prodotti spiccano sicuramente le tinture madri, ovvero estratti di pianta fresca fatti macerare in soluzione idroalcolica. Le tinture madri, anche se annoverate quasi sempre nella categoria degli integratori alimentari, si presentano come una soluzione in gocce a cui vengono attribuite alcune proprietà officinali. Questi rimedi si possono usare per curare stati infiammatori, infezioni, mal di stomaco, come depurativi, drenanti e per combattere la cellulite. Mai prima d'ora si era avuto così tanto interesse per le tinture madri adatte a depurarsi ed a sgonfiarsi. In genere ci si sgonfia quando si perdono molti liquidi e quando si urina abbondantemente. Tante le tinture madri in grado di stimolare la diuresi. Tra queste rientra a pieno titolo la tintura madre di pilosella, preparato erboristico molto richiesto da coloro che seguono delle diete dimagranti o da coloro che cercano di combattere i disturbi legati alla cellulite, come la ritenzione idrica ed i gonfiori. Nessuno poteva mai immaginare che da una pianta davvero molto piccola si potesse ottenere un rimedio erboristico dalle virtù molto "grandi". In genere le tinture madri sono considerate non solo degli integratori alimentari, ma anche dei coadiuvanti di specifici trattamenti mirati al benessere del corpo. Se si segue una dieta dimagrante o se si effettuano dei trattamenti estetici per combattere la cellulite, la tintura madre di pilosella, stimolando abbondantemente la diuresi, velocizza il percorso di sgonfiamento e di snellimento.



Caratteristiche

La tintura madre di pilosella si ottiene dalla sommità fiorite

dell'omonima pianta, specie erbacea perenne che cresce spontaneamente in quasi tutti i continenti, nelle aree montuose, aride e soleggiate, ad esclusione di America ed Oceania. La pianta raggiunge dimensioni davvero ridotte rispetto ad altre specie, non superando i quindici centimetri di altezza. Le foglie sono raccolte a rosetta basale, mentre i fiori sembrano delle margheritine a petali doppi o dei minicrisantemi di colore giallo. Per la forma delle foglie, la pilosella viene anche chiamata lingua di gatto od orecchio di topo. Come dicevamo, i principi attivi della pilosella sono contenuti nei fiori, raccolti alla sommità e fatti macerare in soluzione idroalcolica per ottenere la tintura madre. La tintura madre contiene gli stessi principi attivi della pianta, ma potenziati dalla soluzione alcolica. Questi principi sono triterpeni, flavonoidi, curarine e tannini. La combinazione di questi composti rende la pilosella attiva contro i problemi di diuresi, le infiammazioni e le infezioni vescicali.

Proprietà

La tintura madre di pilosella possiede notevoli proprietà diuretiche. Sembra che questo rimedio possa addirittura raddoppiare il volume di urina, contribuendo a combattere gonfiori addominali alle gambe ed alle caviglie e riducendo il rischio di ipertensione. La stimolazione della diuresi riduce anche gli inestetismi da ritenzione idrica che spesso fanno da precursori alla cellulite. Per la presenza di tannini, la tintura madre di pilosella ha anche proprietà antiemorragiche, mentre le curarine svolgono un'azione antisettica, antibiotica e riparatrice dei tessuti vescicali. Per le sue proprietà antibiotiche la tintura madre di pilosella si può usare anche in caso di brucellosi o febbre di Malta. L'azione diuretica del preparato svolge anche una potente azione depurativa a livello renale, liberando l'organismo da tossine e sostanze azotate che si accumulano a causa di una scorretta alimentazione e di un errato stile di vita. Per la sua efficace azione antibatterica ed antinfiammatoria, la tintura madre di pilosella si usa anche per arginare l'azione dei batteri che potrebbero provocare cistiti o uretriti.

Usi

La tintura madre di pilosella si usa in tutte le condizioni indicate al paragrafo precedente e quindi in caso di gonfiori, ritenzione idrica, cellulite, come coadiuvante di diete dimagranti e disintossicanti, per migliorare la funzionalità renale, per prevenire le infezioni, le infiammazioni del tratto urinario e l'ipertensione.

Posologia e costi

La tintura madre di pilosella viene venduta in boccettine di vetro da 100 ml. Il rimedio si assume circa mezz'ora prima dei pasti, aggiungendo trenta o al massimo quaranta gocce in un bicchiere d'acqua. Prima di ingerirla, la tintura va trattenuta per qualche minuto sulla lingua in modo da assorbire meglio i principi attivi. L'assunzione delle gocce va effettuata almeno tre volte al giorno, evitando gli orari notturni, visto che la sostanza agisce proprio sulla stimolazione della diuresi. Le boccettine di tintura madre di pilosella si

acquistano facilmente in erboristeria, farmacia, parafarmacia ed e-commerce. Il costo di una boccetta da 100 ml di tintura madre si aggira intorno ai 15 euro.

Controindicazioni

Non esistono controindicazioni ufficiali sul consumo di tintura madre di pilosella, ma si sconsiglia di usarla in gravidanza ed allattamento, se si soffre di gastrite (per via della presenza di alcool nella formulazione) e se si assumono farmaci diuretici o contro l'ipertensione, poiché si rischia di potenziarne l'effetto.

Tintura madre posologia

In questa pagina parleremo di :

- [Tintura madre posologia](#)
- [Caratteristiche](#)
- [Modalità di somministrazione](#)
- [Controindicazioni](#)
- [Dove comprare e costi](#)



Tintura madre posologia

Il termine “posologia” indica la modalità e la quantità di assunzione o somministrazione di un farmaco. Il concetto è applicabile anche ai rimedi o preparati omeopatici ed erboristici. Pur non rientrando nella classificazione di farmaci, questi prodotti, commercializzati in forma di compresse, gocce o sciroppi, vanno somministrati secondo precise regole affinché possano esplicare i loro effetti benefici sull’organismo. Anche le tinture madri, formulazioni di molti preparati erboristici, vanno assunte secondo una precisa posologia. Le modalità di assunzione vengono chiaramente indicate nella confezione contenente le gocce di tintura madre. Ogni tintura avrà la sua specifica posologia perché realizzata con una determinata pianta. Il termine “tintura madre” indica, infatti, un rimedio erboristico ottenuto da singole parti di una determinata pianta, ovvero semi, radici o sommità fiorite. Il principio attivo delle parti utilizzate viene ricavato dalla macerazione delle stesse in una soluzione composta da acqua e alcool. Se la macerazione avviene in acqua, si parla solo di tintura semplice, mentre, se si usano acqua e alcool, si parla di tintura madre.

Caratteristiche

Tutte le tinture madri si presentano come una soluzione liquida alcolica. Il preparato è contenuto in boccette di vetro scuro a sua volta contenute in una confezione di cartone simile a quelle



usate per altri farmaci in gocce. In genere, le tinture madri già confezionate contengono pochissima quantità di prodotto, tra 50 o al massimo 100 ml. Il motivo della ridotta quantità di soluzione è dovuto al fatto che l'alcool potenzia al massimo i principi attivi degli estratti vegetali contenuti nella tintura madre. Il grado di macerazione alcolica a cui vengono sottoposti gli estratti vegetali dipende anche dal tipo di pianta utilizzata. Il grado alcolico della tintura madre può essere compreso tra cinquanta e novanta gradi. Alcuni estratti vegetali, per poter essere davvero efficaci, hanno bisogno di una maggiore gradazione alcolica; altri, invece, necessitano di poco alcool. Questa differente gradazione alcolica condiziona anche la posologia delle diverse tinture madri disponibili. La tintura madre di propoli, ad esempio, viene ottenuta dalla macerazione della propoli in una soluzione alcolica a 80 gradi. Il prodotto viene usato come collutorio per gargarismi e come antisettico per combattere il mal di gola e gli altri malanni di stagione. Le tinture madri si possono anche ingerire versandone alcune gocce in un bicchiere d'acqua. E', invece, sconsigliato assumere le tinture madri pure, perché il livello di alcool in esse contenuto causerebbe fastidi alla mucosa gastrica e orale.

Modalità di somministrazione

Le tinture madri, se usate nel campo di un trattamento fitoterapico, vanno assunte secondo una precisa posologia che varia in base al tipo di pianta utilizzata e all'età e condizione del paziente. In genere, tutte le tinture madri prevedono un'assunzione minima di due volte al giorno. Altri prodotti, come la tintura madre di propoli, si possono assumere anche tre volte al giorno. Le gocce di tintura, da versare in un bicchiere d'acqua per ogni singola assunzione, vanno da un minimo di venti a un massimo di cinquanta, con una media di trenta gocce per due o tre volte al giorno. Le tinture madri, come qualsiasi altro prodotto fitoterapico, non vanno assunte per un periodo superiore alle quattro settimane, specie se il disturbo da curare non passa o peggiora. Solitamente, si ricorre all'uso delle tinture madri in caso di bisogno (vedi il caso del mal di gola). Alcune tinture madri con effetto dimagrante o depurativo, come quella di carciofo o di rabarbaro, vanno, invece, assunte con regolarità e secondo un periodo di cura compreso tra le tre e le quattro settimane. Solo in questo arco di tempo, infatti, si potranno notare gli effetti dimagranti o depurativi del prodotto utilizzato.

Controindicazioni

Anche se le tinture madri vengono classificate tra gli integratori alimentari e non tra i farmaci, possono in ogni caso avere degli effetti collaterali. Questi sono per lo più legati alla presenza di alcool nel preparato che agli estratti della pianta utilizzata. Se il grado alcolico della tintura è piuttosto elevato, dosi eccessive possono causare gastriti e ulcerazioni della lingua e della bocca. L'assunzione della tintura madre va infatti evitata nei bambini in età scolare e nei neonati. Per questa fascia di soggetti è meglio usare le tinture semplici, gli sciroppi o le tisane. Le tinture madri non vanno assunte, inoltre, da chi soffre di gastriti acute, croniche o di altri fastidi epatici e intestinali.

Dove comprare e costi

La tintura madre si compra in farmacia, erboristeria e in parafarmacia. Diffusissimi sono anche i canali di acquisto online, dove spesso si trovano e-commerce che fanno capo a rinomate farmacie o erboristerie. Il prezzo delle tinture madri varia in base al canale di acquisto e al tipo di pianta utilizzata. In ogni caso, il costo di questi prodotti è abbastanza accessibile e si mantiene tra i sette ed i dieci euro a confezione. In ogni boccetta di tintura madre acquistata si può trovare anche un foglio illustrativo che indica chiaramente la modalità di assunzione della tintura, ovvero la sua posologia.