PRINCIPALI METODI UTILIZZATI IN EPOCA MEDIOEVALE PER L'ASSUNZIONE DEI PRINCIPI ATTIVI DELLE PIANTE .

Le piante o le parti di piante potevano venire assunte, quando possibile, così come tali (per esempio, in insalata); oppure, dovevano essere in qualche modo “trasformate” per svolgere utilmente la loro funzione.

Polveri.

La polverizzazione era certamente, da parte dei monaci, la tecnica di trasformazione più semplice della parte attiva (foglie, fiori, semi, radici, etc.) di una pianta salutare o medicinale.

Per polverizzare, si utilizzava principalmente il mortaio con il pestello: in questo, caso, talvolta la parte della pianta da trattare veniva semplicemente contusa, anziché polverizzata; si potevano utilizzare, nel caso di parti più coriacee, dei rudimentali macinini (che trituravano) e, nel caso di semi particolarmente duri, si utilizzavano delle grattuge.

La dimensione delle polveri ottenute variava, a seconda sia della parte di pianta che della tecnica utilizzata.

Le polveri, qualora abbastanza fini erano talvolta già utilizzabili così come tali (per esempio: assunzione diretta della polvere, seguita da un abbondante sorso d'acqua); oppure, le polveri potevano essere disperse in acqua o in altri liquidi come il latte e bevute di lì a poco (trovandosi in assenza di conservanti).

Altrimenti, le polveri ottenute potevano essere utilizzate in maniere un po' più complesse.

Infusi.

La parte di pianta, contusa o polverizzata, veniva posta in un recipiente e vi si versava sopra dell'acqua bollente; si copriva poi il tutto e si aspettava, agitando ogni tanto fino a raffreddamento avvenuto. Infine, si separava la parte liquida (che veniva utilizzata) dalla parte solida (che veniva gettata).

La tecnica dell'infusione, ancor oggi molto utilizzata, presupponeva l'utilizzo di un materiale non coriaceo.

Decotti.

Nel caso di parti di pianta coriacee (come per esempio cortecce o radici), queste non venivano polverizzate o contuse (se non grossolanamente) come nel caso degli infusi, ma venivano generalmente tagliate in pezzetti più piccoli possibile. Venivano poi messe in recipienti contenenti acqua e il tutto veniva portato ad ebollizione a fiamma diretta; l'ebollizione si protraeva a seconda delle diverse situazioni (prodotto da lavorare, tipo di recipiente) e poteva durare da pochi minuti fino ad un'ora e più. Anche in questo caso, infine, si separava la parte liquida (che veniva utilizzata) dalla parte solida (che veniva gettata).

Elettuari.

Erano costituiti da vari componenti, fra i quali si ritrovavano principalmente polveri vegetali, parti di piante, miele. Quest'ultimo serviva a rendere più gradevole il gusto dell'impasto, che aveva una consistenza molliccia e che poteva essere masticato, ingoiato qualora troppo amaro (come una **pillola** dell'epoca), oppure portato in infusione o in decozione.

Oli, unguenti

I grassi vegetali (olio di oliva, in particolare) e quelli animali (di maiale, in particolare) erano i veicoli più comuni per trasferire sul corpo umano le virtù benefiche delle piante e curare dolori muscolari, infiammazioni, ferite. Potevano assumere consistenza pastosa ed essere applicati localmente (**empiastri**), meglio se tenuti in sede da bendaggi.

Macerati.

Le parte della pianta da utilizzare venivano messe (generalmente dopo essere state polverizzate o sminuzzate, ma a volte intere: così come tali) all'interno di un recipiente contenente di solito acqua e alcol. Il tutto veniva chiuso (o coperto) e agitato quotidianamente per un periodo prestabilito, variabile da alcuni giorni a un mese e più. Quindi: si separava la parte solida da quella liquida; si spremeva la parte solida all'interno di quella liquida così da estrarre dalle parti di pianta utilizzate quante più sostanze benefiche possibile. Infine si separava definitivamente la parte liquida (che veniva utilizzata) dalla parte solida (che veniva gettata).

Ricordiamo, infine, i **liquori ed i vini medicati**.