

Rudi Beiser | Helga Ell-Beiser



TINCTURI DIN PLANTE MEDICINALE

preparate în casă

M.A.S.T., 2020



Cuprins

Retete	50
Indicații utile privind rețetele	52
Plante proaspete și uscate	53
Ce parte a plantei folosim?.....	53
Tincturi simple: concentrație de alcool.....	53
Rețetă De Bază.....	54
Preferanți Plantele Proaspete?	54
Totul despre digestie	56
Tincturi simple pentru cavitatea bucală, pentru tractul gastro-intestinal și tractul hepato-biliar.....	56
Picături pentru gargară	57
Picături pentru o călătorie plăcută ...	58
Picături pentru digestie.....	59
Picături amare.....	60
Cură cu mușețel	62
Picături anti-balonare	63
Picături anti-diaree	64
Picături pentru ficat	65
Picături pentru bilă	66
Teriac.....	67
Când răceala își face apariția	68
Tincturi simple pentru căile respiratorii și pentru întărirea sistemului imunitar.....	68
Picături pentru răceală.....	69
Pentru un nas decongestionat.....	70
Tinctură de propolis.....	71
Întărirea sistemului imunitar	72
Antibiotice de plante	73
Picături pentru durerile de gât.....	74
Picături pentru calmarea tusei.....	75
Tinctură „Parfum de codru” împotriva tusei	76
Tinctură pentru bronhii.....	77
Picături cu ceapă.....	78
Spray împotriva infecțiilor.....	79
Picături pentru limfă	80
Oțetul celor patru hoți.....	81

Sănătate cu tincturi făcute în casă.....4

Pentru sănătatea noastră.....6

Scurtă istorie a poțiunilor medicinale pe bază de alcool.....8

Berea și vinul: noi posibilități.....	8
Obținerea tincturii din prima distilare.....	8
Bine de știut.....	11

Ce este tinctura? 11 |

Ce este tinctura mamă?..... 12 |

Să culegem plante pentru tincturi..... 13 |

Tincturi din plante proaspete 14 |

Tincturi din plante uscate 17 |

Tincturi simple și tincturi compuse...19

Avantajele tincturilor 20 |

Baza lichidă: alcoolul..... 21 |

De ce avem nevoie?..... 28 |

Principiile de bază pentru tincturi de calitate..... 30 |

Dincolo de substanțele active..... 35 |

Tincturi făcute în casă..... 36 |

Rețeta de bază în șapte pași 36 |

Când suntem pe grabă: metode rapide de extracție..... 42 |

Dozarea tincturilor 44 |

Extrakte fără alcool 47 |

Tincturi pe bază de oțet..... 47 |

Tincturi pe bază de glicerol..... 48 |

Sănătate pentru căile urinare 82 |

Tincturi simple pentru vezică și prostată..... 82 |

Tinctură pentru vezică, prima variantă..... 83 |

Tinctură pentru vezică, a doua variantă 84 |

Tinctură pentru spălături..... 86 |

Tinctură pentru bărbați..... 87 |

Când mișcarea provoacă durere 88 |

Tincturi simple pentru afecțiuni reumatice și sportive 88 |

Tinctură de salcie 89 |

Tincturi pentru dureri și inflamații.... 90 |

Picături pentru reumatism..... 91 |

Comprese antireumatice 92 |

Unu, doi, trei și durerea nu mai e!.... 93 |

Vinars francezesc..... 94 |

Spirit de urzică 95 |

Apa reginei Ungariei 96 |

Emolienți și plasturi pentru răni 98 |

Tincturi simple pentru piele și pentru răni 98 |

Trioul perfect pentru vindecarea rănilor..... 99 |

Tinctură pentru piele 100 |

Tinctură cu rachiu 101 |

Tinctură anti-acnee, uz intern 102 |

Tinctură anti-acnee, uz extern 103 |

Adio herpes!..... 104 |

Apă pentru păr „Rapunzel” 105 |

Apă pentru ras 106 |

Spray anti-tânțari 107 |

Sănătate pentru inimă 108 |

Tincturi simple pentru inimă, pentru sistemul circulator și pentru vene 108 |

O inimă puternică 109 |

Elixir pentru inimă și nervi 110 |

Când tensiunea este mică..... 111 |

Când tensiunea este ridicată 112 |

Picături pentru vene 113 |

Nervi puternici și balsam pentru suflet 114

Tincturi simple pentru sistemul nervos 114 |

Picături de noapte bună 115 |

Nervi de oțel 116 |

Picături pentru buna dispoziție..... 118 |

Putere din rădăcini..... 119 |

Sănătate pentru psihic 120 |

Stop cefalei de tensiune..... 121 |

Roller anti-dureri..... 122 |

Tinctură pentru migrene..... 123 |

Spirit de melisă 124 |

Sănătate pentru femei 126 |

Tincturi simple de uz ginecologic.... 126 |

Tinctură pentru menstruații dureroase 127 |

Tinctură pentru reglarea menstruației..... 128 |

Picături pentru sistemul premenstrual 129 |

Picături pentru menopauză 130 |

Picături pentru alăptare..... 131 |

Terapia de detoxificare..... 132 |

Informații suplimentare 136 |

Tabelul plantelor medicinale 138 |

Termeni de specialitate explicați 152 |

Truse cu tincturi 155 |



Libris

Scurtă istorie a poțiunilor medicinale pe bază de alcool

Respect pentru oameni și cărți

Folosirea plantelor medicinale este la fel de veche precum istoria omenirii. Strămoșii noștri mâncau plantele vindecătoare sau le mestecau pentru a extrage substanțele active. Odată cu apariția focului au început să fiarbă plantele în apă. Astfel a apărut ceaiul de plante.

Berea și vinul: noi posibilități

Extracțele alcoolice au apărut prima oară în perioada neolitică, atunci când omul a început să formeze comunități și să practice agricultura. El a descoperit că prin fermentarea fructelor și cerealelor se obține alcool. Primele băuturi alcoolice au fost berea din cereale și vinul din struguri. Primele rămășițe arheologice ale culturii vinului datează de acum 7 mii de ani î.Hr., în timp ce berea datează probabil cu și mai multe secole în urmă. Vechii babilonieni știa să prepare peste 20 de tipuri de bere. Diferitele culturi ale lumii au început să inventeze tot mai multe băuturi alcoolice din orz, grâu, mei, orez, porumb, lapte sau miere.

Inițial, șamanii foloseau băuturile alcoolice în timpul ritualurilor sau al ceremoniilor religioase. Se credea că efectul intoxicant era o putere divină. Îmbătarea era parte a ritualului pentru a putea trece pragul și pentru a intra în contact cu divinitatea. Nu după foarte mult timp, băuturile au început să se amestece cu diferite plante cu scopul de a spori efectul psihotrop, pe de o parte, și pentru a îmbunătăți gustul, pe de altă parte. Totuși, berea și vinul din plante se foloseau și în scopuri medicinale, iar în acest fel s-a

descoperit că remediile alcoolice rezistă mai multă vreme și efectul este mai puternic.



Distilarea esențelor din plante a început să apară în secolul al XVII-lea.

Obținerea tincturii din prima distilare

Tincturile cu procent ridicat de alcool au apărut mult mai târziu. Mai întâi a fost nevoie să se descopere procesul de distilare. Se crede că doctorul persan, Al-Razi (864-925) a fost primul care a reușit să distileze vinul. Cu toate acestea, distilarea uleiurilor eterice este un proces cu mult mai vechi care nu necesita echipamente complicate.

Arta obținerii alcoolului prin distilare a pătruns în Europa în secolul al XIII-lea, fiind preluată de alchimiștii Evului Mediu care au îmbunătățit procesul. Pe lângă experimentele de distilare, oamenii au început să adauge plante medicinale în vinarsurile obținute pentru a le extrage aromele și substanțele active. Secolul al XIII-lea reprezintă apariția tincturilor din plante medicinale.

Ulterior, noua artă a medicinei a avut un progres masiv. Medicul Hieronymus Brunschwig (1450-1513) a scris numeroase cărți pe tema distilării, cum ar fi „Marea Carte a Distilării” (600 de pagini) cu nenumărate imagini care înfățișau echipamentele de distilare de la acea vreme. Vinarsurile preparate cu plante se foloseau la început doar în scopuri medicinale și se găseau la drogherii la prețuri foarte mari. „Aqua vitae” (apa vieții) se folosea la tratarea unui număr mare de afecțiuni. În această perioadă au început să apară câteva tincturi extrem de cunoscute, cum ar fi esența de roiniță. Unele extracte alcoolice obținute din plante care inițial se foloseau ca medicament au devenit ulterior băuturi savuroase. Numeroase lichioruri, precum cunoscutul lichior Benedictine, erau la început remedii naturiste.

Bine de știut

Este mai ușor să urmărim indicațiile dacă le cunoaștem contextul și relațiile dintre ele. Acest lucru este valabil și pentru prepararea tincturilor.

Ce este tinctura?

Prin tinctură se înțelege extractul format din substanțe active obținut din plante medicinale cu ajutorul alcoolului. Procesul se numește *extracție*. Termenul „tinctură” provine din latinescul „tinctura” care înseamnă colorat întrucât alcoolul capătă culoare datorită substanțelor rezultate în urma procesului de extracție.

În prezent, legea definește clar termenul de tinctură în cărțile de medicină. Trebuie să ținem cont de aceste definiții atunci când preparăm în casă tincturi. De asemenea, vom arunca o privire și asupra metodelor de preparare pe care însuși producătorii de medicamente trebuie să le respecte. Vom putea folosi aceste indicații pentru propria producție de tincturi.

Tincturile...

- se compun în mare măsură din **1 parte plante uscate și 5 părți lichid pentru extracție**, adică un raport de 1:5.
- cele cu efect puternic se compun din **1 parte plante uscate și 10 părți lichid pentru extracție**, adică un raport de 1:10.

Conform definițiilor, tincturile se fac exclusiv din plante uscate. În ceea ce privește lichidul pentru extracție, se poate folosi atât etanol, cât și apă. De obicei se folosește etanol cu procentaj de 70%. Dacă extractul obținut conține etanol cu procentaj de 70% și apă în proporție de 30%, rezultatul va fi un extract alcoolic-apos.

Extractele din plante medicinale se pot obține atât din plante uscate, cât și proaspete.



Aveți la dispoziție două metode farmaceutice:

- **Macerare:** pentru macerare (din latinescul „commacerare”, a înmuia), plantele se pun în alcool. De obicei se lasă la macerat cinci zile timp în care structura celulară a plantei se descompune, eliberând astfel substanțele active care ajung apoi în alcool. Procesul fizic al extracției se poate sprijini și grăbi printr-o ușoară încălzire a amestecului (aproximativ 30-40 °C).
- **Percolare:** prin percolare (din latinescul „percolare”, a infiltra) plantele nu se pun în alcool. Această metodă se aseamănă cu prepararea cafelei la filtru, plantele fiind echivalentul cafelei, iar alcoolul echivalentul apei. Extractul se obține picurând alcoolul peste plante. Prin această metodă se adaugă continuu etanol, iar în acest fel gradul concentrației dintre celulele vegetale și lichidul pentru extracție rămâne mereu constant. Mai multe despre raportul concentrației găsiți la pagina 32.

Ce este tinctura mamă?

Termenul de tinctură mamă provine din domeniul homeopatic. Semnul pentru tinctură mamă este Ø. Din tincturi mamă se obțin, prin diluare (potențare), medicamente homeopatică. Se pot folosi și nediluate. Tincturile mamă de natură vegetală se fac de obicei din plante proaspete, uneori și din plante uscate. Puteți folosi curcuma sau ginseng dacă nu aveți la dispoziție plante proaspete.

În Farmacopeea Homeopatică puteți găsi o mulțime de indicații pentru prepararea tincturilor mamă. Metoda (1-4) aleasă depinde de substanțele pe care doriți să le extrageți sau de cantitatea de sevă din plante. Astfel, metoda 3a este potrivită pentru plante care conțin uleiuri eterice și rășini. Caracteristica specială a proceselor 1-3 o reprezintă cantitatea mare de plante care se pot prelucra. În cazul celor trei metode se procesează în medie 1 parte de plante proaspete cu 1 parte de etanol. Concentrația alcoolului depinde de tipul de plante. De obicei se folosește alcool cu procentaj de 50, 70 sau 90%vol.

Metoda 4a se aplică doar plantelor uscate în raport de 1:10. Din punctul nostru de vedere, celelalte procedee nu oferă rezultate la fel de bune precum sunt tincturile mamă obținute din plante proaspete conform metodelor 1-3.

Soluția din tinctură mamă se lasă la maturat minimum 10 zile, maximum 30 de zile. Apoi se filtrează și se presează. Pentru noi, indicațiile din cărțile homeopatică au caracter informativ. Cantitățile de alcool indicate în diferitele instrucțiuni de preparare sunt mult prea mari pentru prepararea în casă a tincturilor. Cu toate acestea am adăugat câteva sugestii privitoare la metodele noastre de preparare (vezi pagina 30., Principii de bază pentru obținerea tincturilor de calitate).

O scurtă privire

	Tinctură	Tinctură mamă Ø
Articol	Farmacopee Europeana (Ph. Eur)	Cartea Medicinii Homeopate (HAB)
Extract, Solvent	Alcool (etanol) Concentrație între 40 și 70%vol.	Alcool (Etanol) Concentrație mai mare decât cea de tinctură, de obicei 90%vol.
Material sursă	Plante medicinale uscate Raport: 1:5 (1 parte plante : 5 părți alcool) sau 1:10 (1 parte plante : 10 părți alcool)	Plante medicinale proaspete (rar suc presat din plante proaspete) Raport: Pentru metodele 1-3, raport de 1:1 (1 parte plante proaspete : 1 parte alcool), Pentru metoda 4a, 1:10 (1 parte plante : 1 parte alcool)
Particularitate	Metodă tradițională de preparare, preparare prin macerare sau percolare	Metodă potrivită pentru preparate homeopate, preparare prin macerare.

Să culegem plante pentru tincturi

Aveți grădină sau vă place mult să faceți plimbări în natură? Atunci de ce să nu culegeți plantele medicinale de care aveți nevoie? Este deosebit de plăcut să puteți controla întregul proces de preparare al unui remediu, de la culesul plantelor și până la folosirea acestuia. Dacă se procedează adecvat, tincturile obținute din plantele medicinale culese personal vor fi de cea mai bună calitate.

Cu toate acestea, folosiți doar acele plante pe care le cunoașteți sau pe care le puteți identifica pentru a elimina orice posibilitate de a le confunda cu speciile otrăvitoare. Primul pas este să aveți la îndemână un ghid botanic.

Puteți culege plante sălbatice de oriunde din natură atât timp când nu depășiți cantitatea recomandată pentru o persoană (un mănunchi sau un mic coșuleț). Nu culegeți plante protejate sau aflate în rezervații naturale. Dacă dispuneți de o grădină puteți planta specii de plante medicinale ocrotite, cum ar fi arnică, strugurii-ursului, gențiană, ciuboțica-cucului sau țințaură care se găsesc pe piață. Există și multe plante exotice despre care nu ați crede că se pot cultiva la noi, dar care sunt potrivite climei, precum ginseng, ginseng siberian sau rhodiola.

Nu culegeți toate plantele în totalitate pentru a le permite să se înmulțească la loc. Acest lucru este valabil mai ales dacă folosiți rădăcini.

Alegeți doar plantele sănătoase și curate; culegeți ușor, nu trageți și nu smulgeți. Plantele smulse pot pierde din substanțele active ca urmare a proceselor enzimatice. De aceea este indicat să procesați plantele proaspete când mai repede după ce le-ați cules.

Să nu ne amăgim: în prezent de abia dacă mai există zone sălbatice care să nu fie afectate de om. Este important să avem un nivel cât mai scăzut de substanțe nocive în plantele pe care le culegem. Culegeți doar din locuri aflate la distanță mare de străzi circulante, de linii de tren și evitați zonele stropite cu insecticide. Pășunile și spațiile de plimbat câinii se numără și ele printre locurile de evitat.

Tincturi din plante proaspete

Dacă decideți să culegeți plante medicinale din care să preparați tincturi este indicat să le folosiți mai degrabă proaspete decât uscate, aceasta fiind cea mai bună metodă. Plantele se prelucrează imediat după recoltate pentru a nu mai pierde din substanțele active, așa cum se întâmplă dacă se pun la uscat și se depozitează. Din acest motiv, tincturile din plante proaspete au un conținut mai bogat și sunt mai eficiente decât extractele din plante uscate.





Condurașul este bun numai în stare proaspătă.

De asemenea, substanțele se extrag mai ușor din pereții celulari ai plantei și ajung mai repede în lichidul de extracție. Medicul și producătorul de medicamente, Gerhard Madaus (1890-1942), a explicat în felul următor: „Unele substanțe dispar aproape complet din plantele uscate, iar calitatea este afectată sau diminuată”. Unele plante, de exemplu leurdă (*Allium ursinum*), traista-ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*), condurașul (*Tropaeolum majus*), echinacea (*Echinacea purpurea*) sau sunătoarea (*Hypericum perforatum*) se folosesc numai în stare proaspătă la prepararea tincturilor deoarece prin uscare se pierd substanțele pe care le conțin. Extractele din plante proaspete au un conținut mai bogat de substanțe active; vă puteți da seama de acest lucru după miros, după gust și după culoare. Cu alte cuvinte, extractul va conține „esență verde” a plantei. În următoarele pagini vom face referire la „tincturile pe bază de plante proaspete” și mai puțin la procedeele homeopate de preparare a tincturilor mamă (pagina 12).

MEREU LA ÎNDEMÂNĂ

Tincturile pe bază de plante proaspete sunt de nelipsit din trusa de medicamente. Mereu vor apărea ocazii când veți avea nevoie de plante medicinale. Consultați anexa pentru a vedea recomandările noastre despre ce ar trebui să aveți în trusă sau în timpul călătoriilor.

Momentul ideal pentru cules

Când faceți tincturi din plante proaspete este important să știți când să le culegeți. La fel ca la legume și fructe, plantele medicinale au o perioadă de maturare. Cantitatea de substanțe active va fi mai mare dacă se respectă această perioadă, iar în acest fel veți obține tincturi de calitate. De exemplu, tinctura de mentă preparată în luna aprilie va fi de calitate mediocră deoarece menta începe să înflorească în luna iulie când uleiul eteric atinge nivelul optim, atât cantitativ, cât și calitativ.

Consultați tabelul de la pagina 138 pentru a vedea care este perioada ideală pentru fiecare plantă în parte, când le puteți culege.

Tincturi din plante uscate

Nu mereu veți dispune de plante proaspete. De exemplu, dacă doriți să preparați iarna tinctură de roiniță nu vă veți mai putea bucura de mirosul de lămâie al acesteia.

Avantaje

Avantajul plantelor uscate este acela că le aveți mereu la îndemână. Astfel le puteți folosi și prelucra oricând. De asemenea, nu trebuie să mai așteptați momentul optim pentru a le culege întrucât altcineva s-a ocupat deja de acest lucru pentru dumneavoastră.

Dezavantaje

Cu toate acestea, plantele uscate prezintă și câteva dezavantaje: pe de o parte, procesul de uscare duce la pierderea unei părți din cantitatea de substanțe active. Pe de alta parte, plantele uscate se pot depozita luni sau chiar ani, iar acest lucru duce la și mai multe pierderi de substanțe active. Plantele medicinale din comerț se găsesc, din păcate, sub formă mărunțită. Bucățelele milimetrice sunt asemenea unei sticle de apă minerală lăsată deschisă care își va pierde constant din dioxidul de carbon. În schimb, frunzele și florile lăsate întregi sunt asemenea unei sticle închise; ele își păstrează substanțele active până când veți avea nevoie de ele. Totuși se găsesc și furnizori care oferă plante întregi sau doar puțin mărunțite.