



Olá pessoal, eu estou trazendo a vocês uma série de preparo de remédios naturais de forma simples para que todos possa compreender. Eu separei o post em algumas partes para não ficar muito extenso, que vão ser lançados um por semana.

Parte da medicina herbácea consiste em conhecer as técnicas de preparo dos remédios. Ao longo dos séculos, vários métodos foram desenvolvidos para liberar e ativar propriedades curativas das plantas. Depois de obter as ervas apropriadas é preciso escolher a melhor maneira de prepará-las.

Sem dúvida, a primeira coisa que nossos ancestrais fizeram com as ervas foi come-las frescas. Desde então, no descuro do milhares de anos durante os quais as ervas vêm sendo usadas, outros métodos de preparo foram desenvolvidos. Com os modernos conhecimentos de farmacologia, podemos fazer escolhas conscientes quanto ao processo a adotar para liberar os constituintes bioquímicos necessário para a cura, sem prejudicar a integridade da planta ao isolar frações do todo.

Por tudo o que foi dito até aqui, deve estar claro que a propriedade de uma erva não é apenas a soma de todas as ações das várias substâncias químicas presente. Há uma sinergia em ação para criar um todo terapêutico que é maior do que a soma de suas partes. Se o método de preparo destrói ou perde parte do todo, grande medida das virtudes curativas dissipa-se. O preparo deve ser feito com muito cuidado e consciência.

Para maior clareza, dividirei os métodos em dois tipos: os que se aplicam ao preparo de remédio para uso interno e os que tratam do preparo de remédio de uso externo.

REMÉDIOS INTERNOS PARTE 1

De uma perspectiva holística, a melhor maneira de usar as ervas é ingeri-las, uma vez que a cura acontece a partir de dentro. Os modos de preparar remédios internos são numerosos, mas com todos eles é essencial ter o máximo de cuidado com o processo para se ter certeza de alcançar os resultados desejados.

São três os modos de preparos básicos para uso interno das ervas:

1. À base de água
2. À base de álcool
3. Ervas frescas ou secas

Preparos à Base de Água

Os Preparos de extrato a base de água são de duas formas: infusões e decocções. Quando a erva contém partes duras, lenhosas, fazemos decocção; do contrário, fazemos infusões.

- INFUSÃO



Se você sabe fazer chá, sabe também preparar uma infusão. Talvez este seja o método mais simples e comum de ingerir uma erva; para prepará-la, a erva pode estar fresca ou seca. Pode-se substituir uma parte de erva seca por três partes de erva fresca; a diferença está no maior conteúdo de água da erva fresca. Por isso, se as instruções prescrevem 1 colher de chá de erva seca, esta pode ser substituída por 3 colheres de chá de erva fresca.

Para fazer uma infusão:

1. Pegue um recipiente de porcelana ou de vidro e coloque 1 colher de erva seca (ou de uma mistura de ervas secas) para cada xícara de chá.
2. Despeje 1 xícara de água fervente para cada colher de chá de erva depositada no recipiente e tampe-o. Deixe descansar por 10 a 15 minutos.

As infusões podem ser bebidas quentes – o que em geral é melhor para um chá medicinal – ou frias, podendo-se acrescentar gelo. Pode-se adoçá-las com raiz de alcaçuz, com mel ou mesmo com açúcar mascavo.

É possível fazer sachês enchendo saquinhos de musselina com misturas de ervas, sempre lembrando a quantidade de colheres de chá posta em cada saquinho. Estes são usados do mesmo modo que sachês de chá comum.

Para quantidades maiores que durem mais tempo, a proporção deve ser de 30 gramas de erva para meio litro de água. A melhor maneira de guardá-la é numa garrafa bem fechada na geladeira. No entanto, a validade de uma infusão feita dessa maneira não é muito longa, pois contém tanta força vital que qualquer micro-organismo que a contamine irá multiplicar-se e prosperar. Havendo qualquer sinal de fermentação ou deterioração, a infusão deve ser jogada fora. Sempre que possível, as infusões devem ser preparadas para uso imediato.

As infusões são mais apropriadas para partes da planta como folhas, flores ou caules verdes, cujas substâncias desejadas são facilmente acessíveis. Desejando-se uma infusão com casca, raiz, sementes ou resina, é preciso triturá-las antes para romper parte de suas paredes celulares e torná-las mais permeáveis à água. Por exemplo, sementes como anis e funcho devem ser levemente esmagadas antes de ser usadas numa infusão, para liberar os óleos voláteis das células. A infusão das ervas aromáticas deve ser feita num pote com tampa que feche bem, para garantir que apenas um mínimo de óleo volátil evapore.

Quando trabalhamos com ervas muito sensíveis ao calor, seja por conterem óleos muito voláteis, seja porque seus constituintes se desagregam a temperaturas elevadas, podemos preparar uma infusão fria. A proporção de erva para água é a mesma, mas nesse caso deve-se deixar a infusão de seis a doze horas em pote de louça bem fechado. Decorrido esse tempo, basta coar e beber.

Como alternativa, pode-se usar também leite frio como base para uma infusão fria. O leite contém gorduras e óleos que ajudam a dissolver os constituintes oleosos das plantas. Infusões com leite podem também ser usadas para compressas e cataplasmas, acrescentando a ação calmante do leite à das ervas. Há, porém, uma contraindicação para o uso do leite numa infusão: se houver qualquer sinal de reação interna ao leite na forma de hipersensibilidade ou alergia, ou se a pele ficar irritada numa aplicação externa, evite essas infusões.

As infusões feitas de acordo com essas orientações serão a base para muitos outros preparos descritos mais adiante.

- DECOCCÃO



Sempre que uma erva que se queira usar for dura ou lenhosa, deve-se fazer uma decocção, não uma infusão, para que seus conteúdos solúveis se dissolvam de fato. Raízes, rizomas, hastes, cascas, nozes e algumas sementes são duras e suas paredes celulares são muito fortes; por isso, para que seus constituintes ativos se transfiram para a água, é necessário mais calor do que para infusões, o que se obtém fervendo a erva.

Para fazer uma decocção:

1. Numa caneca ou panela, coloque 1 colher de chá de erva seca ou 3 colheres de chá de erva fresca para cada xícara de água. Ervas secas devem ser moídas ou trituradas; as frescas devem ser cortadas em pequenas porções. Para quantidades maiores, use 30 gramas de ervas secas para cada meio litro de água. Essas são orientações gerais. O

recipiente deve ser de vidro, cerâmica ou louça. Se usar metal, dese ser esmaltado. Nunca use alumínio.

2. Acrescente às ervas a quantidade apropriada de água.
3. Leve para ferver e mantenha em fervura lenta entre 10 a 15 minutos. Se a erva contém óleos voláteis, tampe o recipiente.
4. Coe o chá enquanto ainda quente.

A decocção ingerida do mesmo modo que uma infusão.

Ao preparar uma mistura contendo Ervas macias e duras, é mais adequado preparar uma infusão e uma decocção separado para que as ervas mais sensíveis sejam tratadas de modo correspondente.

Com uma erva lenhosa contendo muitos óleos voláteis, para que estes não evaporem, é recomendado triturá-la o máximo possível e então fazer uma infusão.

Referências Bibliográficas

Chevallier, Andrew. Encyclopedia of Herbal Medicine: 550 Herbs and Remedies for Common Ailments. London: DK, 2016.

Hoffman, David. The Complete Herbs Sourcebook: An A-to-Z Guide of Herbs to Cure Your Everyday Ailments. California: HapperCollins Publishers, 2016.

Att. J.F.