

Como fazer tintura de plantas medicinais



Você quer saber como fazer uma tintura de plantas medicinais? Vou mostrar como é simples e sem mistérios, baseado em informações confiáveis, o quão simples é o processo!

Na internet encontramos muitas informações desencontradas e até mesmo **contraditórias**. Alguns dizem que é necessário aguardar semanas; outros dizem que bastam alguns dias. Além disso, é muito difícil encontrar quem diga as quantidades corretas a se utilizar, mas, baseado nas informações do Dr. Felipe Félix, naturopata e nutricionista, vamos desmistificar o assunto.

Primeiramente, é necessário saber que existe uma **diferença** entre as tinturas feitas com plantas secas (desidratada) e com plantas fresca (verde).

Tintura de plantas medicinais com planta fresca

A planta fresca deve ser higienizada e misturada na proporção de 1:3 ou seja, uma parte de planta fresca para 3 partes de **álcool de cereais**. Por exemplo: com uma balança, pese 20g de planta fresca e 60g de álcool de cereais. Pique bem ou pile a planta e coloque a mistura em um vidro idealmente escuro (ou colocado em local escuro). O vidro deverá ser tampado e agitado diariamente.

Tintura com planta seca

No caso da planta seca, será necessário usar a proporção de 1:5, ou seja, uma parte de planta seca para 5 partes de **álcool de cereais**. Por exemplo: pese 20g de planta seca e 100g de álcool de cereais. Misture tudo e coloque no vidro, conservando em local escuro.

Qual álcool usar?

Não é claro qual é a graduação alcoólica ideal. Muitas informações desencontradas são apresentadas, inclusive por naturopatas. Como vários artigos recomendam o álcool a 70%, vamos indicá-lo também. Por isso, ao comprar o álcool a 96%, basta **diluir três partes de álcool com uma parte de água**.

Tempo para a preparação da Tintura de plantas medicinais

Para fazer a tintura de plantas medicinais de **flores e folhas**, deixar, por um período de **5 a 12 dias**. Com pelo menos 5 dias o extrato já estará pronto para uso. Já para **cascas e raízes**, deixar de **14 a 18 dias**.

Quanto tomar?

Para adultos, de 20 a 30 gotas, duas a três vezes ao dia, dependendo do que se deseja tratar e da intensidade dos sintomas. Para crianças, usar de 5 a 10 gotas.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=bN100CgYs14>