

COLEÇÃO SABERES DA TERRA

AS GARRAFADAS DA TERRA

Preparações tradicionais com ingredientes,
medidas, preparo, modo de uso e duração



UMA PALAVRA ANTES DE COMEÇAR

Meu nome é Aruan.

Tem saber que cabe numa xícara.
Tem saber que precisa de fogo.
E tem saber que pede tempo.
A garrafada é um deles.

Folha, raiz, casca e semente
não entram numa garrafa por acaso.

Cada planta tem seu nome.
Cada parte tem seu uso.
Cada preparo tem sua medida.

E quando tudo isso fica guardado por dias,
descansando dentro de uma garrafa,
o cuidado precisa ser ainda maior.

Neste livro, eu vou caminhar com você por
preparos feitos com ervas, raízes e outros
ingredientes que há muito tempo fazem
parte dos costumes de muita gente.

Mas guarde uma coisa antes de começar:

Natural não quer dizer sem risco.

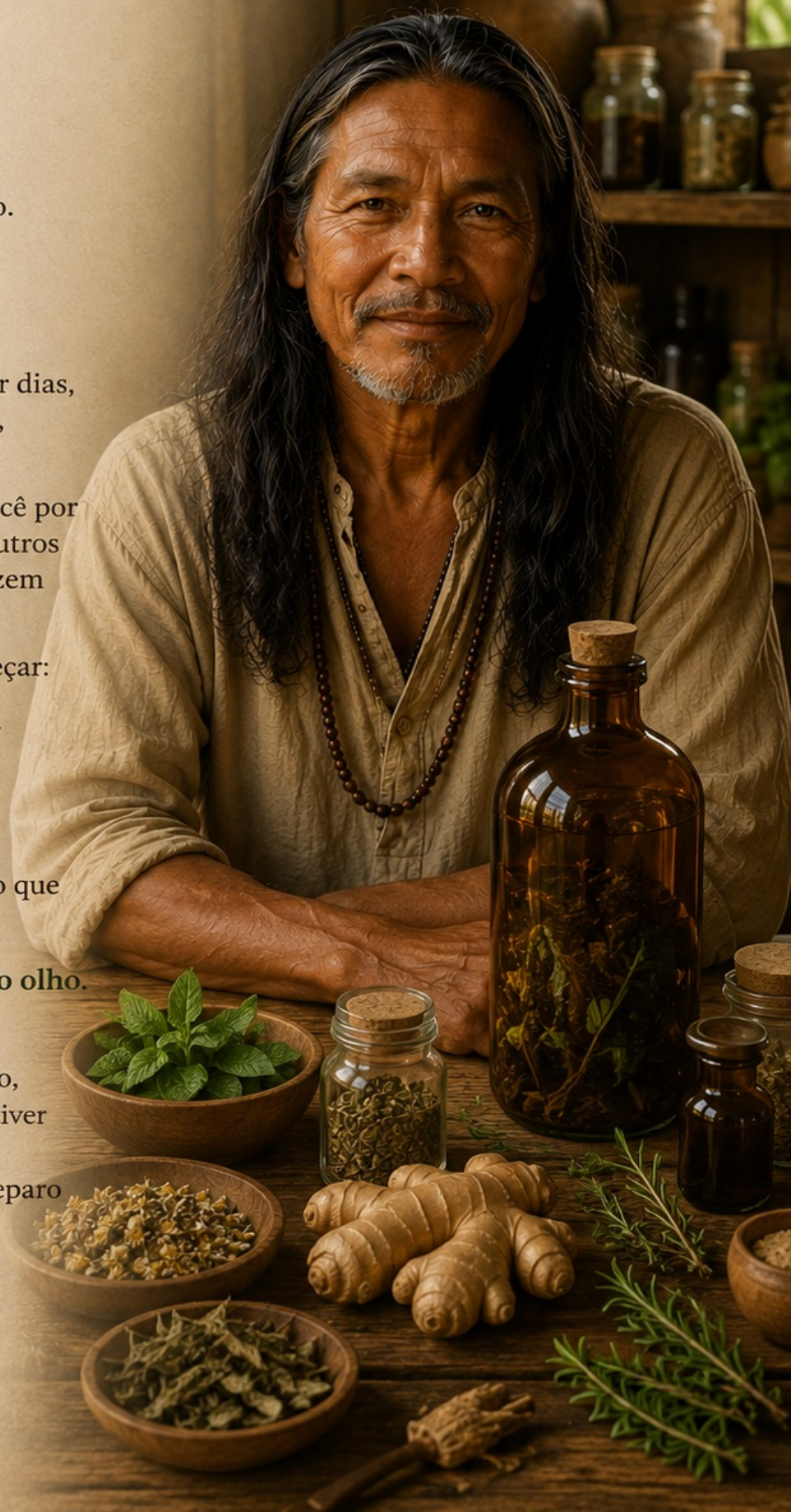
Conheça a planta.
Respeite a quantidade.
Prepare com cuidado.
E nunca aumente a medida pensando que
assim o efeito será melhor.

**Garrafada não é coisa para fazer no olho.
É preparo. É tempo. É medida.**

Se você estiver grávida, amamentando,
usar medicamentos regularmente ou tiver
alguma condição de saúde, procure
orientação antes de usar qualquer preparo
deste livro.

**Tradição merece respeito.
Medida merece cuidado.**

Agora podemos começar.



ANTES DE PREPARAR QUALQUER GARRAFADA

Uma boa garrafada começa antes do preparo.

Tenha certeza da planta que está usando.

Nomes populares podem confundir, e plantas diferentes podem ter o mesmo nome.

Observe a parte correta da planta.

- Folha não é raiz.
- Raiz não é casca.
- Casca não é semente.

Use ingredientes limpos e de origem conhecida.

Escolha também um frasco de vidro limpo, seco e bem fechado.

Não improvise medidas.

Mais quantidade não significa melhor resultado.

Lembre que estes preparos levam álcool.

Por isso, não são indicados para crianças, gestantes, pessoas que amamentam ou para quem deve evitar álcool.

Se você faz uso contínuo de medicamentos, tem alguma condição de saúde ou está em tratamento, procure orientação antes de usar qualquer garrafada.

Se houver dúvida sobre a planta, a parte usada ou a medida, não prepare.

Planta certa.

Parte certa.

Medida certa.



COMO PREPARAR UMA GARRAFADA

A maior parte das garrafadas deste livro segue um preparo simples.



1. PREPARE O FRASCO

Use um frasco de vidro escuro, limpo e completamente seco.



2. COLOQUE OS INGREDIENTES

Adicione as ervas, raízes ou outros ingredientes indicados na receita.



3. ACRESCENTE A CACHAÇA

Despeje até que os ingredientes fiquem completamente cobertos.



4. DEIXE MACERAR

Feche bem o frasco e guarde em local escuro por 30 dias.

Durante esse período, agite o frasco uma vez ao dia.



5. COE

Depois dos 30 dias, passe o preparo por uma peneira ou filtro limpo.



6. GUARDE CORRETAMENTE

Transfira a garrafada para um frasco limpo, seco e bem fechado.



LEMBRE-SE

Cada receita pode trazer alguma orientação diferente.

Siga sempre os ingredientes, as medidas e o modo de preparo indicados em cada página.

TEMPO TAMBÉM FAZ PARTE DO PREPARO.



SUMÁRIO



1. Garrafada para Digestão
2. Garrafada para Saúde Mental e Emocional
3. Garrafada para Desintoxicação do Fígado
4. Garrafada para Fortalecer o Sistema Imunológico
5. Garrafada para Dores Articulares
6. Garrafada para Problemas Dermatológicos
7. Garrafada para Saúde do Coração
8. Garrafada para Saúde Hepática
9. Garrafada para Saúde Renal
10. Garrafada para Problemas Circulatórios
11. Garrafada para Saúde Respiratória



Onze preparos.
Um mesmo princípio:
respeito à planta, ao tempo e à medida.



GARRAFADA PARA DIGESTÃO

Você vai precisar

- 1 litro de cachaça
- 50 g de hortelã
- 50 g de gengibre
- 50 g de camomila
- 50 g de erva-doce
- 50 g de dente-de-leão

Como preparar

Coloque todas as ervas em um frasco de vidro escuro, limpo e seco.

Acrescente a cachaça até cobrir completamente os ingredientes.

Feche bem e deixe macerar em local escuro por 30 dias, agitando o frasco diariamente.

Depois desse período, coe o preparo e transfira para um frasco limpo.

Como usar

Tome 1 colher de sopa diluída em meio copo de água, de 1 a 2 vezes ao dia.

Duração

Use por 2 a 3 semanas. Faça uma pausa de 1 semana antes de retomar, se necessário.



GARRAFADA PARA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

Você vai precisar

- 1 litro de cachaça
- 50 g de hipericão (erva-de-são-jão)
- 50 g de lavanda
- 50 g de passiflora
- 50 g de camomila
- 50 g de valeriana

Como preparar

Coloque todos os ingredientes em um frasco de vidro escuro.

Acrescente a cachaça até cobrir completamente as ervas.

Feche bem e deixe macerar em local escuro por 30 dias, agitando o frasco diariamente.

Depois desse período, coe o preparo e transfira para um frasco limpo.

Como usar

Tome 1 colher de sopa diluída em meio copo de água, 2 vezes ao dia.

Duração

Use por 2 a 4 semanas. Faça uma pausa de 1 a 2 semanas antes de retomar, se necessário.



GARRAFADA PARA DESINTOXICAÇÃO DO FÍGADO

Você vai precisar

- 1 litro de cachaça
- 50 g de dente-de-leão
- 50 g de boldo
- 50 g de cardo-mariano
- 50 g de alcachofra seca
- 50 g de hortelã

Como preparar

Coloque todos os ingredientes em um frasco de vidro escuro.

Acrescente a cachaça até cobrir completamente as ervas.

Feche bem e deixe macerar em local escuro por 30 dias, agitando o frasco diariamente.

Depois desse período, coe o preparo e transfira para um frasco limpo.

Como usar

Tome 1 colher de sopa diluída em meio copo de água, 2 vezes ao dia.

Duração

Use por 2 semanas.

Faça uma pausa de 1 semana antes de retomar, se necessário.



GARRAFADA PARA FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Você vai precisar

- 1 litro de cachaça
- 50 g de equinácea
- 50 g de astragalus
- 50 g de gengibre seco
- 50 g de alho
- 50 g de mel

Como preparar

Coloque todos os ingredientes, exceto o mel, em um frasco de vidro escuro.

Acrescente a cachaça até cobrir completamente os ingredientes.

Feche bem e deixe macerar em local escuro por 30 dias, agitando o frasco diariamente.

Após os 30 dias, coe o preparo.

Acrescente o mel e misture bem até dissolver completamente.

Transfira para um frasco limpo.

Como usar

Tome 1 colher de sopa diluída em meio copo de água, 1 vez ao dia.

Duração

Use durante 1 mês.

Faça uma pausa de 1 a 2 semanas antes de retomar, se necessário.



GARRAFADA PARA DORES ARTICULARES

Você vai precisar

- 1 litro de cachaça
- 50 g de arnica
- 50 g de garra-do-diabo
- 50 g de alecrim
- 50 g de gengibre fresco fatiado
- 50 g de casca de salgueiro

Como preparar

Coloque todos os ingredientes em um frasco de vidro escuro.

Acrescente a cachaça até cobrir completamente as ervas.

Feche bem e deixe macerar em local escuro por 30 dias, agitando o frasco diariamente.

Depois desse período, coe o preparo e transfira para um frasco limpo.

Como usar

Tome 1 colher de sopa diluída em meio copo de água, 2 vezes ao dia.

Duração

Use por 2 semanas.

Faça uma pausa de 1 semana antes de retomar, se necessário.



GARRAFADA PARA PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS

Você vai precisar

- 1 litro de cachaça
- 50 g de calêndula
- 50 g de bardana
- 50 g de aloe vera
- 50 g de neem
- 50 g de camomila

Como preparar

Coloque todos os ingredientes em um frasco de vidro escuro.

Acrescente a cachaça até cobrir completamente as ervas.

Feche bem e deixe macerar em local escuro por 30 dias, agitando o frasco diariamente.

Depois desse período, coe o preparo e transfira para um frasco limpo.

Como usar

Tome 1 colher de sopa diluída em meio copo de água, 2 vezes ao dia.

Duração

Use por 2 a 3 semanas.

Faça uma pausa de 1 semana antes de retomar, se necessário.



GARRAFADA PARA SAÚDE DO CORAÇÃO

Você vai precisar

- 1 litro de cachaça
- 50 g de folha de oliveira
- 50 g de erva-doce
- 50 g de alho
- 50 g de alecrim
- 50 g de gengibre

Como preparar

Coloque todos os ingredientes em um frasco de vidro escuro.

Acrescente a cachaça até cobrir completamente as ervas.

Feche bem e deixe macerar em local escuro por 30 dias, agitando o frasco diariamente.

Depois desse período, coe o preparo e transfira para um frasco limpo.

Como usar

Tome 1 colher de sopa diluída em meio copo de água, 2 vezes ao dia.

Duração

Use por 2 semanas.

Faça uma pausa de 1 semana antes de retomar, se necessário.



GARRAFADA PARA SAÚDE HEPÁTICA

Você vai precisar

- 1 litro de cachaça
- 50 g de boldo
- 50 g de cardo-mariano
- 50 g de alcachofra seca
- 50 g de raiz de bardana
- 50 g de hortelã

Como preparar

Coloque todos os ingredientes em um frasco de vidro escuro.

Acrescente a cachaça até cobrir completamente as ervas.

Feche bem e deixe macerar em local escuro por 30 dias, agitando o frasco diariamente.

Depois desse período, coe o preparo e transfira para um frasco limpo.

Como usar

Tome 1 colher de sopa diluída em meio copo de água, de 1 a 2 vezes ao dia.

Duração

Use por 3 semanas.

Faça uma pausa de 1 semana antes de retomar, se necessário.



GARRAFADA PARA SAÚDE RENAL

Você vai precisar

- 1 litro de cachaça
- 50 g de cavalinha
- 50 g de uva-ursina
- 50 g de salsa
- 50 g de dente-de-leão
- 50 g de hortelã

Como preparar

Coloque todos os ingredientes em um frasco de vidro escuro.

Acrescente a cachaça até cobrir completamente as ervas.

Feche bem e deixe macerar em local escuro por 30 dias, agitando o frasco diariamente.

Depois desse período, coe o preparo e transfira para um frasco limpo.

Como usar

Tome 1 colher de sopa diluída em meio copo de água, 2 vezes ao dia.

Duração

Use por 2 semanas.

Faça uma pausa de 1 semana antes de retomar, se necessário.



GARRAFADA PARA PROBLEMAS CIRCULATÓRIOS

Você vai precisar

- 1 litro de cachaça
- 50 g de ginkgo biloba
- 50 g de alho
- 50 g de alecrim
- 50 g de canela
- 50 g de pimenta-caiena

Como preparar

Coloque todos os ingredientes em um frasco de vidro escuro.

Acrescente a cachaça até cobrir completamente as ervas.

Feche bem e deixe macerar em local escuro por 30 dias, agitando o frasco diariamente.

Depois desse período, coe o preparo e transfira para um frasco limpo.

Como usar

Tome 1 colher de sopa diluída em meio copo de água, 1 vez ao dia.

Duração

Use por 3 semanas.

Faça uma pausa de 1 semana antes de retomar, se necessário.



GARRAFADA PARA SAÚDE RESPIRATÓRIA

Você vai precisar

- 1 litro de cachaça
- 50 g de tomilho
- 50 g de eucalipto
- 50 g de gengibre
- 50 g de alcaçuz
- 50 g de hortelã

Como preparar

- Coloque todos os ingredientes em um frasco de vidro escuro.
- Acrescente a cachaça até cobrir completamente as ervas.
- Feche bem e deixe macerar em local escuro por 30 dias, agitando o frasco diariamente.
- Depois desse período, coe o preparo e transfira para um frasco limpo.

Como usar



Tome 1 colher de sopa diluída em meio copo de água, 2 vezes ao dia.



Duração

Use por 2 semanas.
Faça uma pausa de 1 semana antes de retomar, se necessário.

