

E ai galera, J.F. aqui novamente trazendo mais um modo de preparo de remédios à base de ervas. Desculpem a demora, mas é por uma boa causa, estamos preparando o teste de recrutamento, logo vocês terão mais detalhes, aguardem.

REMÉDIOS EXTERNOS PARTE 1

Como o corpo absorve compostos herbáceos através da pele, foram desenvolvidos numerosos métodos e formulações que aproveitam de maneira vantajosa esse fato. Duchas e supositórios, apesar de parecerem remédios internos, são tradicionalmente classificados como remédios externos.

- BANHOS



O modo mais agradável e apropriado de absorver compostos herbáceos através da pele é imergir o corpo numa banheira com meio litro de infusão ou decocção acrescentado à água. Como alternativa, você pode fazer um pedilúvio ou um manilúvio, usando os preparos de forma não diluída.

Toda erva de uso interno pode ser aproveitada também em banhos. Pode-se também, é claro, adicionar ervas ao banho para emprestar-lhe uma fragrância prazerosa.

Para dar uma ideia de ervas relaxante e ao mesmo tempo perfumado, são muito propícias infusões de alecrim (folhas), de alfazema (Flores), de erva-cidreira ou de sabugueiro (flores). Para um banho que induza um sono repousante e curativo, acrescente um infusão de

lúpulo, tília ou valeriana. Para Crianças com dificuldade para dormir ou que estão na fase de formação dos dentes, use camomila ou tília, pois as ervas acima podem ser muito fortes. Para estados febris ou favorecer a circulação, indica-se ervas estimulantes e diaforéticas, como eupatório, gengibre, mil-folhas e pimenta-de-caiena.

Essas são apenas algumas possibilidades. Faça suas próprias experiências. você encontra muitas ideias em livros aromaterapia, um sistema de cura baseado na aplicação externas de ervas em forma de óleos essenciais. Esses óleos podem ser usados em banhos, bastando acrescentar algumas gotas à água.

Em vez de preparar um infusão da erva com antecedência, basta encher com ela um saquinho de musselina e amarra-lo suspenso na torneira de água quente, de modo a fazer com que a água passe por ele. Obtém-se assim uma infusão bem fresca.

- DUCHAS

Outro método para uso externo de ervas é a ducha, aqui indicada em particular para tratamentos vaginais com ervas, sobretudo infecções. Sempre que possível, prepare uma infusão ou decocção para cada aplicação. Deixe o preparo esfriar até chegar a uma temperatura confortável internamente. Despeje-o então no recipiente de bolsa para ducha e introduza a bolsa na vagina com o aplicador.

Deixe o líquido higienizar o interior da vagina. O líquido irá escorrer, por isso recomenda-se aplicar a ducha sentada no caso sanitário. Não é necessário reter o líquido.

Na maioria das situações em que haja a necessidade de duchas, é aconselhável usar o chá não diluído durante vários dias, três vezes ao dia. Todavia, se uma série de duchas num período de três a sete dias (juntamente com os remédios herbáceos internos apropriados) não produzir resultados perceptíveis, consulte um profissional qualificado para obter um diagnóstico.

- UNGUENTOS



Ungentos ou bálsamos são preparados semissólidos que podem ser aplicados à pele. Dependendo do objetivo a que se destinam, muitas são as maneiras de fazer unguentos; eles podem diferenciar-se na textura, variando desde muito gordurosos até os que formam uma pasta espessa, dependendo da base utilizada e dos compostos misturados.

É possível fazer um unguento com qualquer erva, mas alquemila, alteia (raízes), arnica (flores) (lembre-se que não deve usar arnica em ferimentos abertos), betônica, calêndula (flores), confrei (raiz), eucalipto, hidraste, mil-folhas, morrião-dos-passarinhos, olmo-americano (casca), pepino, sabugueiro (flores) e tanchagem são particularmente eficazes em misturas curativas externas.

O modo mais simples de preparar um unguento é formar a base com vaselina ou com um petrolato similar. Embora tenha a desvantagem de ser inorgânica, essa base oferece também diversas vantagens. A vaselina é de fácil manejo, por isso é rápido fazer um unguento simples. Outra vantagem é a de não ser absorvida pela pele, fato que a recomenda como base, por exemplo, para o bálsamo anticatarral descrito mais adiante. Aqui a vaselina opera apenas como condutora dos óleos voláteis, que assim podem evaporar e entrar nas cavidades nasais sem ser absorvidos pela pele.

O método básico para preparar um unguento com vaselina é ferver lentamente 2 colheres de sopa de uma erva em 200 gramas de vaselina, por aproximadamente 10 minutos. Pode-se usar uma única erva, um mistura de ervas, ervas secas ou frescas, raízes, folhas ou flores.

Como por exemplo, veja esta receita para um unguento simples de calêndula,

excelente para cortes, ferimentos e queimaduras leves: Pegue 60 gramas (em torno de um punhado) de flores de calêndula fresca e 200 gramas de vaselina. Derreta a vaselina em fogo brando, acrescente as flores de calêndula e leve a mistura ao ponto de fervura. Deixe ferver lentamente por mais ou menos 10 minutos, mexendo bem. Em seguida, peneire com uma gaze espremendo todo o líquido num recipiente, fechando-o bem depois de esfriar.

Em vez de vaselina, unguentos mais tradicionais usavam uma combinação de óleos que serviam de veículo para os remédios e facilitavam sua absorção pela pele; além disso, misturavam agentes endurecedores para chegar à textura desejada. Como exemplo, veja a receita para o “Unguentum Simplex” (unguento simples) da *British Pharmacopoeia*, de 1867:

Cera branca	- 60 gramas
Toicinho	- 90 gramas
Óleo de amêndoa	- 90 mililitros

“Derreta a cera e o toicinho em banho-maria; retire do fogo, acrescente o óleo de amêndoa e mexa até esfriar”.

Nessa receita básica, o toicinho e o óleo de amêndoa facilitam a absorção dos remédios herbáceos pela pele. Em vez desses condutores, podemos usar um ou mais de lanolina, manteiga de cacau, óleo de germe de trigo, óleo de oliva e vitamina E. A cera engrossa o produto final, e para isso podemos também usar lanolina, manteiga de cacau ou, de preferência, cera de abelha, dependendo da consistência que queremos obter.

O preparo de um unguento herbáceo a partir de uma base simples como a que acaba de ser descrita implica algumas etapas:

1. Faça o extrato de água apropriado, infusão ou decocção, e coe o líquido a ser usado na etapa 4.
2. Separe as quantidades indicadas de gordura e de óleo para a base.
3. Misture a gordura e o óleo.
4. Acrescente o extrato herbáceo coado e mexa.
5. Ferva em fogo baixo até que a água evapore por completo e o extrato fique incorporado no óleo. Cuide para não ferver a mistura demais e fique atento em particular ao ponto de evaporação total da água, quando não há mais formação de bolhas. Se houver necessidade de incorporar outros endurecedores (como cera de

abelha), acrescente-os nesse ponto e derreta-os com a base, esquentando aos poucos e mexendo até misturar totalmente.

6. Caso seja usada uma base perecível (como toicinho), acrescente uma gota de tintura de benjoim para cada 30 gramas de base.
7. Despeje a mistura num recipiente.

- SUPOSITÓRIOS



Os supositórios têm o objetivo de possibilitar a inserção de remédios nos orifícios do corpo. Embora possam ser moldados para ser introduzidos no nariz ou nos ouvidos, são usados, de modo geral, para tratar problemas que afetam o reto ou a vagina. Eles agem como condutores de ervas apropriadas, as quais se dividem em três categorias gerais. Primeiro, algumas ervas como: alteia (raiz), confrei (raiz e folha), hidraste (raiz) e olmo-americano (casca) aliviam as membranas mucosas, reduzem inflamações e favorecem o processo de cura.

Segundo, ervas adstringentes como: azeda-crespa, celidônia-menor, hamamélis e pervinca ajudam a reduzir a evacuação e facilitam o tratamento de hemorroidas.

Terceiro, outras ervas que estimulam a peristalse dos intestinos para resolver o problema da constipação crônica – em outras palavras, as laxantes. Muitas vezes convém acrescentar um erva antimicrobiana às ervas de qualquer uma dessas três categorias.

Como acontece com os unguentos, podemos optar por diferentes bases, lembrando sempre que o supositório precisa ficar firme o suficiente para ser introduzido no orifício; ao mesmo tempo, para liberar as ervas que contém, ele precisa ter condições de derreter à temperatura do corpo. As ervas devem ser distribuídas de maneira uniforme na base – um aspecto particularmente importante quando usamos um erva pulverizada, a forma mais

adequada para isso. Para preparar um supositório: Misture a erva pulverizada com uma boa base, de preferência manteiga de cacau, e amolde a mistura conforme descrito abaixo.

Se quisermos evitar a introdução de material vegetal pulverizado no corpo, será necessário adotar um método mais complexo. Para preparar supositórios de forma mais simples, recomenda-se usar gelatina e glicerina - ambas derivadas de produto animais - e uma infusão, decocção ou tintura, nas seguintes proporções:

Gelatina	10 partes
Água (ou infusão, decocção, tintura)	40 partes
Glicerina	15 partes

Mergulhe a gelatina por alguns minutos no material à base de água, dissolvendo-a com um aquecimento brando. Adicione a glicerina e aqueça a mistura em banho-maria para evaporar a água, pois a consistência final desejada depende da quantidade de água retirada. Com a evaporação total da água, o resultado será uma consistência bem firme.

A maneira mais fácil de preparar um molde - para ambos os tipos de base - é usar uma folha de estanho, possível de moldar no comprimento e na forma desejada. O melhor formato é que se assemelha a um torpedo, com 2,5 centímetros de comprimento. Despeje a base derretida no molde e deixe esfriar; você pode guardar os supositórios no molde na geladeira por um tempo, embora seja sempre preferível fazer-los quando necessário.

Att. J.F.