

Fecha: 13 de diciembre 2014

Objetivo: Preparar tinturas

Preparamos tinturas que nos ayudaran a evitar/aliviar los síntomas de resfriado y gripe.

Equinácea: fortalece el sistema inmunológico y aumentar las defensas. Se puede usar como preventivo

Tomillo: antivirico, antibacteriano y fungicida. (Similar al própolis)

Harpagofito: antiinflamatorio, anti dolor. Es el ibuprofeno natural. Tratamiento no más de 2 meses.

Para las tinturas usamos vodka, orujo, aguardiente, grapa que tienen una graduación de unos 40°.

Extraemos los principios activos que se disuelven en agua.

A diferencia de las infusiones, las tinturas se conservan durante mucho tiempo.

Las tinturas son muy potentes al mismo nivel que los AE.

La proporción de planta en la tintura es 1/5 (una parte de planta por 5 de vodka) Una excepción es el árnica 1/10.

Poner la planta molida en un tarro (esterilizado), añadir el alcohol, remover. Tener en cuenta que las plantas deben de quedar cubiertas.

Envolver con un papel y poner en un lugar oscuro y seco.

Remover cada día.

La tintura de cola de caballo: diurética, reparadora, elimina cristalizaciones (reumatológico)

A partir del 9 día las tinturas están listas, aunque otras personas las dejan 14 días y otras todo un ciclo lunar (28 días)