Fala galera, estou trazendo a continuação do preparo de remédios caseiros com ervas medicinais.

REMÉDIOS INTERNOS PARTE 2

Preparos à Base de Álcool

Em geral, o álcool é um solvente mais eficiente do que a água para os constituintes das plantas. Misturas de álcool e água dissolvem quase todos os ingredientes relevantes de uma erva e agem, ao mesmo tempo, como conservantes. Preparos de álcool são chamados de tinturas, termo às vezes usado também para preparos à base de glicerina ou vinagre, como veremos a seguir.

- TINTURA À BASE DE ÁLCOOL

Os métodos descritos aqui para o preparo de tinturas expressam um abordagem simples e geral; no preparo profissional de tinturas segundo indicações definidas numa farmacopeia, adotam-se proporções de água/álcool específicas para cada erva, detalhes esses desnecessários quando se usa de uso geral. Para uso doméstico, sugere-se usar um álcool de teor alcoólico de pelo menos 30% – vodca, por exemplo – pois essa é praticamente a mistura álcool/água mais fraca com ação conservante prolongada.

Para fazer uma tintura com álcool:

1. Coloque 120 gramas de erva seca triturada ou moída num recipiente que feche bem. Se

All rights reserved © Ordem dos Venatores

as ervas forem frescas, dobre a medida.
2. Despeje meio litro de vodca de teor alcoólico de 30% sobre as ervas e feche bem.
3. Mantenha o recipiente em lugar quente por duas semanas, agitando-o bem duas vezes ao dia.
4. Decantada a maior parte do líquido, despeje o resíduo numa peça de musselina sobreposta a um pote.
5. Esprema todo o líquido. O resíduo forma um composto excelente.
6. Coloque a tintura numa garrafa escura e bem fechada.

Volume por volume, as tinturas são muito mais fortes do que as infusões ou decocções, por isso a dosagem a tomar é bem menor, entre 5 a 15 gotas, dependendo da erva.

Podemos usar tinturas de várias maneiras. Podemos ingeri-las puras ou misturadas com um pouco de água, ou adicioná-las a 1 xícara de água quente. Nesse caso, o álcool evapora até certo grau e deixa a maior parte do extrato na água; algumas ervas deixam a água um pouco turva, devido à precipitação de resinas e de outros constituintes não solúveis em água. Pode-se acrescentar algumas gotas de tintura a um banho geral, a um pedilúvio ou misturadas com óleo e gordura numa compressa para fazer um unguento. Supositórios e pastilhas também podem ser feitos dessa maneira.

- TINTURA À BASE DE VINAGRE

Podemos fazer tinturas também com vinagre, cujo ácido acético age como solvente e conservante à semelhança do álcool. Sempre que você fizer uma tintura de vinagre, é recomendável usar vinagre de maçã, pois ele possui excelentes propriedades de preservação

All rights reserved © Ordem dos Venatores

e aumento da saúde. Evite vinagres químicos sintéticos. O método de preparo é o mesmo adotado para tinturas com álcool. Se você acrescentar temperos ou ervas aromáticas, a fragrância resultante será excelente para uso culinário.

- TINTURA À BASE DE GLICERINA

As tinturas à base de glicerina têm a vantagem de ser mais suaves para o trato disgestório do que as tinturas alcoólicas. No entanto, elas têm a desvantagem de não dissolver muito bem materiais resinosos ou gordurosos. Como Solvente, a glicerina é melhor do que a água, mas menos eficiente do que o álcool

Para preparar uma tintura de glicerina, misture 1 parte de glicerina com 1 parte de água, totalizando meio litro. Acrescente 110 gramas de erva seca e moída e deixe em recipiente bem fechado durante duas semanas, agitando todos os dias. Depois de duas semanas, coe e esprema ou torça os ruídos, como faz com tinturas alcoólicas. Com ervas frescas, dado seu conteúdo maior de água, adicione 220 gramas a uma mistura de 75%gicerina/25%água

- XAROPE

All rights reserved © Ordem dos Venatores

No caso de medicamentos líquidos – sejam infusões, decocções ou tinturas – com sabor particularmente desagradável, às vezes é recomendável mascarar esse sabor adicionando um adoçante. Uma possibilidade é usar um xarope, a forma tradicional de tornar remédios para tosse infantil mais palatáveis, ou algum preparo herbáceo mais saboroso.

Uma base simples para xarope é a seguinte: despeje meio litro de água fervente sobre 1,100 Kg de açúcar. Mexa sobre o fogo baixo até que o açúcar se dissolva e o líquido comece a ferver, momento em que deve ser retirado do fogo.

É recomendável usar esse xarope com tintura: misture 1 parte de tintura com 3 partes de xarope e guarde para uso futuro.

Com uma infusão ou decocção, é mais simples acrescentar o acúcar diretamente ao líquido: para cada meio litro de líquido acrescente 350 gramas de açúcar e aqueça em fogo baixo até dissolver o açúcar. Este xarope também pode ser guardado para uso futuro e mantido na geladeira.

Como açúcar em demasia não faz bem à saúde, a orientação é usar xaropes somente pra gargarejos e como remédios para tosse.

- OXIMEL

All rights reserved © Ordem dos Venatores

Quando tiver que usar uma erva com sabor muito forte, como alho, bálsamo-de-gileade, cebola-aborrã, amenize o sabor preparando um oximel, elaborado com 5 partes de mel e 1 parte de vinagre. Para fazer uma base de oximel, coloque meio litro de vinagre e 1 Kg de mel numa panela e ferva até que a mistura adquira consistência de xarope.

Uma receita de oximel de alho para gripes, resfriados e baixa imunidade é a seguinte: coloque 250 ml de vinagre numa panela, ferva ele com 7 gramas de sementes de cominho e a mesma quantidade de semente de funcho. Acrescente gramas de raiz de alho fresco e fatiado; em seguida, coe o liquido e acrescente gramas de mel. Ferva até obter a consistência de xarope.

Você pode usar esse oximel como gargarejo ou então tomar umas duas colheres de sopa por dia.

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.

All rights reserved © Ordem dos Venatores

Att. J.F.

Powered by Jonas Fratellino
All rights reserved © Ordem dos Venatores