

E ai galera, estou trazendo a ultima parte de preparo de remédios caseiros de uso interno.

REMÉDIOS INTERNOS PARTE 3

Preparos Secos



Às vezes é mais conveniente ingerir ervas na forma seca, o que implica dupla vantagem; não se sente a erva e se absorve a erva toda, inclusive o material lenhoso. A principal desvantagem está em que as ervas secas não são processadas e por isso seus constituintes nem sempre são absorvidos com facilidade. Num processo de infusão, por exemplo, o calor e a água favorecem a quebra das paredes celulares da planta e dissolvem os constituintes, o que nem sempre acontece durante o processo digestivo no estômago e no intestino delgado. Além disso, quando os constituintes já estão dissolvidos, sua disponibilidade e ação são imediatas.

Uma segunda desvantagem associada ao uso de ervas secas, como na forma de cápsulas, está no fato de que não se sente o gosto da erva. Por várias razões - mesmo com sabor desagradável - as ervas amargas produzem resultados melhores quando se sente o sabor, pois sua eficácia depende da sensação neurológica do amargor. Uma erva amarga contida numa cápsula ou pílula pode muito bem ter sua ação perdida ou reduzida.

Levando todos esses aspectos em consideração, ainda assim há várias maneiras de usar ervas em forma seca. Nesse caso, o detalhe mais importante a observar é que as ervas sejam trituradas ou moídas o máximo possível. Essa é a garantia do rompimento das paredes celulares e de que a digestão e absorção da erva serão facilitadas.

- CÁPSULAS



A forma mais fácil de usar internamente ervas secas pulverizadas é por meio de cápsulas de gelatina (à venda em vários tamanhos na maioria das drogarias. O mercado oferece também cápsulas produzidas sem constituinte de origem animal). O tamanho necessário depende da quantidade de ervas prescrita por dose do volume do material. Uma cápsula de tamanho 00, por exemplo, pode conter 0,5 grama de erva pulverizada.

É muito fácil encher uma cápsula:

1. Coloque as ervas em pó numa superfície plana e separe as duas metades da cápsula.
2. Passe as duas metades pelo pó, enchendo-as bem.
3. Junte as metades

- PÍLULAS



Várias são as maneiras de fazer pílulas, dependendo seu grau de habilidade técnica.

O método mais simples de tomar um remédio desagradável é envolver o pó numa pequena pílula feita com pão fresco, um modo muito eficaz com ervas com pimenta-de-caiena ou hidraste. Em vez de pão, pode-se misturar o pó com queijo cremoso (famoso requeijão, ou qualquer outro do tipo que preferir).

Pílulas de maior durabilidade podem ser feitas com pastilhas, a ser engolidas inteiras se cortadas no tamanho adequado.

- PASTILHAS



O método de fazer pastilhas se baseia na mistura de uma erva em pó, açúcar e uma mucilagem para produzir a textura característica. Pastilhas constituintes o preparo ideal de medicamentos para tratar problemas que afetam a boca, a garganta e o trato respiratório superior, pois assim podem agir onde são mais necessários.

A mucilagem pode ser fornecida pelas raízes do confrei e da alteia, pela casca do

olmo-americano ou por uma goma, como a da acácia ou do astrágalo.

Veja como preparar pastilhas de astrágalo: Deixe 30 gramas de astrágalo embeber um pouco de água durante 24 horas, mexendo com a maior frequência possível. Ferva meio litro de água, acrescente os 30 gramas do astrágalo e bata até obter uma consistência uniforme; passe a mistura por um coador de musselina, espremendo se necessário. Pronta a mucilagem, misture-a com a erva pulverizada para formar um pasta; se necessário, acrescente açúcar para mascarar o sabor. Espalhe a pasta sobre a chapa, de preferência de mármore, pulverizada com amido de milho ou açúcar para que a pasta não grude. Corte a pasta na forma e no tamanho desejado e deixe as pastilhas expostas ao ar até secar. Guarde-as em recipiente hermeticamente fechado.

Em vez de ervas secas, você pode usar óleos essenciais, como por exemplo, de hortelã-pimenta. Misture 12 gotas de óleo de hortelã-pimenta puro com 60 gramas de açúcar e com mucilagem de astrágalo suficiente para formar uma pasta. Em seguida, proceda com descrito acima e guarde o produto em recipiente hermético para uso posterior.

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.