

ISABEL CORREIA

Chás calmantes de plantas

Misturas testadas para o sono,
a digestão, a garganta e o bem-estar
do dia a dia

VOLUME

3

BÔNUS



BIBLIOTECA DE CASA

VOLUME 3 · BÓNUS

Chás Calmantes de Plantas

Misturas testadas para o sono, a digestão, a garganta e o bem-estar do dia a dia

Isabel Correia

BIBLIOTECA DE CASA · 2026

A sua área de cliente

Todos os livros do pack estão sempre disponíveis neste endereço:

<https://bibliotecadecasa.store/pages/area-cliente-farmacia-r4v8n2c>

Chás Calmantes de Plantas – Misturas testadas para o sono, a digestão, a garganta e o bem-estar do dia a dia

Isabel Correia

© 2026 Biblioteca de Casa. Todos os direitos reservados. Publicação destinada exclusivamente ao uso pessoal do comprador. É proibida a cópia, distribuição e revenda sem autorização do editor.

Aviso: esta publicação tem fins exclusivamente educativos e não substitui o aconselhamento médico. Em caso de dúvida, gravidez, amamentação, para crianças ou se estiver a tomar medicamentos, consulte o seu médico ou farmacêutico. Antes de usar um preparado novo na pele, faça um teste de tolerância.

Índice

1. Da autora

2. A arte da preparação

3. Como compor as suas misturas

4. Secagem e conservação das ervas

5. Chás para o sono

6. Chás para a digestão

7. Chás para a garganta e a constipação

8. Chás para a imunidade

9. Chás para o relaxamento e o stress

10. Chás para o dia a dia e o bem-estar

11. Chás sazonais

12. Segurança e tabela de referência «o que para quê»

Da autora

A minha avó tinha uma prateleira na despensa que ninguém podia tocar. Nela estavam frascos com etiquetas escritas à mão: «tília – julho», «hortelã da horta», «camomila da senhora Zosia». Quando alguém em casa começava a fungar, não conseguia adormecer ou tinha comido demais nas festas de anos, a avó, sem dizer nada, dirigia-se a essa prateleira. Ao fim de poucos minutos a cozinha ficava com um cheiro tal que, de repente, todos nos sentíamos melhor.

Durante muitos anos tratei estas infusões como algo natural – simplesmente uma chávena quente num dia mau. Só quando comecei a prepará-las eu própria, primeiro para a família e depois para mim, nas semanas cheias de pressa, percebi que por trás desta simplicidade havia um conhecimento muito concreto. Que parte da planta escolher? Durante quanto tempo preparar e se tapar a chávena? O que combinar para tornar a infusão não só útil, mas também simplesmente boa? Este conhecimento fui recolhendo ao longo dos anos – da avó, das vizinhas da horta, das minhas tentativas e dos meus erros. Neste livro entrego-lho de forma organizada e prática.



Uma chávena de chá de ervas quente é um dos rituais caseiros mais simples

Fot. This Photo was taken by Timothy A. Gonsalves. Feel / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Para quem é este livro

Para quem quer que goste de ter em casa algo mais do que uma caixa de chá rápido. Não precisa de uma horta, de equipamento especial nem de formação como herbanário. A maior parte das ervas deste livro pode comprá-las na farmácia, numa loja de ervanária ou na prateleira do chá de um supermercado comum. Algumas irá colhê-las no verão na horta, num prado ou debaixo da tília no parque – explico-lhe como o fazer de forma responsável.

Este livro é o terceiro volume do pacote «**Farmácia Natural**». Se também tem o primeiro volume, «Farmácia Natural», e o segundo, «Remédios da Cozinha», considere este como o seu complemento dedicado aos chás: aqui concentramo-nos unicamente naquilo que se pode preparar numa chávena, num copo ou num jarro.

O que vai encontrar aqui dentro

Os primeiros capítulos são os fundamentos – sem eles, nem a melhor receita sairá como deve ser:

- **A arte da preparação** – em que difere a infusão da decocção, que temperatura e que tempo são adequados para flores, folhas, sementes e raízes, quanta erva seca colocar numa chávena e num jarro, como preparar o chá frio, quantas chávenas por dia são uma quantidade razoável e quando fazer pausas.
- **Como compor as suas misturas** – a regra simples «base + apoio + sabor», as proporções em partes e uma tabela com as vinte ervas mais úteis.
- **Como secar e conservar as ervas** – desde a colheita, à secagem, aos frascos, às etiquetas e aos prazos de conservação.

Depois começa a secção a que provavelmente voltará mais vezes: **mais de cinquenta misturas testadas**, agrupadas de acordo com as suas necessidades – para o sono, para a digestão, para a garganta e a constipação, para a imunidade, para o relaxamento e o stress, para o dia a dia e para as diferentes estações. Entre elas há duas com que muitas pessoas começam a sua aventura com as ervas: *Chá de camomila e lavanda para a noite* e *Chá de hortelã e gengibre para a digestão*.

O último capítulo dedico-o à segurança – gravidez, crianças, medicamentos e alergias – e a uma «folha de ajuda "o que para quê"», que pode imprimir e colar no interior da porta do armário das ervas.

Como ler as receitas

Cada mistura segue o mesmo esquema para se orientar facilmente:

- **Ingredientes** – proporções em *partes* e, entre parênteses, em gramas para um frasco pequeno. As partes são partes em peso: se tiver uma balança de cozinha, siga os gramas; se não tiver, pode medir com colheres, lembrando-se de que as flores leves ocupam mais espaço do que as sementes pesadas ou os pedaços de raiz.
- **Preparação** – como preparar: quanta mistura por dose, que água, durante quanto tempo e se tapar.
- **Quando beber** – hora do dia, número de chávenas e período de tempo durante o qual vale a pena beber determinado chá.
- **Notas** – contraindicações, variantes e pequenos truques que fazem a diferença.

Salvo indicação em contrário, uma dose é **1 colher de chá de mistura (cerca de 1,5–2 g) para 250 ml de água**, ou seja, para uma chávena grande ou um copo normal.

Umas palavras de sinceridade

Os chás de ervas acompanham as pessoas há séculos e muitas notam que uma infusão bem escolhida as ajuda a relaxar, a digerir melhor uma refeição pesada ou a passar melhor os primeiros dias de constipação. No entanto, escrevo sobre como as ervas eram *tradicionalmente utilizadas* e o que *pode apoiar* o seu bem-estar – não sobre como curar doenças. Um chá não substitui uma consulta médica e as ervas, mesmo sendo naturais, nem sempre são neutras para o organismo.

Aviso: se está grávida, a amamentar, toma medicamentos regularmente, tem uma doença crónica ou quer oferecer chás a crianças, antes de escolher qualquer mistura, leia o capítulo «Segurança e folha de ajuda "o que para quê"». Quando os sintomas são fortes, não passam ao fim de alguns dias ou surge febre alta, falta de ar ou dor forte – contacte um médico.

E agora ligue a água. Comece com uma mistura que mais a atraia, escreva a data na etiqueta e reserve um momento para o primeiro gole. Foi assim que começou a avó – com um único frasco na prateleira.

Isabel Correia

A arte da preparação

As mesmas ervas podem ser preparadas de modo a que a infusão fique aromática, delicada e agradável, ou de modo a que fique insípida, amarga ou «vazia». A diferença está em três coisas: o método, a temperatura da água e o tempo. Não é preciso equipamento caro nem cerimónias – basta perceber em que diferem as várias partes das plantas.

Infusão, decocção e maceração – três métodos de base

Infusão

A infusão é simplesmente ervas regadas com água quente e deixadas em repouso, tapadas. É o método para as partes delicadas: flores, folhas e partes aéreas da planta. Estes materiais cedem rapidamente à água aquilo que têm de mais precioso – sobretudo os óleos essenciais, responsáveis pelo aroma e, em grande parte, pela ação. A fervura destruí-los-ia ou fá-los-ia evaporar com o vapor.

Decocção

A decocção prepara-se com partes duras: raízes, rizomas, casca, frutos duros (rosa-brava, pilriteiro, sorveira, bagas de sabugueiro-negro) e algumas sementes. Regam-se com água fria ou quente, levam-se a ferver e deixam-se cozer em lume brando, tapadas, durante 5–15 minutos, deixando depois repousar mais 10 minutos. Regar apenas com água a ferver normalmente não basta para que o material duro «ceda».

Maceração a frio

Algumas plantas, sobretudo a raiz de malva, contêm mucilagens – substâncias que formam na água um líquido delicado e envolvente. A temperatura alta não as favorece e, ao mesmo tempo, extrai da raiz o amido, o que torna a infusão turva e menos agradável. Por isso estas ervas regam-se com água à temperatura ambiente e deixam-se repousar de 30 minutos a 2 horas, mexendo de vez em quando. Antes de beber a maceração, coe-a e aqueça-a ligeiramente – até uma temperatura de beber, não até à fervura.



Um bule de vidro permite ver como as ervas cedem a cor à água

Fot. soultea.de/André Helbig / Wikimedia Commons, CC BY 3.0

Temperatura e tempo consoante o tipo de material

A tabela abaixo é o seu lembrete diário. Nas misturas em que há várias partes de plantas, guie-se sempre pelo componente mais duro ou – o que

dá melhor resultado – prepare uma decocção só com as raízes e use-a depois para regar as flores e as folhas.

Tipo de material	Exemplos	Método	Temperatura da água	Tempo
Flores delicadas	camomila, tília, lavanda, flor de sabugueiro-negro, calêndula	infusão	cerca de 90–95°C (água 1–2 minutos depois da fervura)	5–10 min tapado
Folhas e partes aéreas	erva-cidreira, hortelã, salva, tomilho, urtiga, folha de framboesa	infusão	95–100°C	5–10 min tapado
Frutos e sementes pequenas	funcho, cominho, anis, coentro	infusão a partir de sementes ligeiramente esmagadas	100°C	10–15 min tapado
Raízes, rizomas, casca	gengibre, alcaçuz, canela, raiz de dente-de-leão	decocção	em lume brando	5–10 min a ferver + 10 min de repouso
Frutos duros	rosa-brava, pilriteiro, sorveira, bagas secas de sabugueiro-negro	decocção	em lume brando	10–15 min a ferver + 10 min de repouso
Materiais mucilaginosos	raiz de malva	maceração a frio	temperatura ambiente	30 min – 2 h, depois aquecimento ligeiro

Porquê tapado?

O vapor que sobe da chávena tem aroma – o que significa que com ele se perde parte dos óleos essenciais. Tape a chávena com um pires e o bule com uma tampa. Quando a preparação terminar, deite para dentro as gotas que se juntaram por baixo da tampa. É especialmente importante com a hortelã, a erva-cidreira, a camomila, o tomilho e a lavanda.

Mais tempo não significa melhor

Nas infusões, uma preparação demasiado longa raramente reforça o que se deseja, mas quase sempre extrai os taninos e o amargor. A lavanda, ao fim de quinze minutos, pode saber a sabão, a salva e o tomilho ficam fortes, e a folha de framboesa adstringente. Respeite os tempos indicados e, se a infusão lhe parecer fraca de mais, da próxima vez ponha mais material seco, em vez de prolongar a preparação.

Proporções: quanto material seco para quanta água

- **Chávena ou copo grande (250 ml):** 1 colher de chá de material seco, ou seja, cerca de 1,5–2 g. Com flores muito leves (camomila, tília, calêndula) pode acrescentar uma colher de chá bem cheia.
- **Bule de 1 l:** 4 colheres de sopa de material seco (ou seja, aproximadamente 1 colher de sopa e 1 colher de chá).
- **Infusão mais forte para gargarejos:** 2 colheres de sopa por 250 ml.
- **Ervas frescas:** 2–3 vezes mais do que o material seco, porque as folhas frescas são, na sua maior parte, água. Para uma chávena, geralmente um pequeno punhado de folhas de hortelã ou erva-cidreira, ou 2–3 raminhos.
- **Chá frio:** cerca de 1,5 colheres de sopa por 250 ml, porque a água fria extrai o sabor mais lentamente.

Sugestão: uma colher de chá de ervas diferentes pesa de forma diferente. Uma colher de chá de flor de camomila pesa menos de um grama, uma colher de chá de sementes de funcho – cerca de 2,5 g, e uma colher de chá de pedaços de gengibre seco ou frutos de rosa-brava – até 3 g. Por isso, nos receituários indico as proporções em peso, e as colheres trato-as como uma medida prática para o dia a dia.

A água importa

A melhor é a água fresca – de um filtro ou água da torneira de boa qualidade, fervida apenas uma vez. É melhor não usar água fervida várias vezes, porque a infusão fica sem sabor. Se tiver uma água muito dura, filtre-a – não se formará uma película opaca à superfície da infusão e o sabor das ervas será mais nítido.

Bule, infusor e restante equipamento

- **Bule com tampa** – de vidro ou porcelana, de preferência com coador incorporado. O vidro permite observar a cor da infusão, a porcelana mantém o calor por mais tempo.
- **Infusor de chávena** – escolha um que chegue fundo na chávena e seja amplo. As ervas precisam de espaço para se expandirem; numa pequena bola metálica as folhas ficam sufocadas e a infusão sai fraca.
- **Infusor de êmbolo** (como para o café) – prático para doses maiores. Depois da preparação, pressione o êmbolo e deite a infusão noutra chávena, para que as ervas não continuem a infundir.
- **Saquinhos de papel para encher pessoalmente** – úteis para o termo e para o trabalho.
- **Tacho de aço inoxidável ou esmaltado** – para as decocções. É melhor evitar o alumínio.

- **Coador fino ou gaze** – para ervas com pelos, como a flor de gordolobo ou os frutos de rosa-brava partidos, que podem irritar a garganta.
- **Termo** – para passeios longos, apanha de cogumelos e para o trabalho. Prepare dentro apenas o que pode ficar mais tempo (frutos, raízes), enquanto as misturas delicadas prepara-as normalmente e, depois de coadas, deita-as no termo.

Chás frios

No verão, um chá de ervas frio pode substituir as bebidas doces. Há duas formas:

1. **Preparação a frio** – deite as ervas num bule, regue-as com água fria fervida ou filtrada (cerca de 1,5 colheres de sopa por 250 ml), tape e leve ao frigorífico durante 6–12 horas. A infusão sai delicada, menos amarga, muito aromática. Resultam melhor a hortelã, a erva-cidreira, o hibisco, a erva-príncipe, a flor de sabugueiro-negro e os frutos secos.
2. **A quente e depois a frio** – prepare uma infusão mais forte do que o habitual, coe-a, deixe-a arrefecer e leve-a ao frigorífico ou deite-a num jarro com gelo.

Aviso: o chá preparado a frio não passa pela temperatura alta, por isso mantenha-o sempre no frigorífico e consuma-o no espaço de 24 horas. Para grávidas, crianças pequenas e pessoas com imunidade comprometida, é mais seguro dar a versão «a quente e depois a frio».

Adoçar e outras adições

A maior parte das misturas deste livro é composta de modo a ser agradável sem açúcar. Se gosta de doce, recorra ao mel e junte-o só quando a infusão tiver arrefecido até uma temperatura de beber – tradicionalmente considera-se que a água a ferver destrói os seus benefícios. Uma rodela de limão também deve ser adicionada à infusão já ligeiramente arrefecida. Lembre-se de que o mel não se dá a crianças com menos de um ano.

Quantas chávenas por dia?

Para um adulto, uma quantidade razoável é **2–3 chávenas por dia da mesma mistura**, distribuídas ao longo do dia. Os chás quotidianos delicados – de frutos, de tília, de hortelã ou de folhas de framboesa e amora – pode bebê-los um pouco mais frequentemente, 3–4 vezes por dia, se se sentir bem depois de os tomar. As misturas com ervas de ação mais evidente, como a salva, o alcaçuz ou o potentila, beba-as em quantidades menores e por períodos mais curtos – com cada uma delas encontrará uma indicação específica.

Um chá de ervas não é água. Se bebe muito ao longo do dia, que a base seja água normal, e as ervas sejam o seu complemento agradável.

Pausas no consumo

Com as ervas é um pouco como com a comida: a variedade faz-nos bem. A antiga e sábia regra diz:

- **As misturas quotidianas delicadas** pode bebê-las regularmente, mas a cada poucas semanas mude a composição – por exemplo, substitua a hortelã pela erva-cidreira ou pelas folhas de framboesa.

- **As misturas de ação evidente** (para o sono, para a digestão, para a imunidade) beba-as geralmente durante 2–3 semanas, depois faça uma semana de pausa ou passe para outra mistura do mesmo grupo.
- **Os chás para incómodos ocasionais** (garganta, constipação, inchaço) beba-os só quando são precisos – geralmente durante alguns dias.
- Algumas ervas têm limites próprios – por exemplo, a equinácea tradicionalmente bebe-se no máximo 10 dias seguidos, e o alcaçuz apenas periodicamente e em pequenas quantidades. Vai encontrá-los nas notas junto das receitas e no capítulo sobre segurança.

Se, ao fim de alguns dias a beber um chá, o incómodo não passar ou se agravar, não aumente a dose nem junte outras ervas. É um sinal de que está na hora de falar com um médico ou farmacêutico.

Frescura da infusão

O melhor é beber a infusão logo após a preparação, no máximo dentro de poucas horas. Coada e tapada, pode guardá-la no frigorífico até 24 horas. Não regue pela segunda vez com água a ferver as mesmas ervas – a segunda infusão costuma sair aguada e amarga. Exceção são os frutos duros, como a rosa-brava ou o pilriteiro, que numa decocção pode voltar a regar e ferver uma segunda vez no mesmo dia.

Como compor as suas misturas

As receitas já prontas são ótimas para começar, mas mais cedo ou mais tarde chega o dia em que a erva-cidreira acaba no frasco, e sobra meia embalagem de tília e um pouco de hortelã da horta. É aí que se revela útil a capacidade de preparar misturas por conta própria. É mais simples do que possa parecer – basta uma regra e um pouco de intuição para o sabor.

A regra dos três papéis: base, apoio, sabor

Toda a boa mistura se pode dividir em três partes:

- **Base (cerca de 50–60% da mistura)** – uma erva delicada que define o carácter e forma o «pano de fundo». Tolerar bem o consumo prolongado e tem um sabor agradável, não demasiado intenso. Exemplos: camomila, erva-cidreira, flor de tília, folha de framboesa, folha de urtiga, rooibos, maçã seca.
- **Apoio (cerca de 25–35%)** – uma erva que orienta a mistura para uma necessidade específica: sono, digestão, garganta. Costuma ter um sabor e uma ação mais evidentes. Exemplos: lavanda e lúpulo para a noite, funcho e cominho para o estômago, tomilho e salva para a garganta, flor de sabugueiro-negro para a constipação.
- **Sabor e aroma (cerca de 10–15%)** – uma adição que torna agradável chegar a mais uma chávena. Exemplos: hortelã, casca de laranja ou de limão, um pedaço de canela, pétalas de rosa, gengibre, erva-príncipe.

Na prática, é mais fácil pensar em **partes**. As proporções clássicas são **3 : 2 : 1** (três partes de base, duas de apoio, uma de sabor) ou **4 : 2 : 1**, quando a erva de apoio tem um sabor forte. Uma parte é qualquer

medida: 10 g, uma colher de sopa, um punhado – basta que dentro da mesma mistura seja sempre igual.

Exemplo: quer um chá noturno, tem camomila, erva-cidreira e casca de laranja. Base – 3 partes de camomila (30 g), apoio – 2 partes de erva-cidreira (20 g), sabor – 1 parte de casca de laranja (10 g). Resultam 60 g de mistura, ou seja, cerca de 30 chávenas.

Nove regras de uma boa mistura

1. **Menos é mais.** Três, no máximo cinco ervas numa mistura. Com dez componentes o sabor dilui-se e é difícil avaliar o que lhe faz bem e o que não.
2. **Os aromas fortes em pequenas quantidades.** A lavanda, o alecrim, a salva, os cravinhos e o anis dominam rapidamente tudo o resto. Comece com a quantidade mínima e, se for caso disso, acrescente.
3. **Equilibre o amargo com o doce.** As ervas amargas (milefólio, lúpulo, raiz de dente-de-leão) combinam bem com algo naturalmente doce: maçã seca, canela, casca de laranja, um pouco de alcaçuz.
4. **Junte ervas com tempos de preparação semelhantes.** Flores com folhas, raízes com frutos duros. Se quiser juntar o gengibre à erva-cidreira, prepare primeiro uma decocção breve de gengibre e depois regue com ela a erva-cidreira.
5. **Mantenha pedaços de tamanhos semelhantes.** As sementes finas e os fragmentos caem para o fundo do frasco. Antes de tirar uma dose, mexa sempre a mistura com uma colher ou agite o frasco fechado.
6. **Não misture ervas com efeitos opostos.** O alecrim estimulante não combina com um chá noturno de lúpulo, e a urtiga diurética não

combina com uma mistura para a noite.

7. **Primeiro uma amostra.** Antes de misturar 100 g, faça uma microdose – uma pitada de cada erva – e prepare apenas uma chávena.
8. **Deixe a mistura repousar.** As ervas acabadas de misturar convém deixá-las num frasco fechado durante um dia ou dois. Os aromas «ajustam-se» e o sabor fica mais completo.
9. **Anotar.** Mantenha um caderno das misturas: data, composição em partes, como ficou o sabor, o que valeria a pena mudar da próxima vez. Ao fim de um ano terá uma receita pessoal e caseira para cada ocasião.

Partes e gramas

Nos receituários indico as partes em peso e em gramas. Se medir com colheres, lembre-se da diferença de peso: uma colher de sopa de flores de camomila ou tília pesa muitas vezes menos do que uma colher de sopa de sementes de funcho ou pedaços de raiz. Aproximadamente:

Material	1 colher de chá pesa cerca de	1 colher de sopa pesa cerca de
Flores leves (camomila, tília, calêndula, sabugueiro)	0,5–1 g	2–3 g
Folhas cortadas e partes aéreas (erva-cidreira, hortelã, urtiga)	cerca de 1 g	cerca de 3 g
Sementes (funcho, cominho, anis)	2–3 g	6–8 g
Pedaços de raiz e casca, frutos duros	2–3 g	7–9 g

Vinte ervas por onde começar

Não precisa de ter tudo em casa. Cinco, seis frascos – por exemplo camomila, erva-cidreira, hortelã, tília, funcho e frutos de rosa-brava – já chegam para preparar uma dúzia de misturas diferentes. A tabela abaixo reúne as informações mais importantes sobre vinte ervas que aparecem com mais frequência neste livro.

Erva (parte da planta)	Sabor e aroma	Tradicionalmente utilizada	Papel na mistura / notas
Camomila (capítulos florais)	delicado, mel-maçã	para acalmar antes do sono, para incômodos de estômago, para gargarejos	base; atenção a alergia a plantas asteráceas
Erva-cidreira (folha)	fresco, limão	para a tensão nervosa, dificuldade em adormecer, «barriga nervosa»	base ou apoio; pode aumentar a sonolência
Hortelã-pimenta (folha)	refrescante, picante, marcante	para a sensação de peso e inchaço depois das refeições	sabor ou apoio; pode agravar o azia
Tília (inflorescência com bráctea)	mel, floral	para a constipação (diaforético), para acalmar à noite	base; muito delicada
Lavanda (flor)	intensamente floral, ligeiramente amargo	para o relaxamento noturno e um sono tranquilo	sabor; só em pequenas quantidades
Sabugueiro-negro (flor)	floral, adocicado, almiscarado	nos primeiros dias de constipação, diaforético	apoio; colher só o sabugueiro-negro
Salva (folha)	herbáceo, adstringente, balsâmico	para gargarejos da garganta e da cavidade oral, para a transpiração excessiva	apoio; não beber por muito tempo, não na gravidez

Erva (parte da planta)	Sabor e aroma	Tradicionalmente utilizada	Papel na mistura / notas
Tomilho (parte aérea)	picante, quente	para a tosse e a constipação, para a digestão	apoio; aroma forte
Tanchagem (folha)	delicado, herbáceo	para a tosse seca e a garganta irritada	base nas infusões para a garganta
Malva (raiz)	neutro, ligeiramente doce, mucilaginoso	para o prurido na garganta e tosse seca	maceração a frio; beba com intervalo em relação aos medicamentos
Gengibre (rizoma)	picante, aquecedor	para a náusea, a digestão, para aquecer	apoio ou sabor; decocção
Funcho (frutos)	doce, anis	para o inchaço e as cólicas	apoio; esmague ligeiramente antes de preparar
Rosa-brava (frutos)	ácido, frutado	no período de outono-inverno como fonte natural de vitamina C	base frutada; decocção, coar por uma gaze
Urtiga (folha)	verde, ligeiramente a espinafre	na primavera para «tonificar», diurético	base; não para a noite
Chá de salva (parte aérea)	ligeiramente adstringente, delicado	na época das constipações, como infusão diária	base; beba entre as refeições
Calêndula (flor)	delicado, ligeiramente amargo	para a irritação do trato digestivo, para gargarejos	apoio, cor; alergia a asteráceas
Potentila (raiz)	terroso, muito característico	para a dificuldade em adormecer e tensão	apoio; pode aumentar a sonolência
Lúpulo (estróbilo)	amargo, resinoso	para um sono agitado	apoio; pequena quantidade, amargor forte

Erva (parte da planta)	Sabor e aroma	Tradicionalmente utilizada	Papel na mistura / notas
Hibisco (flor)	ácido, groselha, cor rubi	em bebidas refrescantes, frio	sabor e cor; cautela com a tensão baixa
Alcaçuz (raiz)	muito doce, anis	para a tosse e a garganta irritada, como «adoçante»	sabor; não com hipertensão, não na gravidez, só periodicamente

Adições de sabor que vale a pena ter à mão

Além das «vinte grandes», nos meus frascos vai encontrar sempre alguma adição: casca de limão e de laranja secas (de preferência de frutos não tratados, secas pessoalmente), pedaços de maçã seca, framboesas secas, pétalas de rosa, paus de canela do Ceilão, cravinhos, cardamomo verde, cominho, anis, erva-príncipe e rooibos como base sem cafeína para os chás da tarde. Tudo isto compra-se no supermercado normal.

Como misturar e embalar

1. Pese os ingredientes e deite-os numa tigela grande e seca.
2. Misture com delicadeza, com uma colher ou as mãos, do fundo para cima. Não esmague – as flores partidas perdem o aroma mais depressa.
3. Os pedaços maiores (casca, pau de canela, pedaços de maçã) pode parti-los ligeiramente, para se distribuírem de forma uniforme na mistura.
4. Deite num frasco limpo e seco, feche bem e cole logo uma etiqueta com o nome, a composição e a data.
5. Guarde num armário escuro, longe da cozinha e do jarro elétrico.

Sugestão: se quiser verificar se gosta de uma nova mistura, prepare-a duas vezes – uma vez segundo a receita, outra um pouco mais fraca. Muitas vezes descobre-se que uma quantidade menor de material seco dá uma infusão mais agradável e equilibrada.

Secagem e conservação das ervas

Nem a melhor receita salva uma erva que perdeu o seu aroma. Uma hortelã bem seca e bem conservada, em janeiro, cheira quase como em julho, enquanto uma mal conservada, ao fim de três meses, lembra feno. Neste capítulo vamos percorrer todo o caminho: desde a colheita, passando pela secagem, até ao frasco com a etiqueta.

Onde arranjar as ervas

- **A sua horta, o seu terreno, a varanda.** A hortelã, a erva-cidreira, o tomilho, a salva, a lavanda, a calêndula e o nepeta crescem sem problemas até em vasos na varanda. A hortelã e a erva-cidreira podem crescer muito – na horta vale a pena plantá-las num balde enterrado sem fundo, para não ocuparem todo o canteiro.
- **Colheita na natureza.** A flor de tília, a flor e os frutos do sabugueiro-negro, a urtiga, o dente-de-leão, a tanchagem, os frutos da rosa-brava e do pilriteiro crescem em Portugal em quase todo o lado. Encontrará as regras de uma colheita responsável a seguir.
- **Compra.** Farmácia, loja de ervanária, banca no mercado e, cada vez mais, também o supermercado. Escolha as ervas cortadas (em pedaços), não em pó – mantêm o aroma por mais tempo. Verifique a data de validade e cheire a embalagem, se possível: uma erva boa tem um aroma evidente, não a pó.

Regras de colheita – antes de sair com o cesto

1. **Colha apenas o que reconhece a cem por cento.** O sabugueiro-negro é fácil de confundir com o tóxico sabugueiro-anão, e a

camomila verdadeira com a macela sem cheiro. Em caso de dúvida, mesmo mínima – não colha.

2. **Longe da poluição.** Não colha perto de estradas com muito trânsito (mantenha pelo menos 100–200 m de distância), perto de linhas de comboio, em campos que possam ser pulverizados, nem em prados onde se levam cães a passear.
3. **Respeite a natureza.** Não colha plantas protegidas nem dentro de parques nacionais e reservas. De um mesmo local leve apenas uma parte – assim a planta consegue renovar-se e os insetos e as aves têm o que comer.
4. **Escolha bom tempo.** O melhor é um dia seco e soalheiro, de manhã, quando o orvalho já evaporou. As ervas colhidas depois da chuva demoram a secar e ganham bolor com facilidade.
5. **Colha num recipiente arejado.** Um cesto de verga, um saco de papel ou um saco de pano. Num saco de plástico as ervas «cozem» e escurecem já ao fim de uma hora.
6. **Só partes saudáveis.** Evite folhas com manchas, buracos de insetos ou bolor.

O que e quando colher

Planta	Parte colhida	Quando	Sugestão
Urtiga	pontas novas, folhas	abril–maio (e de novo depois do corte)	com luvas; melhor antes da floração
Dente-de-leão	folhas / raiz	folhas na primavera, raiz no outono	lave a raiz, corte-a e seque-a a temperatura mais alta
Folhas de framboesa, amora, morango	folhas jovens e saudáveis	maio–junho	colha antes da frutificação

Planta	Parte colhida	Quando	Sugestão
Flor de sabugueiro-negro	umbelas inteiras	maio–junho	depois de secas, sacuda as flores dos caules grossos
Flor de tilia	inflorescências com bráctea (folha clara)	junho–julho	no início da floração, quando alguns botões ainda estão fechados
Camomila	capítulos florais	junho–agosto	a camomila verdadeira tem o miolo do capítulo oco, cônico
Erva-cidreira, hortelã	folhas ou toda a parte aérea	junho–agosto	um pouco antes da floração ou no início; pode cortar 2–3 vezes por estação
Calêndula	capítulos ou só pétalas	todo o verão	a colheita regular estimula a planta a florir mais
Frutos de sabugueiro-negro	completamente maduros, pretos	agosto–setembro	nunca comer crus; cozinhar sempre
Rosa-brava	frutos firmes, vermelhos	setembro–outubro	colha antes de amolecerem depois das geadas
Pilriteiro	frutos	setembro–outubro	completamente coloridos, vermelho-escuro

Secagem

Secagem natural

É o método mais simples e delicado. Precisa de um local quente, seco, bem ventilado e à sombra: sótão, despensa, quarto com a janela entreaberta. O sol é inimigo das ervas secas – desbota-as e faz evaporar os óleos essenciais.

- **Molhos:** plantas com caule (hortelã, erva-cidreira, tomilho, urtiga, salva) atam-se em pequenos molhos soltos e penduram-se com as flores para baixo.
- **Camada fina:** flores e folhas soltas (tília, camomila, calêndula, sabugueiro, folhas de framboesa) dispõem-se numa única camada sobre papel, um coador ou uma moldura de madeira com gaze esticada. Vire-as todos os dias.
- **Tempo:** geralmente de poucos dias a duas semanas, dependendo do tempo e da espessura do material.

Secador elétrico

Se tiver em casa um secador para cogumelos – e em muitas casas portuguesas ele fica guardado no armário entre uma apanha e outra –, serve perfeitamente também para as ervas. O mais importante é a temperatura:

Material	Temperatura de secagem
Ervas aromáticas (hortelã, erva-cidreira, tomilho, lavanda)	até cerca de 35°C
Flores (tília, camomila, sabugueiro, calêndula)	35–40°C
Folhas sem óleos (urtiga, framboesa, amora)	cerca de 40°C
Frutos (rosa-brava, pilriteiro, sabugueiro), raízes cortadas	50–60°C

Trate o forno como último recurso: temperatura mínima, convecção, porta entreaberta e vigilância constante. As ervas aromáticas no forno «sobreaquecem» com muita facilidade.

Como reconhecer uma erva seca

- As folhas fazem barulho e esfarelam-se entre os dedos, e os caules partem-se com um som seco em vez de dobrarem.
- As flores são leves e secas ao toque, mas mantêm a cor.

- Os frutos estão duros; um fruto cortado não está húmido por dentro.
- As raízes partem-se quando dobradas.

Uma erva que não esteja suficientemente seca vai criar bolor no frasco, por isso, em caso de dúvida, deixe-a mais um dia. Depois de seca, separe as folhas dos caules grossos, e as flores de sabugueiro dos pedúnculos. Os frutos de rosa-brava pode cortá-los e retirar as sementes com os pelos – ou deixá-los inteiros e coar sempre a decocção por uma gaze.

Conservação

- **Vidro ou metal.** Os melhores são frascos de vidro com fecho bem justo ou latas metálicas. Os frascos transparentes guarde-os num armário fechado.
- **No escuro, seco, fresco.** Não em cima do fogão, não ao lado do jarro elétrico, não no parapeito da janela. Nem sequer no frigorífico – é demasiado húmido.
- **Sacos de papel** só servem por pouco tempo ou como revestimento de uma lata. Sacos de plástico – só para o transporte.
- **Inteiras, não partidas.** Mantenha as folhas e as flores tanto quanto possível inteiras, e esmigalhe-as só pouco antes de preparar. Cada quebra é perda de aroma.
- **Não misture tudo logo.** Mantenha as ervas individuais separadas e prepare as misturas para 1–3 meses. Assim é mais fácil controlar a frescura.

Etiquetas

Ao fim de poucas semanas todas as ervas secas verdes parecem-se, por isso a etiqueta é essencial. Em cada frasco escreva:

- o nome da erva ou da mistura,
- a parte da planta (ex.: «folha», «flor», «raiz»),
- a data da colheita, da compra ou da mistura,
- de onde vem (horta, mata próxima, loja),
- para as misturas – a composição em partes e o modo de preparação (infusão ou decocção),
- a data «consumir de preferência até».

Sugestão: em vez de colar a etiqueta no vidro, pode atá-la com um cordel ao frasco ou colá-la na tampa. É mais fácil trocá-la por um novo lote.

Durante quanto tempo as ervas mantêm a qualidade

As ervas secas não se «estragam» de um dia para o outro, mas com o tempo perdem aroma e valor. Prazos aproximados para materiais bem conservados:

Material	Prazo aproximado
Flores (tília, camomila, sabugueiro, lavanda, calêndula)	cerca de 12 meses
Folhas e partes aéreas (hortelã, erva-cidreira, urtiga, salva)	cerca de 12 meses
Frutos secos (rosa-brava, pilriteiro, framboesas, maçã)	cerca de 12 meses
Sementes (funcho, cominho, anis)	até 2 anos
Raízes e casca (gengibre, alcaçuz, canela, malva)	até 2 anos
Misturas prontas	até 6 meses, melhores nos primeiros 3

A regra mais simples: as ervas deste verão consuma-as no verão seguinte. Quando chegar a nova colheita, a antiga pode dedicá-la a um banho aromático de pés ou ao composto.

Controlo dos frascos

De poucas em poucas semanas, olhe para o armário das ervas:

- **Cheire.** Se a erva quase não tem aroma ou cheira a bafio – é altura de se despedir dela.
- **Observe.** Uma cor desbotada e acinzentada significa perda de qualidade. Um bolor branco ou amarelado e peludo é bolor mesmo – deite fora todo o conteúdo do frasco.
- **Verifique se não há pragas.** Teias finas, grumos ou pequenas larvas são sinal de que as traças dos alimentos entraram no frasco. Deite fora o conteúdo, lave o frasco e passe-o por água quente, e limpe bem o armário.
- **Abane.** Um frasco com ervas bem secas faz barulho. Se as ervas se agruparem em massa, podem ter absorvido humidade.

Aviso: as ervas com sinais de bolor deite-as sempre fora por inteiro – não tente peneirar as partes bolorentas nem «desinfetá-las» com água quente.

Chás para o sono

Um chá noturno é mais do que uma bebida. É um sinal para o corpo e para a mente de que o dia está a chegar ao fim: apague a luz principal, pouse o telemóvel, segure um copo quente entre as mãos. Muitas pessoas notam que já só este ritual as ajuda a adormecer mais facilmente. As ervas que tradicionalmente eram usadas à noite – camomila, erva-cidreira, lavanda, tília, lúpulo, potentila, maracujá – podem apoiar este efeito.

Algumas regras que funcionam com todas as misturas deste capítulo:

- Beba o chá **30–60 minutos antes de se deitar**, não mesmo antes de ir para a cama – caso contrário poderá acordar durante a noite por causa da bexiga.
- À noite basta **uma chávena** (150–250 ml).
- Os melhores efeitos vêm da **regularidade**: a mesma hora, o mesmo ritual durante várias noites seguidas.
- Beba as misturas para o sono geralmente durante **2–3 semanas**, depois faça uma semana de pausa ou passe a outra mistura.

Aviso: a erva-cidreira, a potentila, o lúpulo e o maracujá podem aumentar a sonolência. Não combine estes chás com álcool, comprimidos para dormir ou ansiolíticos, e não conduza depois de os tomar. Se os problemas de sono durarem mais do que algumas semanas, fale com um médico – a insónia por vezes é um sintoma que não vale a pena ignorar com um chá.

Chá de camomila e lavanda para a noite

Para reserva: cerca de 60 g (cerca de 30 chávenas) · Dose: 1 colher de chá bem cheia para 250 ml · Preparação: 7–8 min tapado · Método: infusão

Uma mistura noturna calmante para o sono e o relaxamento – delicada, ligeiramente a mel, com uma nota floral suave de lavanda. É com esta que muitas pessoas começam a sua aventura com as ervas, porque se prepara em poucos minutos.

INGREDIENTES

- 3 partes de flor de camomila (30 g)
- 2 partes de folhas de erva-cidreira (20 g)
- 1 parte de flor de lavanda (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Misture delicadamente as ervas numa tigela e deite-as no frasco.
2. Coloque uma colher de chá bem cheia da mistura num infusor, na chávena ou num bule pequeno.
3. Deite 250 ml de água a uma temperatura de cerca de 90–95°C (1–2 minutos depois de ferver).
4. Tape com um pires e deixe preparar 7–8 minutos – não mais tempo, porque a lavanda começa a ficar com sabor amargo.
5. Coe, deite as gotas do pires na chávena. Se quiser, junte uma colher de chá de mel quando a infusão tiver arrefecido ligeiramente.

Quando beber: uma chávena 30–60 minutos antes de se deitar, de preferência todos os dias à mesma hora. Beba durante 2–3 semanas, depois faça uma pausa de uma semana ou escolha outra mistura deste capítulo.

Notas: não é para pessoas alérgicas a plantas asteráceas (camomila, calêndula, arnica, artemísia). A erva-cidreira pode aumentar a sonolência – não conduza depois deste chá. Se o sabor da lavanda for demasiado pronunciado para si, reduza a quantidade a metade ou substitua-a pela mesma quantidade de casca de laranja.

Infusão de tília e erva-cidreira da avó

Para reserva: cerca de 40 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá bem cheia para 250 ml · Preparação: 8–10 min tapado · Método: infusão

Sabor de infância: tília adocicada como mel com erva-cidreira a limão. Muito delicada, boa para as primeiras noites com chás e para quem não gosta de camomila.

INGREDIENTES

- 3 partes de flor de tília (30 g)
- 1 parte de folhas de erva-cidreira (10 g)
- opcionalmente: 1 colher de chá de mel de tília na chávena

PREPARAÇÃO

1. Esmague ligeiramente a flor de tília entre os dedos e misture-a com a erva-cidreira.
2. Deite uma colher de chá bem cheia da mistura com 250 ml de água a cerca de 95°C.
3. Tape e deixe preparar 8–10 minutos.
4. Coe e, quando a infusão tiver arrefecido até uma temperatura de beber, junte o mel.

Quando beber: à noite, uma hora antes de dormir; também pode beber uma chávena ao chegar do trabalho, para «mudar» para o modo casa. Até 2 chávenas por dia.

Notas: a tília tradicionalmente tem um efeito diaforético, por isso, depois deste chá, não saia logo para o frio. Não dê mel a crianças com menos de um ano. Se colher a flor de tília pessoalmente, escolha árvores longe das estradas.

Chá de lúpulo e laranja para quem tem dificuldade em adormecer

Para reserva: cerca de 50 g (cerca de 30 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml
· Preparação: 10 min tapado · Método: infusão

Para as noites em que a cabeça não quer desligar. As inflorescências de lúpulo eram tradicionalmente usadas para um sono agitado; a casca de laranja e a tília suavizam o seu sabor amargo pronunciado.

INGREDIENTES

- 3 partes de flor de tília (30 g)
- 1 parte de inflorescências de lúpulo (10 g)
- 1 parte de casca de laranja seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Esmague as inflorescências de lúpulo entre os dedos, misture-as com a tília e a casca.
2. Deite uma colher de chá da mistura com 250 ml de água acabada de ferver.
3. Tape e deixe preparar 10 minutos, depois coe.
4. Se o amargor for demasiado pronunciado, adoce com um pouco de mel ou, da próxima vez, reduza a quantidade de lúpulo.

Quando beber: uma chávena cerca de uma hora antes de dormir, durante 2–3 semanas, depois pausa.

Notas: o lúpulo pode aumentar a sonolência e o efeito dos ansiolíticos. Não beba este chá na gravidez, durante a amamentação, com depressão ou com perturbações hormonais sem consultar um médico. Não é adequado para crianças.

Mistura de potentila e hortelã «depois de um dia difícil»

Para reserva: cerca de 60 g (cerca de 30 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml
· Preparação: 15 min tapado · Método: infusão

Uma mistura noturna mais forte para os dias cheios de tensão. A raiz de potentila é usada há muito tempo para dificuldades em adormecer; a erva-cidreira e a hortelã suavizam o seu aroma característico e terroso.

INGREDIENTES

- 2 partes de folhas de erva-cidreira (30 g)
- 1 parte de raiz cortada de potentila (15 g)
- 1 parte de folhas de hortelã-pimenta (15 g)

PREPARAÇÃO

1. Misture as ervas e guarde-as num frasco hermético – a potentila tem um aroma intenso e vai transmitir o seu cheiro às outras ervas secas.
2. Deite uma colher de chá da mistura com 250 ml de água a ferver.
3. Tape e deixe preparar 15 minutos, para a raiz ter tempo de ceder o que tem de mais precioso.
4. Coe e beba morno.

Quando beber: uma chávena uma hora antes de dormir.

Considera-se tradicionalmente que a potentila funciona melhor quando bebida regularmente durante várias noites. Não beba mais de 3–4 semanas seguidas sem pausa.

Notas: pode aumentar a sonolência e reduzir a concentração – não conduza e não combine com álcool, ansiolíticos ou comprimidos para dormir. Não usar na gravidez, durante a amamentação ou em crianças com menos de 12 anos. Se

tiver tendência para azia, substitua a hortelã pela mesma quantidade de flor de tília.

Maracujá com lavanda e pétalas de rosa

Para reserva: cerca de 70 g (cerca de 35 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml
· Preparação: 8–10 min tapado · Método: infusão

Uma mistura floral delicada para as noites em que é difícil acalmar os pensamentos. A parte aérea do maracujá era tradicionalmente usada para a inquietação e os problemas de sono, enquanto as pétalas de rosa acrescentam uma nota agradável e ligeiramente doce.

INGREDIENTES

- 4 partes de parte aérea de maracujá (40 g)
- 2 partes de pétalas de rosa (20 g)
- 1 parte de flor de lavanda (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Misture as ervas, tendo cuidado para não partir as pétalas de rosa.
2. Deite uma colher de chá da mistura com 250 ml de água a cerca de 95°C.
3. Tape e deixe preparar 8–10 minutos, depois coe.

Quando beber: uma chávena à noite, cerca de uma hora antes de dormir. Com muita tensão, pode beber também meia chávena ao final da tarde. Beba até 3 semanas, depois pausa.

Notas: o maracujá pode aumentar a sonolência e o efeito dos ansiolíticos. Não beber na gravidez nem durante a amamentação. Compre as pétalas de rosa como comestíveis, destinadas a chás – as rosas das floristas são pulverizadas com químicos.

Chá de lúcia-lima e laranja para a noite

Para reserva: cerca de 60 g (cerca de 30 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml
· Preparação: 6–8 min tapado · Método: infusão

Fresca, a limão, completamente diferente dos chás «de farmácia» para o sono. A lúcia-lima era tradicionalmente bebida à noite para o relaxamento, enquanto a camomila e a laranja lhe dão suavidade.

INGREDIENTES

- 3 partes de folhas de lúcia-lima (30 g)
- 2 partes de flor de camomila (20 g)
- 1 parte de casca de laranja seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Misture os ingredientes; parta os pedaços maiores de casca em fragmentos mais pequenos.
2. Deite uma colher de chá da mistura com 250 ml de água a cerca de 90–95°C.
3. Tape e deixe preparar 6–8 minutos. A lúcia-lima cede o aroma depressa e, com uma preparação mais longa, pode ficar adstringente.

Quando beber: à noite, depois do jantar ou uma hora antes de dormir – uma chávena. Também funciona bem no verão como um chá leve numa noite quente na varanda.

Notas: atenção à alergia à camomila e a outras plantas asteráceas. A lúcia-lima compra-se em lojas de ervanária e, no verão, cultiva-se facilmente em vaso – use então 2–3 vezes mais folhas frescas.

Camomila com leite, mel e canela

Dose: 1 chávena (cerca de 250 ml) · Preparação: 7 min tapado · Método: infusão, seguida da adição de leite morno

Uma bebida envolvente e doce para as noites frias. A camomila, neste caso, perde a sua «farmacêutica» aridez herbácea, e o leite quente com canela transformam-na em algo que se espera o dia todo.

INGREDIENTES

- 1 colher de chá bem cheia de flor de camomila (cerca de 1 g)
- 150 ml de água
- 100 ml de leite ou bebida de aveia
- uma pitada de canela do Ceilão
- 1 colher de chá de mel (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Deite a camomila com 150 ml de água a cerca de 90–95°C, tape e deixe preparar 7 minutos.
2. Entretanto, aqueça o leite num tacho – não deixe ferver.
3. Coe a infusão, deite-a na chávena, junte o leite quente e a canela.
4. Junte o mel no fim, quando a bebida estiver a uma temperatura de beber.

Quando beber: à noite, de preferência depois do jantar, como a última bebida quente do dia. Uma chávena.

Notas: se tiver intolerância à lactose, use leite sem lactose ou uma bebida vegetal. Não dê mel a crianças com menos de um ano. Não é para alérgicos a plantas asteráceas. Em vez da canela, pode juntar uma pitada de cardamomo ou de noz-moscada.

Rooibos noturno com lavanda e baunilha

Para reserva: cerca de 45 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml
· Preparação: 6–8 min · Método: infusão

Para quem, à noite, tem saudades do sabor de um chá «a sério». O rooibos não contém cafeína, tem um sabor naturalmente adocicado e combina lindamente com um pouco de lavanda e baunilha.

INGREDIENTES

- 8 partes de rooibos (40 g)
- 1 parte de flor de lavanda (5 g)
- ½ vagem de baunilha, cortada em pedacinhos

PREPARAÇÃO

1. Misture o rooibos com a lavanda e os pedaços de baunilha no frasco. Ao fim de dois a três dias, a baunilha vai transmitir o seu aroma a toda a mistura.
2. Deite uma colher de chá da mistura com 250 ml de água a ferver.
3. Deixe preparar 6–8 minutos. O rooibos não fica amargo, mas a lavanda sim – por isso não prolongue.
4. Beba sozinho ou com um pouco de leite morno.

Quando beber: à noite, em vez do chá preto – uma ou duas chávenas entre o jantar e a hora de deitar. Por ser uma mistura delicada, pode bebê-la regularmente, trocando-a de vez em quando por outra.

Notas: encontra o rooibos na prateleira dos chás de qualquer supermercado maior. Em vez de uma vagem de baunilha, pode juntar algumas gotas de extrato de baunilha natural diretamente na chávena.

Chá familiar delicado de boas-noites

Para reserva: cerca de 70 g (cerca de 25 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml
· Preparação: 7 min tapado · Método: infusão

A mistura mais delicada deste capítulo – com maçã, ligeiramente adocicada como mel, sem ervas marcantes. Boa para um ritual noturno em conjunto com toda a família.

INGREDIENTES

- 3 partes de maçã seca cortada em cubinhos (30 g)
- 2 partes de flor de camomila (20 g)
- 2 partes de flor de tília (20 g)

PREPARAÇÃO

1. Misture os ingredientes; corte os pedaços maiores de maçã em pedaços mais pequenos.
2. Deite uma colher de chá da mistura com 250 ml de água a cerca de 95°C.
3. Tape e deixe preparar 7 minutos, coe.
4. Para os adultos, beba assim; para as crianças mais crescidas, prepare uma infusão mais fraca (meia colher de chá por chávena) e sirva morna.

Quando beber: depois do jantar, cerca de uma hora antes de dormir – uma chávena para um adulto, meia chávena para uma criança mais crescida.

Notas: antes de dar qualquer chá de ervas a uma criança, sobretudo se tiver menos de 12 anos, consulte um pediatra (leia mais no capítulo sobre segurança). Atenção à alergia à camomila. Escolha a maçã seca sem açúcar adicionado e sem sulfitos.

Chás para a digestão

A cozinha portuguesa pode ser abundante – sabe-o bem quem se levanta de uma mesa de festa, de um almoço de domingo em casa dos parentes ou de um prato de cozido. Não é de estranhar, portanto, que em nossas casas, há gerações, depois da refeição se preparasse um chá de hortelã, funcho ou cominho. Estes chás podem apoiar o conforto digestivo, aliviar a sensação de estufamento e de inchaço, embora, claro, não substituam comer com atenção e porções razoáveis.

Alguns conselhos para começar:

- Os chás digestivos bebem-se geralmente **15–30 minutos depois da refeição**, enquanto os chás amargos – **pouco antes de comer**.
- Beba-os **mornos, aos pequenos goles** – uma infusão muito quente bebida à pressa é um esforço extra para o estômago.
- As sementes (funcho, cominho, anis, coentro) devem ser sempre **esmagadas mesmo antes da infusão** – num almofariz, com um pilão ou com o fundo de um copo. Inteiras, cedem muito pouco à água.

Atenção: os chás são indicados para pequenos incômodos passageiros. Uma dor abdominal intensa ou recorrente, vômitos, sangue nas fezes, fezes escuras, dificuldade em engolir, perda de peso não intencional ou incômodos que persistam mais de duas semanas exigem uma consulta médica.

Chá de hortelã e gengibre para a digestão

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá rasa para 250 ml · Infusão: 8–10 min tapado · Método: infusão

Uma infusão simples depois da refeição para o conforto digestivo. A hortelã refrescante e o gengibre aquecedor formam uma dupla que tradicionalmente ajuda com a sensação de peso e o inchaço – e ainda por cima tem um sabor delicioso.

INGREDIENTES

- 3 partes de folhas de hortelã-pimenta (30 g)
- 1 parte de gengibre seco cortado fino (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Misture a hortelã com o gengibre num frasco.
2. Deite 1 colher de chá rasa da mistura em 250 ml de água a ferver.
3. Tape com um pires e deixe em infusão 8–10 minutos – a tampa é importante porque o óleo de hortelã escapa facilmente com o vapor.
4. Coe e beba morno, devagar.

Versão com gengibre fresco: deite 3 fatias finas de gengibre fresco em 250 ml de água a ferver e deixe em infusão tapado durante 5 minutos. Junte 1 colher de chá de hortelã seca ou um pequeno punhado de folhas frescas e continue a infusão mais 5 minutos.

Quando beber: 15–30 minutos depois da refeição, sobretudo se for farta ou gordurosa. Até 3 chávenas por dia, conforme a necessidade, ou durante 2–3 semanas, depois pausa.

Notas: a hortelã pode agravar a azia e o refluxo – se sofre disso, substitua-a por erva-cidreira. Use o gengibre com cautela em caso de cálculos biliares e com medicamentos anticoagulantes; na gravidez beba-o só depois de consultar o médico. A hortelã-pimenta não se dá a crianças pequenas.

Chá de funcho e cominho para o inchaço

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 15 chávenas) · Dose: 1 colher de chá de sementes esmagadas para 250 ml · Infusão: 10–15 min tapado · Método: infusão

O clássico trio de sementes que as nossas avós conheciam de cor: o doce funcho, o cominho e o anis. Tradicionalmente bebia-se quando havia inchaço e sensação de estufamento abdominal.

INGREDIENTES

- 2 partes de frutos de funcho (20 g)
- 1 parte de cominho (10 g)
- 1 parte de anis (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Guarde as sementes misturadas, mas inteiras.
2. Antes da infusão, meça 1 colher de chá e esmague-a num almofariz, para que cada semente se abra.
3. Deite 250 ml de água a ferver, tape e deixe em infusão 10–15 minutos.
4. Coe através de um coador fino.

Quando beber: depois da refeição ou quando surge o inchaço – 2–3 chávenas por dia. É um chá de urgência: beba-o quando precisar, geralmente durante poucos dias.

Notas: não é indicado para quem é alérgico a plantas umbelíferas (aipo, cenoura, funcho, salsa) ou ao anis. Na gravidez e durante a amamentação beba-o pouco tempo e só depois de consultar o médico. Os chás de funcho para bebés e crianças pequenas devem ser dados apenas na forma e na quantidade recomendadas pelo pediatra.

Chá de camomila e calêndula para o estômago sensível

Preparação: cerca de 50 g (cerca de 30 chávenas) · Dose: 1 colher de chá rasa para 250 ml · Infusão: 10 min tapado · Método: infusão

Um chá dourado e suave para os dias em que o estômago está «caprichoso». A camomila e a calêndula eram tradicionalmente usadas para a irritação do aparelho digestivo, e a erva-cidreira acrescenta frescura.

INGREDIENTES

- 3 partes de flores de camomila (30 g)
- 1 parte de flores de calêndula (10 g)
- 1 parte de folhas de erva-cidreira (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Misture as ervas sem esmigalhar demasiado as flores.
2. Deite 1 colher de chá rasa em 250 ml de água a cerca de 95°C.
3. Tape e deixe em infusão 10 minutos, coe.
4. Beba morno, não demasiado quente.

Quando beber: 15–20 minutos antes da refeição ou entre refeições, 2–3 chávenas por dia. Durante 2–3 semanas, depois pausa.

Notas: não é indicado para quem é alérgico a plantas asteráceas – tanto a camomila como a calêndula fazem parte deste grupo. Se os incómodos de estômago voltarem regularmente ou a dor surgir de noite ou em jejum, consulte o médico.

Chá amargo «depois do almoço gorduroso»

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 15 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml · Infusão: 3 min de fervura + 10 min de repouso · Método: decocção breve

Não agrada a todos, mas quem aprecia o amargo, volta sempre a ele. As ervas amargas – raiz de dente-de-leão e milefólio – eram tradicionalmente bebidas antes de refeições pesadas e gordurosas, e a casca de laranja dá a tudo um carácter cítrico agradável.

INGREDIENTES

- 2 partes de raiz de dente-de-leão cortada (20 g)
- 1 parte de erva de milefólio (10 g)
- 1 parte de casca de laranja seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá da mistura num tachinho e cubra com 250 ml de água fria.
2. Leve a ferver e deixe cozer em lume brando, tapado, durante 3 minutos.
3. Retire do lume e deixe repousar tapado durante 10 minutos.
4. Coe. Beba sem açúcar – o amargor é intencional.

Quando beber: meia chávena 15–20 minutos antes de uma refeição pesada ou uma chávena logo a seguir. Não mais de 2 chávenas por dia, conforme a necessidade.

Notas: não beber em caso de cálculos biliares, obstrução das vias biliares, úlcera péptica ou excesso de acidez. O dente-de-leão e o milefólio são plantas asteráceas – atenção às alergias. Não usar na gravidez nem durante a amamentação. O dente-de-leão é diurético, por isso, se toma medicamentos diuréticos, consulte o médico.

Papa de sementes de linho com camomila

Dose: 1 chávena (cerca de 250 ml) · Infusão: 10 min de fervura + 5–7 min tapado ·

Método: decocção de sementes, seguida de infusão de camomila

Não é visualmente atraente, mas é uma das formas mais antigas de acalmar um estômago irritado. As sementes de linho cedem à água uma mucilagem, tradicionalmente considerada protetora, e a camomila acrescenta um sabor doce.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de sementes de linho inteiras (cerca de 10 g)
- 1 colher de chá de flores de camomila (cerca de 1 g)
- 300 ml de água

PREPARAÇÃO

1. Deite as sementes de linho num tachinho, cubra com 300 ml de água e leve a ferver.
2. Deixe cozer em lume muito brando durante 10 minutos, mexendo de vez em quando – o líquido fica ligeiramente espesso e viscoso.
3. Retire do lume, junte a camomila, tape e deixe repousar 5–7 minutos.
4. Coe por um coador, pressionando ligeiramente as sementes com uma colher. Beba morno.

Quando beber: uma chávena de manhã em jejum ou 30 minutos antes da refeição, durante alguns dias até 2 semanas. A papa é melhor prepará-la fresca.

Notas: a mucilagem das sementes pode atrasar a absorção de medicamentos – mantenha pelo menos uma hora de intervalo em relação aos comprimidos. Ao

longo do dia beba água extra. Não usar em caso de obstrução intestinal ou dificuldade em engolir. Se for alérgico à camomila, prepare a papa sem ela.

Chá de coentro e cardamomo depois de uma refeição farta

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 15 chávenas) · Dose: 1 colher de chá da mistura ligeiramente esmagada para 250 ml · Infusão: 10–12 min tapado · Método: infusão

Picante, quente e elegante – perfeito depois do almoço de festa ou de uma reunião de família. As sementes de coentro e o cardamomo há muito que têm lugar na cozinha como especiarias «para melhorar a digestão».

INGREDIENTES

- 2 partes de sementes de coentro (20 g)
- 1 parte de cardamomo verde em vagens (10 g)
- 1 parte de casca de laranja seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Esmague ligeiramente 1 colher de chá da mistura num almofariz – as vagens de cardamomo devem abrir.
2. Deite 250 ml de água a ferver, tape e deixe em infusão 10–12 minutos.
3. Coe. Pode juntar uma rodela de laranja à infusão já arrefecida.

Quando beber: depois de uma refeição farta, 1–2 chávenas. Para situações de urgência – resulta lindamente nas festas, casamentos e aniversários.

Notas: o coentro pertence às plantas umbelíferas – atenção às alergias. Na gravidez, as especiarias em quantidades de cozinha são geralmente seguras, mas beber chás regularmente é melhor discuti-lo com o médico. As vagens de cardamomo inteiras mantêm o aroma por mais tempo do que o cardamomo moído.

Chá de erva-cidreira e funcho para a «barriga do stress»

Preparação: cerca de 50 g (cerca de 25 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml · Infusão: 10 min tapado · Método: infusão

Para quem sente o stress «no estômago» – antes de um exame, de uma conversa importante ou de uma viagem. A erva-cidreira tradicionalmente acalma, enquanto o funcho e a camomila apoiam o conforto abdominal.

INGREDIENTES

- 3 partes de folhas de erva-cidreira (30 g)
- 1 parte de frutos de funcho (10 g)
- 1 parte de flores de camomila (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Antes da infusão, meça 1 colher de chá da mistura e esmague-a ligeiramente com os dedos ou num almofariz, para que as sementes de funcho se abram.
2. Deite em 250 ml de água acabada de ferver.
3. Tape e deixe em infusão 10 minutos, coe.

Quando beber: entre refeições, uma hora antes de uma situação de stress ou à noite depois de um dia difícil – 1–3 chávenas por dia, durante 2–3 semanas.

Notas: a erva-cidreira pode aumentar a sonolência – antes de conduzir, reduza a quantidade ou escolha outra mistura. Atenção às alergias a plantas asteráceas e umbelíferas. Se o estômago reagir ao stress durante muitas semanas, fale com o médico.

Chá de manjerona e cominho depois do cozido

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml · Infusão: 10 min tapado · Método: infusão

A manjerona e o cominho são especiarias que há séculos acabam na sopa de feijão, na canja e nos pratos de couve – precisamente porque tradicionalmente se consideravam úteis com os pratos mais pesados. Aqui, em vez de irem para o tacho, vão para a chávena.

INGREDIENTES

- 2 partes de manjerona seca (20 g)
- 1 parte de cominho (10 g)
- 1 parte de erva de tomilho (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Meça 1 colher de chá da mistura e esmague ligeiramente o cominho num almofariz.
2. Deite 250 ml de água a ferver, tape e deixe em infusão 10 minutos.
3. Coe. Se o sabor for demasiado herbáceo, junte uma fatia de maçã ou um pouco de mel.

Quando beber: depois de refeições com couve, ervilhas, feijão ou carne gorda – cozido, rolos de couve, feijoada. 1–2 chávenas, conforme a necessidade.

Notas: na gravidez, a manjerona e o tomilho são seguros em quantidades de cozinha, mas beber chás regularmente é melhor discuti-lo com o médico. Use manjerona seca sem sal – a que normalmente compra para cozinhar, mas de uma embalagem nova, porque a antiga perde depressa o sabor.

Chá de mirtilos para a barriga transtornada

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 12 doses) · Dose: 1 colher de sopa da mistura para 250 ml · Infusão: 10 min de fervura + 10 min de repouso · Método: decocção

Os mirtilos secos são um velho remédio caseiro que se podia encontrar em quase todas as despensas do campo.

Tradicionalmente usavam-se para as fezes moles, e a folha de framboesa reforçava a ação adstringente.

INGREDIENTES

- 2 partes de frutos secos de mirtilo-preto (20 g)
- 1 parte de folhas de framboesa (10 g)
- 1 parte de flores de camomila (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de sopa da mistura num tachinho e cubra com 250 ml de água fria.
2. Leve a ferver e deixe cozer em lume brando, tapado, durante 10 minutos.
3. Retire do lume, deixe repousar 10 minutos, coe.
4. Beba morno, aos pequenos goles.

Quando beber: com fezes moles – meia chávena 3–4 vezes por dia, durante 1–3 dias. Entretanto, beba muita água para repor os líquidos.

Notas: use apenas mirtilos secos – tradicionalmente considera-se que os frutos frescos têm o efeito oposto. A diarreia que dura mais de 2–3 dias, acompanhada de febre, sangue nas fezes, ou em crianças pequenas e idosos, exige contacto médico urgente, porque é fácil desidratar. Os taninos podem comprometer a absorção do ferro – não beba este chá junto das refeições.

Chás para a garganta e a constipação

O primeiro cócegas na garganta, arrepios à noite, nariz entupido – e logo apetece pegar em algo quente. A tradição portuguesa é aqui particularmente rica: tília, sabugueiro-negro, framboesa, tomilho, salva, malva. Estes chás podem apoiar o conforto durante a constipação, hidratam e aquecem, e os gargarejos trazem alívio a uma garganta irritada. No entanto, o repouso, o sono e muitos líquidos continuam a ser os principais pilares da constipação.

- Com a constipação beba **mais do que o habitual** – os chás de ervas podem fazer parte desses líquidos, mas beba também água.
- Os chás sudoríficos (tília, sabugueiro, framboesa) bebem-se melhor **à noite, quentes, seguidos de ir para a cama debaixo dos cobertores**.
- Para a garganta beba chás **mornos, não quentes** – a água a ferver irrita ainda mais as mucosas.

Atenção: contacte o médico se a febre ultrapassar 38,5°C durante mais de 2–3 dias, surgir falta de ar, dor intensa na garganta que dificulte engolir, dor de ouvido, secreções purulentas, erupções cutâneas, tosse que dure mais de 2–3 semanas, ou se o doente for uma criança pequena, uma pessoa idosa ou cronicamente doente. O chá é um apoio, não um substituto do tratamento médico.

Sugestão – como fazer gargarejos: tome na boca um gole de infusão morna (não quente), incline a cabeça para trás e diga um «aaa» prolongado, para que o líquido chegue fundo à garganta. Faça gargarejos durante 20–30 segundos, cuspa e repita até ter usado toda a chávena. Prepare sempre um gargarejo novo.

Chá de tília e sabugueiro para a constipação

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá rasa para 250 ml · Infusão: 10 min tapado · Método: infusão

Duas flores que aparecem nas casas portuguesas ao primeiro espirro. As flores de tília e as flores de sabugueiro-negro eram tradicionalmente usadas para induzir a transpiração, nos primeiros dias da constipação.

INGREDIENTES

- 1 parte de flores de tília (20 g)
- 1 parte de flores de sabugueiro-negro (20 g)
- opcional: 1 colher de chá de mel e uma fatia de limão para a chávena

PREPARAÇÃO

1. Misture as flores e guarde-as num frasco.
2. Deite 1 colher de chá rasa em 250 ml de água acabada de ferver.
3. Tape e deixe em infusão 10 minutos, coe.
4. Quando a infusão tiver arrefecido até uma temperatura de beber, junte o mel e o limão.

Quando beber: quente, 2–3 chávenas por dia nos primeiros dias da constipação, a última chávena à noite, pouco antes de se deitar debaixo dos cobertores quentes. Geralmente durante 3–5 dias.

Notas: o chá estimula a transpiração, por isso reponha os líquidos com água e não saia à rua depois de o beber. Colha apenas as flores do sabugueiro-negro – outras espécies de sabugueiro são tóxicas. Não dê mel a crianças com menos de um ano.

Chá de salva e tomilho para gargarejos na garganta

Preparação: cerca de 45 g · Dose: 2 colheres de chá para 250 ml (gargarejo) ou 1 colher de chá para 250 ml (para beber) · Infusão: 10 min tapado · Método: infusão

Uma mistura sobretudo para gargarejos. A salva e o tomilho são usados há muito tempo para a dor de garganta e a irritação da boca, enquanto a camomila suaviza o seu sabor balsâmico intenso.

INGREDIENTES

- 1 parte de folhas de salva (15 g)
- 1 parte de erva de tomilho (15 g)
- 1 parte de flores de camomila (15 g)

PREPARAÇÃO

1. **Gargarejo:** deite 2 colheres de chá da mistura em 250 ml de água a ferver, tape e deixe em infusão 10 minutos.
2. Coe e deixe arrefecer até uma temperatura agradável para a boca.
3. Faça gargarejos 3–4 vezes por dia, depois de cada refeição e antes de dormir.
4. **Para beber:** 1 colher de chá para 250 ml, infusão como acima.

Quando usar: gargarejos – 3–4 vezes por dia durante vários dias, enquanto a garganta doer. Para beber – no máximo 2 chávenas por dia e não mais de uma semana.

Notas: não beba salva na gravidez, durante a amamentação (tradicionalmente pensa-se que reduz a produção de leite) ou com epilepsia; não a beba por muito tempo. Pode usar os gargarejos sem estas limitações se não engolir o líquido. Atenção à alergia à camomila. As crianças pequenas que não sabem fazer gargarejos não devem receber o gargarejo.

Maceração de malva para o comichão na garganta

Dose: 1 colher de chá rasa de raiz cortada (cerca de 3 g) para 250 ml · Repouso: 1–2 horas · Método: maceração a frio

Delicada, ligeiramente doce e um pouco «aveludada». A raiz de malva era tradicionalmente usada para a tosse seca e o comichão na garganta – as suas mucilagens criam na água um líquido delicado e envolvente.

INGREDIENTES

- 1 colher de chá rasa de raiz de malva cortada (cerca de 3 g)
- 250 ml de água fervida e à temperatura ambiente
- opcional: 1 colher de chá de mel

PREPARAÇÃO

1. Deite a raiz num frasco ou num jarro e cubra com água à temperatura ambiente – não água a ferver.
2. Deixe repousar 1–2 horas, mexendo de vez em quando.
3. Coe. O líquido ficará ligeiramente espesso – é assim que deve ser.
4. Antes de beber, aqueça delicadamente até à temperatura de beber (não ferva) e junte eventualmente mel.

Quando beber: 2–3 vezes por dia uma chávena, quando há comichão na garganta e tosse seca. Pode preparar uma dose de manhã para o dia todo, guardá-la no frigorífico e consumi-la dentro de 24 horas.

Notas: a mucilagem pode atrasar a absorção dos medicamentos tomados ao mesmo tempo – mantenha pelo menos uma hora de intervalo. Com diabetes, discuta o consumo regular com o médico. Se tiver à mão folha de verbasco,

pode juntar 1 colher de chá à maceração aquecida e deixar em infusão tapado durante 10 minutos.

Chá de tanchagem e verbasco para a tosse seca

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml · Infusão: 10 min tapado · Método: infusão

Uma mistura suave para a tosse cansativa e irritante. A tanchagem e as flores de verbasco há gerações que entram em misturas caseiras «para os pulmões», enquanto o tomilho acrescenta um aroma quente e picante.

INGREDIENTES

- 2 partes de folhas de tanchagem (20 g)
- 1 parte de flores de verbasco (10 g)
- 1 parte de erva de tomilho (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá da mistura em 250 ml de água acabada de ferver.
2. Tape e deixe em infusão 10 minutos.
3. Coe através de um coador fino forrado com gaze ou de um filtro de café – as flores de verbasco têm pelos pequenos que podem irritar a garganta.
4. Beba morno, pode adoçar com mel.

Quando beber: 3 chávenas por dia, a última à noite. Geralmente durante poucos dias, até uma semana.

Notas: uma tosse que dure mais de 2–3 semanas, acompanhada de falta de ar, febre, dor no peito ou sangue na expetoração exige uma consulta médica. Na gravidez e em crianças, usar apenas depois de consultar um médico.

Chá de gengibre e limão com mel

Dose: 1 chávena grande (cerca de 300 ml) · Infusão: 5–10 min de fervura · Método: decocção de gengibre fresco

O chá aquecedor mais simples do mundo – faz-se com o que normalmente há na cozinha. O gengibre aquece, o limão refresca, o mel suaviza o sabor.

INGREDIENTES

- um pedaço de gengibre fresco de cerca de 3 cm (cerca de 10 g), cortado em fatias finas
- 300 ml de água
- sumo de ¼ de limão e uma fatia de limão
- 1 colher de chá de mel

PREPARAÇÃO

1. Coloque o gengibre num tachinho, cubra com água e leve a ferver.
2. Deixe cozer em lume brando, tapado, durante 5–10 minutos – quanto mais tempo, mais intenso o sabor.
3. Deite numa chávena junto com as fatias de gengibre ou coe.
4. Quando a bebida tiver arrefecido até uma temperatura de beber, junte o sumo de limão, a fatia e o mel.

Quando beber: com arrepios, frio e nos primeiros dias da constipação – 2–3 chávenas por dia, conforme a necessidade.

Notas: use o gengibre com cautela com medicamentos anticoagulantes, cálculos biliares e azia; na gravidez discuta o consumo regular com o médico. Não dê mel a crianças com menos de um ano. Não é necessário descascar o gengibre – basta lavá-lo bem.

Chá de framboesa para os arrepios

Preparação: cerca de 35 g (cerca de 12 chávenas) · Dose: 1 colher de sopa da mistura para 250 ml · Infusão: 15 min tapado · Método: infusão

«Chá de framboesa para suar» – assim se dizia em muitas casas portuguesas. As framboesas secas eram tradicionalmente bebidas durante a constipação para aquecer e suar, e a folha e a canela completam o sabor.

INGREDIENTES

- 4 partes de frutos secos de framboesa (20 g)
- 2 partes de folhas de framboesa (10 g)
- 1 parte de casca de canela do Ceilão esmagada (5 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de sopa da mistura num jarro pequeno e cubra com 250 ml de água a ferver.
2. Tape e deixe em infusão 15 minutos – os frutos secos precisam de mais tempo do que as flores.
3. Coe, pressionando ligeiramente os frutos com uma colher.
4. Se tiver feito em casa um sumo de framboesa, pode juntar 1 colher de chá à chávena.

Quando beber: quente, à noite, e depois para a cama. 1–2 chávenas por dia durante a constipação, durante poucos dias.

Notas: não beba folhas de framboesa na gravidez sem o consentimento do médico ou da parteira – nesse caso prepare o chá só com frutos e canela. Quando suar muito, lembre-se de beber água extra. As framboesas secas encontram-se em lojas de ervanária; também pode secar as suas num secador.

Chá de rebentos de pinheiro com mel

Preparação: cerca de 30 g (cerca de 12 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml · Infusão: 5 min de fervura + 10 min de repouso · Método: decocção

Um sabor de floresta, resinoso, que a muitos faz lembrar o xarope caseiro de rebentos de pinheiro. Os rebentos de pinheiro eram tradicionalmente usados na época das constipações, sobretudo com a tosse.

INGREDIENTES

- 2 partes de rebentos de pinheiro (20 g)
- 1 parte de casca de laranja seca (10 g)
- 1 colher de chá de mel para a chávena

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá da mistura num tachinho e cubra com 250 ml de água fria.
2. Leve a ferver e deixe cozer em lume brando, tapado, durante 5 minutos.
3. Retire do lume e deixe repousar 10 minutos, coe.
4. Junte o mel quando a infusão tiver arrefecido até uma temperatura de beber.

Quando beber: 2 chávenas por dia durante a constipação e a tosse, durante poucos dias, não mais de uma semana.

Notas: não usar em caso de asma (os óleos essenciais podem irritar as vias respiratórias), doenças renais, na gravidez ou em crianças pequenas. Atenção à alergia a coníferas. Compre os rebentos numa loja de ervanária – não os colha na mata sem autorização, porque prejudicam as árvores jovens.

Chá de malva-rosa para a rouquidão

Preparação: cerca de 35 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml · Infusão: 10 min tapado · Método: infusão

Para a voz cansada – depois de uma noite a cantar, conversas longas, aulas ou reuniões. As flores de malva-rosa contêm mucilagens e eram tradicionalmente usadas para a rouquidão e a garganta irritada; a tília e a hortelã acrescentam sabor.

INGREDIENTES

- 4 partes de flores de malva-rosa (20 g)
- 2 partes de flores de tília (10 g)
- 1 parte de folhas de hortelã-pimenta (5 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá da mistura em 250 ml de água a cerca de 90°C.
2. Tape e deixe em infusão 10 minutos. A infusão pode ficar com uma cor azulada ou arroxeada – é um corante natural das flores.
3. Coe e beba morno, aos pequenos goles.

Quando beber: 3 chávenas por dia quando a voz está rouca e há comichão, durante poucos dias. Durante esse tempo, poupe a voz – não sussurre, porque o sussurro cansa as cordas vocais mais do que a conversa normal.

Notas: a rouquidão que dura mais de 2 semanas exige uma consulta médica, de preferência com um otorrinolaringologista. A mucilagem das flores pode atrasar a absorção dos medicamentos – mantenha um intervalo de uma hora. Com azia, omita a hortelã.

Chás para a imunidade

Quando em outubro o céu fica cinzento e no autocarro toda a gente espirra, muitos de nós vão buscar um frasco de rosa-brava ou sabugueiro-negro seco. Estes chás são bebidos há gerações no outono e no inverno – são fonte de calor, de líquidos e de componentes vegetais que podem apoiar as defesas naturais do corpo.

Vale a pena, no entanto, dizê-lo com honestidade: a imunidade constrói-se sobretudo com o sono, o exercício ao ar livre, uma alimentação variada com legumes e fruta, e a capacidade de descansar. Um chá não substitui nenhuma destas coisas – mas pode ser um elemento agradável e quotidiano do cuidado próprio durante os meses frios.

- As misturas deste capítulo beba-as **sazonalmente** – geralmente de outubro a março – com interrupções: 3–4 semanas de consumo, uma semana de pausa ou mudança de mistura.
- Os frutos (rosa-brava, sorveira, sabugueiro-negro) exigem **infusões ou cozeduras mais longas**. Parte da vitamina C perde-se a temperaturas elevadas, por isso não os ferva mais do que o indicado.
- As infusões ácidas **beba-as com água** ou beba com uma palhinha, para proteger o esmalte dos dentes.



Frutos de rosa-brava – um tesouro de outono fácil de colher e secar

Fot. W.carter / Wikimedia Commons, CCo

Rosa-brava com hibisco e laranja

Preparação: cerca de 50 g (cerca de 12 doses) · Dose: 1 colher de sopa da mistura para 300 ml · Infusão: 15–20 min tapado · Método: infusão longa

Cor de rubi, ácida e muito aromática. Os frutos de rosa-brava eram tradicionalmente apreciados como fonte natural de vitamina C, enquanto o hibisco e a laranja acrescentam cor e sabor.

INGREDIENTES

- 3 partes de frutos de rosa-brava esmagados (30 g)
- 1 parte de flores de hibisco (10 g)
- 1 parte de casca de laranja seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de sopa da mistura num jarro ou num termo e cubra com 300 ml de água a ferver.
2. Tape bem e deixe em infusão 15–20 minutos. No termo pode deixar até uma hora.
3. Coe através de um coador fino forrado com gaze – os frutos de rosa esmagados contêm pelos irritantes.
4. Beba morno ou frio, pode adoçar com mel.

Quando beber: 1–2 chávenas por dia, entre refeições, durante 3–4 semanas na estação outono-inverno, depois uma semana de pausa.

Notas: o hibisco pode baixar a tensão arterial – com tensão baixa ou medicamentos para a hipertensão, beba com cautela e consulte o médico. Não beber hibisco na gravidez. A infusão ácida pode agravar a azia. Se colher os frutos de rosa pessoalmente, veja o capítulo sobre a secagem.

Chá especiado com frutos de sabugueiro-negro

Preparação: cerca de 45 g (cerca de 12 doses) · Dose: 1 colher de sopa da mistura para 300 ml · Infusão: 10–15 min de fervura + 10 min de repouso · Método: decocção

Roxo-escuro, ligeiramente adstringente, aquecedor. Os frutos de sabugueiro-negro há muito que têm lugar nas despensas portuguesas em compotas e sumos «para o inverno», e nesta versão – com canela e cravinho – sabem a compota de outono.

INGREDIENTES

- 6 partes de frutos secos de sabugueiro-negro (30 g)
- 2 partes de casca de canela do Ceilão esmagada (10 g)
- 1 parte de cravinho (5 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de sopa da mistura num tachinho, cubra com 300 ml de água fria.
2. Leve a ferver e deixe cozer em lume brando, tapado, durante 10–15 minutos.
3. Retire do lume, deixe repousar 10 minutos, coe.
4. Pode juntar uma fatia de maçã ou 1 colher de chá de mel à infusão arrefecida.

Quando beber: 1–2 chávenas por dia durante a época das constipações, durante 2–3 semanas, depois pausa.

Notas: os frutos de sabugueiro-negro devem estar maduros e ser sempre submetidos a tratamento térmico – crus e verdes podem causar náuseas e vómitos. Nunca os prepare só «a frio». O cravinho, em grandes quantidades, use-o com cautela com medicamentos anticoagulantes. Escolha canela do Ceilão, que contém muito menos cumarina do que a canela cássia habitual.

Chá de equinácea «ao primeiro espirro»

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml · Infusão: 10 min tapado · Método: infusão

Uma mistura para os primeiros dias, quando algo «começa». A equinácea-púrpura era tradicionalmente usada no início da constipação, as flores de sabugueiro-negro acrescentam um carácter aquecedor, a hortelã – frescura.

INGREDIENTES

- 2 partes de erva de equinácea-púrpura (20 g)
- 1 parte de flores de sabugueiro-negro (10 g)
- 1 parte de folhas de hortelã-pimenta (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá da mistura em 250 ml de água acabada de ferver.
2. Tape e deixe em infusão 10 minutos.
3. Coe e beba morno.

Quando beber: desde os primeiros sintomas da constipação, 3 chávenas por dia. Não mais de 10 dias seguidos.

Notas: a equinácea pertence às plantas asteráceas – atenção às alergias. Não a usar em caso de doenças autoimunes, doenças sistémicas progressivas ou medicamentos que baixam a imunidade. Na gravidez, durante a amamentação e em crianças com menos de 12 anos – só depois de consultar o médico. Se sofre de azia, substitua a hortelã pela tília.

Chá de aronia e maçã com limão

Preparação: cerca de 50 g (cerca de 15 doses) · Dose: 1 colher de sopa da mistura para 250 ml · Infusão: 10 min de fervura + 5 min de repouso · Método: decocção

A aronia é um fruto que cresce em muitas hortas e jardins portugueses, mas que muitas vezes fica esquecido nos arbustos. Seca, funciona lindamente num chá – a maçã suaviza a adstringência, a casca de limão acrescenta frescura.

INGREDIENTES

- 2 partes de frutos secos de aronia (20 g)
- 2 partes de maçã seca cortada (20 g)
- 1 parte de casca de limão seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de sopa da mistura num tachinho, cubra com 250 ml de água fria.
2. Leve a ferver e deixe cozer em lume brando 10 minutos.
3. Deixe repousar tapado durante 5 minutos e coe.
4. Os pedaços de maçã cozida pode comê-los – são deliciosos.

Quando beber: 1–2 chávenas por dia, entre refeições, na estação outono-inverno – durante várias semanas, com pausas.

Notas: a aronia contém muitos taninos – não beba este chá junto das refeições, porque pode comprometer a absorção do ferro, e com tendência para prisão de ventre beba-o com moderação. Pode secar a aronia pessoalmente num secador a 50–60°C.

Chá tonificante de groselha-preta e urtiga

Preparação: cerca de 50 g (cerca de 25 chávenas) · Dose: 1 colher de chá rasa para 250 ml · Infusão: 10 min tapado · Método: infusão

Verde, ligeiramente frutado, com o que cresce em qualquer horta. As folhas de groselha-preta têm um aroma frutado agradável, enquanto a urtiga era tradicionalmente bebida como infusão «tonificante» depois do inverno e nos períodos de cansaço.

INGREDIENTES

- 2 partes de folhas de groselha-preta (20 g)
- 2 partes de folhas de urtiga (20 g)
- 1 parte de folhas de hortelã-pimenta (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá rasa da mistura em 250 ml de água a ferver.
2. Tape e deixe em infusão 10 minutos, coe.
3. Beba sozinho ou com uma fatia de limão.

Quando beber: de manhã ou no início da tarde – 2 chávenas por dia durante 3–4 semanas. Não beber à noite, porque é diurético.

Notas: a urtiga e a folha de groselha são diuréticas – não beba este chá em caso de inchaço associado a insuficiência cardíaca ou renal, e com medicamentos diuréticos, antidiabéticos ou para a tensão consulte o médico. Ao longo do dia beba água extra. Colha as folhas de groselha de arbustos que não foram tratados com pesticidas.

Cisto com gengibre e erva-príncipe

Preparação: cerca de 50 g (cerca de 25 chávenas) · Dose: 1 colher de chá rasa para 250 ml · Infusão: 8–10 min tapado · Método: infusão

O cisto, nos últimos anos, fez uma verdadeira carreira em Portugal – muitas pessoas bebem-no durante as constipações. Sozinho tende a ter um sabor algo plano, por isso combino-o com gengibre e erva-príncipe.

INGREDIENTES

- 3 partes de erva de cisto (30 g)
- 1 parte de gengibre seco cortado fino (10 g)
- 1 parte de erva-príncipe seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá rasa da mistura em 250 ml de água a cerca de 95°C.
2. Tape e deixe em infusão 8–10 minutos.
3. Coe; beba morno ou frio.

Quando beber: entre refeições, 2–3 chávenas por dia na estação outono-inverno, com uma pausa de uma semana a cada 3–4 semanas.

Notas: o cisto contém taninos que podem comprometer a absorção do ferro – não o beba junto das refeições, e com anemia discuta o consumo regular com o médico. Use o gengibre com cautela com medicamentos anticoagulantes e cálculos biliares. Na gravidez, beba-o só depois de consultar o médico.

Chá dourado com curcuma e gengibre

Dose: 1 chávena (cerca de 250 ml) · Infusão: 5–7 min de fervura · Método: decocção

Intensamente amarelo, picante e aquecedor. A curcuma e o gengibre há séculos que pertencem às especiarias tradicionais «para os dias frios», enquanto a pimenta-preta e a canela completam o sabor.

INGREDIENTES

- ½ colher de chá de curcuma moída (cerca de 1,5 g)
- 3 fatias finas de gengibre fresco
- um pedaço de pau de canela do Ceilão (cerca de 3 cm)
- uma pequena pitada de pimenta-preta moída na hora
- 250 ml de água
- opcional: 50 ml de leite ou bebida vegetal e 1 colher de chá de mel

PREPARAÇÃO

1. Deite a água num tachinho, junte o gengibre, a canela, a curcuma e a pimenta.
2. Leve a ferver e deixe cozer em lume brando 5–7 minutos.
3. Coe através de um coador fino para dentro de uma chávena.
4. Se preferir, junte leite morno e, depois de arrefecer, junte mel. Antes de beber, mexa – a curcuma gosta de depositar-se no fundo.

Quando beber: uma chávena por dia, de preferência à tarde ou ao voltar de um passeio no frio, na estação outono-inverno.

Notas: a curcuma e o gengibre exigem cautela com cálculos biliares, medicamentos anticoagulantes e antes de cirurgias; na gravidez beba-o só

depois de consultar o médico. A curcuma mancha facilmente – cuidado com as bancadas, a roupa e as chávenas brancas.

Chás para o relaxamento e o stress

O stress raramente chega à noite, quando há mesmo tempo para um chá. Costuma chegar a meio do dia – no trabalho, no trânsito, à mesa com as contas. Por isso, as misturas deste capítulo foram pensadas para se poderem beber também durante o dia: acalmam, mas a maior parte delas não provoca sonolência forte como os chás para a noite.

A minha regra preferida é: **o tempo da infusão é o seu tempo.** Enquanto as ervas infundem durante 7–10 minutos, não veja o email nesse momento. Sente-se, pouse as mãos numa chávena quente e faça algumas respirações conscientes – inspire pelo nariz contando até quatro, expire pela boca contando até seis. Muitas pessoas notam que esta pequena pausa muda o humor mais do que o próprio chá.

Atenção: a erva-cidreira, o maracujá, o pilriteiro e a erva-gateira podem intensificar a sonolência ou influenciar a ação de medicamentos. Não combine estes chás com álcool ou calmantes, e antes de conduzir escolha misturas mais leves. Se a tensão, a ansiedade ou a tristeza o acompanharem durante muitas semanas, interferindo com o trabalho ou o sono, fale com um médico ou um psicólogo – isso não é uma questão para resolver com chá.

Chá de erva-cidreira e rosa para uma tarde serena

Preparação: cerca de 50 g (cerca de 25 chávenas) · Dose: 1 colher de chá rasa para 250 ml · Infusão: 8 min tapado · Método: infusão

Erva-cidreira a limão com pétalas de rosa delicadas – um chá que cheira a jardim de verão. A erva-cidreira era tradicionalmente usada para a tensão nervosa, enquanto a rosa e a casca de limão a tornam um prazer de beber.

INGREDIENTES

- 3 partes de folhas de erva-cidreira (30 g)
- 1 parte de pétalas de rosa (10 g)
- 1 parte de casca de limão seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Misture as ervas delicadamente, sem partir as pétalas.
2. Deite 1 colher de chá rasa em 250 ml de água a cerca de 95°C.
3. Tape e deixe em infusão 8 minutos, coe.

Quando beber: à tarde, quando sentir tensão, ou ao chegar a casa – 1–2 chávenas por dia durante 2–3 semanas, depois pausa ou mudança de mistura.

Notas: a erva-cidreira pode intensificar a sonolência. Com doenças da tiroide, discuta o consumo regular de erva-cidreira com o médico. Escolha pétalas de rosa destinadas ao consumo.

Chá de tília e lavanda depois do trabalho

Preparação: cerca de 55 g (cerca de 25 chávenas) · Dose: 1 colher de chá rasa para 250 ml · Infusão: 7–8 min tapado · Método: infusão

Para o momento em que fecha a porta e quer deixar o dia de trabalho para trás. Tília doce como mel, maçã doce e um toque de lavanda – doce, sem provocar sonolência.

INGREDIENTES

- 6 partes de flores de tília (30 g)
- 4 partes de maçã seca cortada (20 g)
- 1 parte de flores de lavanda (5 g)

PREPARAÇÃO

1. Misture os ingredientes; corte os pedaços maiores de maçã.
2. Deite 1 colher de chá rasa em 250 ml de água a cerca de 95°C.
3. Tape e deixe em infusão 7–8 minutos, coe.

Quando beber: ao final da tarde ou início da noite, 1–2 chávenas. É uma mistura suave – pode bebê-la regularmente, trocando-a por outra mistura de vez em quando.

Notas: se a lavanda lhe parecer demasiado perfumada, comece com metade da quantidade indicada. A tília pode estimular a transpiração – no verão, beba este chá bem frio.

Chá de manjeriço e hortelã para o cansaço

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá rasa para 250 ml · Infusão: 7 min tapado · Método: infusão

Surpreendente, mas muito agradável. O manjeriço, que conhecemos da cozinha, há muito tempo era preparado como chá para o cansaço e a irritabilidade. Com a hortelã e o limão dá uma infusão fresca e revigorante a meio do dia.

INGREDIENTES

- 2 partes de manjeriço seco (20 g)
- 1 parte de folhas de hortelã-pimenta (10 g)
- 1 parte de casca de limão seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá da mistura em 250 ml de água acabada de ferver.
2. Tape e deixe em infusão 7 minutos, coe.

Versão com ervas frescas: deite 5–6 folhas de manjeriço fresco da planta, 3–4 folhinhas de hortelã fresca e uma fatia de limão em 250 ml de água quente, tape e deixe em infusão 5 minutos.

Quando beber: durante o dia, quando sentir cansaço e irritabilidade – 1–2 chávenas. Conforme a necessidade ou durante várias semanas com pausas.

Notas: o manjeriço é seguro em quantidades de cozinha, mas na gravidez, durante a amamentação e em crianças não o beba regularmente como infusão. Com azia, omite a hortelã.

Chá de maracujá e erva-cidreira para o turbilhão de pensamentos

Preparação: cerca de 50 g (cerca de 25 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml · Infusão: 10 min tapado · Método: infusão

Para os dias em que a cabeça roda com uma infinidade de coisas por fazer. O maracujá e a erva-cidreira são uma dupla tradicionalmente usada para a ansiedade e a tensão, e a casca de laranja acrescenta calor.

INGREDIENTES

- 2 partes de erva de maracujá (20 g)
- 2 partes de folhas de erva-cidreira (20 g)
- 1 parte de casca de laranja seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá da mistura em 250 ml de água a cerca de 95°C.
2. Tape e deixe em infusão 10 minutos.
3. Coe e beba morno, devagar.

Quando beber: à tarde e à noite, no máximo 2 chávenas por dia, durante 2–3 semanas, depois pausa.

Notas: pode intensificar a sonolência – não beba antes de conduzir nem junto com álcool ou calmantes. Não usar na gravidez, durante a amamentação nem em crianças.

Chá de aveia e urtiga para o cansaço prolongado

Preparação: cerca de 50 g (cerca de 25 chávenas) · Dose: 1 colher de chá rasa para 250 ml · Infusão: 10 min tapado · Método: infusão

Suave, verde, ligeiramente herbáceo. A erva de aveia era tradicionalmente bebida nos períodos de cansaço e esgotamento nervoso, enquanto a urtiga e a hortelã completam o sabor. Um chá para as semanas em que tudo é demasiado.

INGREDIENTES

- 3 partes de erva de aveia (30 g)
- 1 parte de folhas de urtiga (10 g)
- 1 parte de folhas de hortelã-pimenta (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá rasa da mistura em 250 ml de água a ferver.
2. Tape e deixe em infusão 10 minutos, coe.

Quando beber: de manhã e no início da tarde, 2 chávenas por dia durante 3–4 semanas, depois uma semana de pausa. Não beber à noite – a urtiga é diurética.

Notas: com doença celíaca, pergunte ao médico se a erva de aveia é adequada para si. A urtiga pode intensificar a ação de diuréticos e antidiabéticos; com inchaço devido a doenças cardíacas ou renais, não beba este chá. Encontra a erva de aveia em lojas de ervanária.

Chá de pilriteiro para a tensão nervosa

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml · Infusão: 10–15 min tapado · Método: infusão

O pilriteiro há gerações que é em Portugal uma erva «para os nervos e o coração» – tradicionalmente usado quando se sente tensão nervosa. A erva-cidreira e a camomila tornam este chá suave e agradável.

INGREDIENTES

- 2 partes de inflorescência de pilriteiro com folha (20 g)
- 1 parte de folhas de erva-cidreira (10 g)
- 1 parte de flores de camomila (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá da mistura em 250 ml de água a ferver.
2. Tape e deixe em infusão 10–15 minutos.
3. Coe e beba morno.

Quando beber: 2 chávenas por dia, à tarde e à noite.

Tradicionalmente o pilriteiro bebe-se regularmente durante várias semanas, porque o seu efeito é considerado lento; ao fim de 4–6 semanas faça uma pausa.

Notas: o pilriteiro pode influenciar a ação de medicamentos cardíacos e daqueles que baixam a tensão – se toma estes medicamentos, beba este chá só depois de consultar o médico. Palpitações, dor ou aperto no peito, falta de ar ou tonturas são um sinal para recorrer imediatamente a um médico, não às ervas. Não usar na gravidez. Atenção à alergia à camomila.

Chá de erva-gateira da horta

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml · Infusão: 8 min tapado · Método: infusão

A erva-gateira não é só um prazer para os gatos. Antigamente era preparada como um chá suave para a irritabilidade e a ansiedade. Tem um sabor entre hortelã e erva, que se combina bem com a tília.

INGREDIENTES

- 2 partes de erva de erva-gateira (20 g)
- 1 parte de flores de tília (10 g)
- 1 parte de folhas de hortelã-pimenta (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá da mistura em 250 ml de água a cerca de 95°C.
2. Tape e deixe em infusão 8 minutos, coe.
3. Beba morno ou frio.

Quando beber: durante o dia quando sentir irritabilidade ou à noite – 1–2 chávenas, durante 2–3 semanas.

Notas: a erva-gateira pode intensificar ligeiramente a sonolência. Não usar na gravidez. É fácil cultivá-la na horta ou em vaso, e encontra-a seca em lojas de ervanária. Mantenha o frasco bem fechado – se tiver um gato, perceberá rapidamente porquê.

Chás para o dia a dia e o bem-estar

Nem todos os chás têm de ser «para alguma coisa». Às vezes trata-se simplesmente de beber algo bom – sem açúcar, sem cafeína, com prazer. Neste capítulo reuni as misturas que mais uso: matinais, refrescantes, frutadas e aquelas que no verão se preparam em água fria e se guardam no frigorífico num grande jarro.

- São, em grande parte, **misturas suaves** que pode beber regularmente – mas aqui também se aplica a regra da variedade: troque o seu chá preferido por outro a cada poucas semanas.
- Os chás frios guarde-os **sempre no frigorífico** e consuma-os no próprio dia.
- As misturas coloridas em frascos bonitos são um ótimo **presente** caseiro – basta juntar um cartão com as instruções de preparação.

Matinais

Chá matinal de hortelã e alecrim com limão

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml · Infusão: 6–7 min tapado · Método: infusão

Expressivo, fresco, «desperta» – para quem quer começar o dia com algo diferente do café, ou beber mais tarde. O alecrim era tradicionalmente considerado uma erva que refrescava a mente.

INGREDIENTES

- 2 partes de folhas de hortelã-pimenta (20 g)
- 1 parte de alecrim seco (10 g)
- 1 parte de casca de limão seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá da mistura em 250 ml de água a ferver.
2. Tape e deixe em infusão 6–7 minutos – o alecrim, com infusões mais longas, fica resinoso e amargo.
3. Coe. Pode juntar uma fatia de limão fresco à infusão arrefecida.

Quando beber: de manhã e a meio da manhã, 1–2 chávenas. Não beber à noite.

Notas: o alecrim em quantidades superiores às de cozinha não é aconselhado na gravidez; com epilepsia e hipertensão, discuta o consumo regular com o médico. Com azia, reduza a quantidade de hortelã.

Trio de limão

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá rasa para 250 ml · Infusão: 8 min tapado · Método: infusão (também frio)

Três tons diferentes de aroma a limão numa chávena: erva-cidreira, erva-príncipe e casca de limão. Um chá suave e universal para qualquer hora do dia, ótimo também frio.

INGREDIENTES

- 2 partes de folhas de erva-cidreira (20 g)
- 1 parte de erva-príncipe seca (10 g)
- 1 parte de casca de limão seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá rasa da mistura em 250 ml de água a cerca de 95°C.
2. Tape e deixe em infusão 8 minutos, coe.
3. **Fria:** deite 6 colheres de chá da mistura em 1 l de água fria fervida, tape e leve ao frigorífico durante 8–12 horas, depois coe.

Quando beber: a qualquer hora, 2–3 chávenas por dia. Lembre-se de que, à noite, a erva-cidreira pode acalmar ligeiramente.

Notas: a casca de limão é melhor secá-la pessoalmente a partir de frutos não tratados e bem lavados – só a parte amarela, sem a camada branca e amarga. A erva-cidreira pode intensificar a sonolência.

Refrescantes e frias

Chá refrescante de pepino e hortelã frio

Rendimento: 1 l · Infusão: 4–8 h no frigorífico · Método: infusão a frio

Um clássico de verão da horta: hortelã fresca, pepino estaladiço e um toque de citrinos. Ideal para o calor, depois do exercício e em vez de bebidas doces.

INGREDIENTES

- um molho grande de folhas de hortelã fresca (cerca de 15 g) ou 2 colheres de chá de hortelã seca
- 1/2 pepino fresco, cortado em fatias finas
- 1/2 lima ou limão em fatias
- 1 l de água fria fervida ou filtrada

PREPARAÇÃO

1. Lave bem a hortelã, o pepino e os citrinos.
2. Esmague ligeiramente as folhas de hortelã na mão para libertar o aroma, coloque-as num jarro junto com o pepino e os citrinos.
3. Cubra com água fria, tape e leve ao frigorífico durante 4–8 horas.
4. Coe ou retire os ingredientes com uma escumadeira. Sirva com gelo.

Quando beber: nos dias de calor, depois do exercício, no trabalho – até vários copos por dia, como parte da hidratação diária.

Notas: guarde no frigorífico e consuma dentro de 24 horas. Os citrinos deixados mais tempo do que o necessário podem dar à bebida um sabor

amargo – se preparar de véspera, junte-os só de manhã. Com azia, reduza a quantidade de hortelã.

Chá de hibisco e framboesa frio

Rendimento: 1 l · Infusão: 10 min + arrefecimento mín. 2 h · Método: a quente, depois a frio

Cor de rubi, ácido, um pouco como uma limonada caseira – só que sem açúcar. As crianças e os convidados costumam pedir a receita logo ao primeiro copo.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flores de hibisco (cerca de 10 g)
- 100 g de framboesas frescas ou congeladas
- algumas folhas de hortelã fresca
- 1 l de água
- opcional: 1–2 colheres de sopa de mel

PREPARAÇÃO

1. Coloque o hibisco e as framboesas num jarro resistente ao calor e cubra com 1 l de água a ferver.
2. Deixe em infusão tapado durante 10 minutos, esmagando ligeiramente as framboesas com uma colher.
3. Coe e, quando a bebida tiver arrefecido, junte o mel e as folhas de hortelã.
4. Leve ao frigorífico pelo menos 2 horas. Sirva com gelo.

Quando beber: no verão, durante o dia – 2–3 copos por dia.

Notas: as framboesas congeladas deite-as sempre com água a ferver – não as junte cruas a uma infusão fria. O hibisco pode baixar a tensão; não o beba na gravidez e, com medicamentos para a hipertensão, consulte o médico. As bebidas ácidas beba-as com água, para proteger o esmalte dos dentes.

Frutadas e do dia a dia

Chá frutado com maçã, arando vermelho e laranja

Preparação: cerca de 50 g (cerca de 12 doses) · Dose: 1 colher de sopa da mistura para 250 ml · Infusão: 10–15 min tapado · Método: infusão

Uma alternativa caseira aos chás frutados comerciais com aromas. Naturalmente adocicado, ligeiramente ácido, apreciado por adultos e crianças.

INGREDIENTES

- 3 partes de maçã seca cortada (30 g)
- 1 parte de arando vermelho seco sem açúcar adicionado (10 g)
- 1 parte de casca de laranja seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Corte a maçã e o arando vermelho em pedaços mais pequenos, misture com a casca.
2. Deite 1 colher de sopa da mistura em 250 ml de água a ferver.
3. Tape e deixe em infusão 10–15 minutos; os frutos precisam de tempo para ceder o sabor.
4. Coe. Os frutos amolecidos pode comê-los ou juntar às papas de aveia.

Quando beber: a qualquer hora do dia, 2–3 chávenas. Para as crianças – no verão, como substituto das bebidas doces.

Notas: a maior parte do arando vermelho seco à venda está adoçado – leia os rótulos. Com medicamentos anticoagulantes, evite grandes quantidades de produtos à base de arando e consulte o médico. Antes de dar à criança, verifique que a infusão não está demasiado quente.

Chá da floresta com folhas de framboesa, amora e morango silvestre

Preparação: cerca de 50 g (cerca de 25 chávenas) · Dose: 1 colher de chá rasa para 250 ml · Infusão: 8–10 min tapado · Método: infusão

Era assim que sabia o chá no campo, antes de em cada casa chegarem as saquetas de chá preto. Suave, ligeiramente frutado, sem cafeína – bom como substituto quotidiano do chá «normal».

INGREDIENTES

- 2 partes de folhas de framboesa (20 g)
- 2 partes de folhas de amora (20 g)
- 1 parte de folhas de morango silvestre (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá rasa da mistura em 250 ml de água a ferver.
2. Tape e deixe em infusão 8–10 minutos, coe.
3. Beba sozinho, com uma fatia de limão ou com um pouco de mel.

Quando beber: a qualquer hora, 2–3 chávenas por dia, de preferência entre refeições.

Notas: não beba folhas de framboesa na gravidez sem o consentimento do médico ou da parteira. As folhas contêm taninos, por isso não beba este chá junto das refeições se se preocupa com a absorção do ferro. Variante: as folhas frescas, antes de secar, pode murchá-las ligeiramente, enrolá-las na mão e deixá-las num local quente durante algumas horas debaixo de um pano húmido – depois de secas darão uma infusão mais escura e encorpada, semelhante ao chá preto.

Rooibos com laranja e cardamomo

Preparação: cerca de 45 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml · Infusão: 7 min · Método: infusão

Um chá da tarde para quem gosta do sabor do chá preto, mas quer evitar a cafeína. Rooibos adocicado, laranja cítrica e cardamomo picante.

INGREDIENTES

- 6 partes de rooibos (30 g)
- 2 partes de casca de laranja seca (10 g)
- 1 parte de cardamomo verde em vagens, ligeiramente esmagado (5 g)

PREPARAÇÃO

1. Esmague o cardamomo de modo a que as vagens se abram, e misture com os outros ingredientes.
2. Deite 1 colher de chá da mistura em 250 ml de água a ferver.
3. Deixe em infusão 7 minutos, coe. Pode juntar um pouco de leite.

Quando beber: à tarde, com um bolo ou em vez de um segundo café – 1–3 chávenas por dia. Uma mistura suave para o dia a dia.

Notas: o rooibos não fica amargo com infusões mais longas, por isso não precisa de controlar o relógio. No verão, prepare-o frio: 5 colheres de chá para 1 l de água fria, 8 horas no frigorífico.

Chá colorido com calêndula e centáurea-azul

Preparação: cerca de 45 g (cerca de 25 chávenas) · Dose: 1 colher de chá para 250 ml · Infusão: 7 min tapado · Método: infusão

A mistura mais bonita deste livro – erva-cidreira e hortelã verdes, calêndula laranja, centáurea-azul. Bebe-se com prazer e, no frasco, parece um pedaço de prado de verão.

INGREDIENTES

- 4 partes de folhas de erva-cidreira (20 g)
- 2 partes de folhas de hortelã-pimenta (10 g)
- 2 partes de flores de calêndula (10 g)
- 1 parte de flores de centáurea-azul (5 g)

PREPARAÇÃO

1. Misture as ervas com muita delicadeza – as pétalas de centáurea partem-se facilmente.
2. Deite 1 colher de chá da mistura em 250 ml de água a cerca de 95°C.
3. Tape e deixe em infusão 7 minutos, coe.

Quando beber: durante o dia, 2–3 chávenas. Uma mistura suave para o dia a dia, com uma pausa a cada poucas semanas.

Notas: a calêndula e a centáurea-azul pertencem às plantas asteráceas – atenção às alergias. Transferida para um frasco bonito, com uma etiqueta escrita à mão, é um ótimo presente para aniversários ou para o dia do professor. Guarde num local escuro, porque à luz as flores perdem rapidamente a cor.

Chás sazonais

Cada estação tem o seu sabor. Na primavera, as primeiras folhas jovens; no verão, o sabugueiro-negro em flor e as ervas frescas da horta; no outono, os frutos de rosa-brava e pilriteiro; no inverno, as especiarias picantes e os frutos secos na mesa de festa. Os chás sazonais são a forma mais simples de viver um pouco mais em harmonia com a natureza – e de ter sempre em casa algo que se adapta ao tempo lá fora.

Primavera

Chá de primavera com folhas de bétula e dente-de-leão

Preparação: cerca de 40 g (cerca de 20 chávenas) · Dose: 1 colher de chá rasa para 250 ml · Infusão: 10 min tapado · Método: infusão

Na primavera, as nossas avós «limpavam» o corpo depois do inverno – bebiam seiva de bétula, comiam urtiga nova e salada de dente-de-leão. Este chá verde, ligeiramente amargo, é a continuação dessa tradição.

INGREDIENTES

- 2 partes de folhas de bétula (20 g)
- 1 parte de folhas de dente-de-leão (10 g)
- 1 parte de casca de limão seca (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de chá rasa da mistura em 250 ml de água a ferver.
2. Tape e deixe em infusão 10 minutos, coe.
3. Variante fresca: em abril e maio, em vez do dente-de-leão, junte um molho de rebentos jovens de urtiga, regados com água a ferver.

Quando beber: em abril e maio, 2 chávenas por dia antes do meio-dia, durante 3–4 semanas. Não beber à noite.

Notas: a folha de bétula e o dente-de-leão são diuréticos – beba água extra ao longo do dia. Não usar em caso de inchaço devido a insuficiência cardíaca ou renal, e com diuréticos consulte o médico. O dente-de-leão pertence às plantas asteráceas, e as pessoas alérgicas ao pólen de bétula devem ter cuidado. Colha as folhas jovens de bétula em maio, de árvores longe das estradas.

Verão

Chá de verão com flores de sabugueiro-negro e hortelã

Rendimento: 1,5 l · Infusão: 15 min + arrefecimento mín. 3 h · Método: infusão, depois frio

O sabor de junho: a flor almiscarada do sabugueiro, limão e hortelã. Faz lembrar o xarope caseiro feito com flores de sabugueiro, mas é mais leve e sem açúcar.

INGREDIENTES

- 6–8 umbelas frescas de sabugueiro-negro ou 4 colheres de sopa de flores secas (cerca de 10 g)
- 1 limão em fatias
- 3–4 raminhos de hortelã fresca
- 1,5 l de água
- opcional: 1–2 colheres de sopa de mel

PREPARAÇÃO

1. Sacuda delicadamente as umbelas frescas para eliminar os insetos (não as lave em água corrente, porque perderiam o pólen e o aroma). Use uma tesoura para separar as flores dos caules grossos e verdes.
2. Coloque as flores num jarro grande resistente ao calor, cubra com 1,5 l de água a cerca de 90°C.
3. Tape e deixe em infusão 15 minutos, depois coe através de um coador fino.
4. Junte as fatias de limão e a hortelã e, quando tiver arrefecido, o mel. Leve ao frigorífico pelo menos 3 horas.

Quando beber: nos dias de calor, 2–3 copos por dia. Perfeito para as festas no jardim.

Notas: use apenas as flores do sabugueiro-negro e retire as partes verdes da planta – os caules, as folhas e os frutos verdes não são comestíveis. Guarde no frigorífico no máximo um dia. Não dê mel a crianças com menos de um ano.

Chá da horta com ervas frescas

Rendimento: 1 l · Infusão: 7 min tapado · Método: infusão com ervas frescas

Um chá que não se compra: um punhado do que cresce mesmo ali no canteiro. As ervas frescas dão uma infusão mais delicada, mais «verde» e adocicada do que a versão seca.

INGREDIENTES

- um molho grande de erva-cidreira fresca (cerca de 15 g)
- 4–5 raminhos de hortelã fresca
- 4–5 folhinhas jovens de morango silvestre ou framboesa
- algumas pétalas de calêndula fresca (para a cor)
- 1 l de água

PREPARAÇÃO

1. Colha as ervas de manhã, passe rapidamente por água fria e escorra.
2. Coloque-as num jarro, esmagando ligeiramente as folhas na mão.
3. Cubra com 1 l de água a cerca de 90–95°C, tape e deixe em infusão 7 minutos.
4. Coe. Beba morno ou deixe arrefecer e leve ao frigorífico.

Quando beber: no verão, depois de trabalhar na horta, para um descanso à tarde – 2–3 copos. Consuma no mesmo dia.

Notas: colha apenas as plantas que conhece bem, de locais onde não se usam pesticidas. A erva-cidreira pode acalmar ligeiramente. A calêndula é uma planta asterácea – omita-a se for alérgico. Pode variar a composição consoante o que cresce: também resultam bem o tomilho, a salva (em pequena quantidade) ou as folhas de groselha-preta.

Outono

Chá de outono com frutos de pilriteiro, rosa-brava e maçã

Preparação: cerca de 60 g (cerca de 15 doses) · Dose: 1 colher de sopa da mistura para 300 ml · Infusão: 10 min de fervura + 10 min de repouso · Método: decocção

Tudo o que avermelha nas sebes e nos arbustos junto à estrada no outono, condensado numa chávena. Frutado, ligeiramente ácido, com a doçura natural da maçã.

INGREDIENTES

- 2 partes de frutos secos de pilriteiro (20 g)
- 2 partes de frutos secos de rosa-brava, esmagados (20 g)
- 2 partes de maçã seca cortada (20 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite 1 colher de sopa da mistura num tachinho, cubra com 300 ml de água fria.
2. Leve a ferver e deixe cozer em lume brando, tapado, durante 10 minutos.
3. Retire do lume, deixe repousar 10 minutos.
4. Coe através de um coador forrado com gaze, para reter os pelos dos frutos de rosa.

Quando beber: de setembro a novembro, 1–2 chávenas por dia, à tarde ou à noite. Durante 3–4 semanas, depois pausa.

Notas: o pilriteiro pode influenciar a ação de medicamentos cardíacos e daqueles que baixam a tensão – se os toma, beba este chá só depois de consultar o médico. Não usar na gravidez. Colha os frutos completamente maduros e seque-os a 50–60°C.

Chá de termo para as saídas de outono

Rendimento: 1 l (termo) · Infusão: 20 min no termo · Método: infusão longa

Para uma manhã de outubro na mata, para os trabalhos de outono na horta ou para um passeio longo. Maçã, gengibre e tomilho – doce, picante e herbáceo, exatamente o que é preciso quando as mãos estão geladas.

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de maçã seca cortada (cerca de 15 g)
- 1 colher de sopa de gengibre seco cortado (cerca de 7 g) ou um pedaço de gengibre fresco de cerca de 4 cm, em fatias
- 1 colher de chá de erva de tomilho (cerca de 1 g)
- 1 l de água
- opcional: mel para a chávena

PREPARAÇÃO

1. Passe o termo por água a ferver para o aquecer.
2. Coloque os ingredientes num infusor grande ou num saquinho de papel e introduza-o no termo.
3. Cubra com 1 l de água a ferver, feche e deixe repousar 20 minutos.
4. Retire as ervas, para a infusão não ficar amarga, e feche de novo o termo. Junte o mel à chávena pouco antes de beber.

Quando beber: durante as saídas e os passeios de outono, quando precisar de se aquecer – uma chávena de vez em quando.

Notas: use o gengibre com cautela com medicamentos anticoagulantes, cálculos biliares e azia. Não deixe as ervas no termo durante muitas horas – o

tomilho e o gengibre ficam fortes e amargos. Na mata, colha apenas os cogumelos que conhece com certeza.

Inverno

Chá de inverno especiado

Preparação: cerca de 65 g (cerca de 15 doses) · Dose: 1 colher de sopa da mistura para 300 ml · Infusão: 15 min tapado · Método: infusão longa

Este é o cheiro de dezembro: laranja, canela, anis-estrelado e maçã seca. Aquecedor, naturalmente doce, perfeito para as tardes longas e escuras.

INGREDIENTES

- 6 partes de maçã seca cortada (30 g)
- 4 partes de casca de laranja seca (20 g)
- 2 partes de casca de canela do Ceilão esmagada (10 g)
- 1 parte de anis-estrelado esmagado (5 g, cerca de 2–3 estrelas)

PREPARAÇÃO

1. Misture os ingredientes num frasco; parta as estrelas de anis em pedaços mais pequenos.
2. Deite 1 colher de sopa da mistura em 300 ml de água a ferver.
3. Tape e deixe em infusão 15 minutos.
4. Coe. Pode juntar uma fatia de laranja e 1 colher de chá de mel à infusão arrefecida.

Quando beber: de dezembro a fevereiro, 1–2 chávenas por dia, à tarde e à noite.

Notas: compre o anis-estrelado apenas como especiaria alimentar de uma fonte de confiança. Não dê este chá a crianças pequenas. Escolha canela do Ceilão, que contém muito menos cumarina do que a popular canela cássia – isto é importante com o consumo regular.

Para as festas

Chá de Natal com frutos secos

Rendimento: cerca de 1 l · Infusão: 15 min de fervura + 15 min de repouso · Método: decocção

Uma versão mais leve, em forma de chá, da tradicional compota de frutos secos – sem açúcar, com cravinho e casca de limão. Para a consoada, para as tardes de festa e para os dias a seguir, quando depois das refeições fartas se quer algo leve.

INGREDIENTES

- 4 ameixas secas fumadas
- 2 fatias de pera seca
- 3–4 fatias de maçã seca
- 3 cravinhos
- uma tira de casca de um limão não tratado
- 1,2 l de água

PREPARAÇÃO

1. Passe os frutos secos por água fria. Corte os pedaços maiores ao meio.
2. Coloque num tacho junto com os cravinhos e a casca de limão, cubra com água.
3. Leve a ferver e deixe cozer em lume brando, tapado, durante 15 minutos.
4. Retire do lume e deixe repousar 15 minutos, depois coe. Beba morno ou frio; pode comer a fruta cozida.

Quando beber: no Natal e durante as festas, sobretudo depois das refeições fartas – 1–2 copos por dia.

Notas: as ameixas são tradicionalmente consideradas ligeiramente laxantes – comece com um copo se tiver intestino sensível. As ameixas fumadas dão à infusão um aroma característico e fumado; se não gostar, use ameixas secas normais. Guarde no frigorífico até 2 dias.

Segurança e tabela de referência «o que para quê»

«São só ervas» – oiço esta frase muitas vezes. As ervas são naturais, mas isso não significa que sejam inofensivas. Precisamente porque uma planta pode agir sobre nós, também pode fazer mal a alguém, interagir com um medicamento ou causar uma alergia. Este capítulo não tem como objetivo assustá-la – tem como objetivo ajudá-la a usar os chás com sensatez.

Dez regras para beber chás com segurança

1. **Comece com uma só erva ou mistura** e observe como se sente depois.
2. **Erva nova – primeiro uma dose pequena.** Meia chávena de uma infusão leve vai ajudá-la a identificar eventuais alergias.
3. **Respeite as quantidades indicadas.** Mais erva e mais chávenas não significa «melhor».
4. **Não combine diferentes misturas com o mesmo efeito** – por exemplo, três chás diferentes para o sono na mesma noite.
5. **Faça pausas** e mude de misturas, seguindo as regras do capítulo «A arte da preparação».
6. **Compre ervas de fontes de confiança** e colha apenas as que reconhece sem qualquer dúvida.
7. **Fale com o médico e o farmacêutico sobre as ervas que bebe regularmente** – tal como faria com medicamentos e suplementos.
8. **O chá não substitui os medicamentos** prescritos pelo médico. Nunca os interrompa por conta própria.

9. **Observe o corpo.** Erupção cutânea, comichão, dores abdominais, palpitações ou sonolência incomum são um sinal para deixar de beber esse chá.
10. **Quando os sintomas não passam – vá ao médico,** em vez de experimentar sucessivamente várias ervas.

Gravidez e amamentação

Na gravidez e durante a amamentação, **consulte todos os chás de ervas que bebe regularmente com um médico ou uma parteira.** Para muitas ervas faltam dados suficientes sobre a segurança neste período, por isso a cautela é a melhor estratégia.

Aviso: na gravidez evite sobretudo: salva, alcaçuz, milefólio, hipericão, confrei, lúpulo, maracujá, hibisco, rebentos de pinheiro, alecrim e tomilho em quantidades superiores às de cozinha, e não beba folhas de framboesa sem uma recomendação clara da parteira ou do médico. Durante a amamentação, tradicionalmente desaconselha-se beber salva e grandes quantidades de hortelã-pimenta, porque se considera que podem reduzir a produção de leite.

Crianças

- **Bebés:** dê chás de ervas apenas quando recomendados pelo pediatra – na forma e na quantidade indicadas.
- **Mel:** não dar a crianças com menos de um ano.
- **Crianças com menos de 12 anos:** para muitas ervas não há dados suficientes para este grupo etário, por isso consulte o pediatra para cada chá dado regularmente.
- **A hortelã-pimenta** não é adequada para crianças pequenas – o mentol que contém pode dificultar a respiração.

- Se o pediatra não tiver objeções, dê às crianças **infusões mais fracas** (metade da dose de adulto), mornas, em quantidades menores.
- Nunca junte óleos essenciais aos chás para crianças.

Ervas e medicamentos

As ervas podem reforçar ou enfraquecer a ação dos medicamentos, e por vezes influenciar a forma como o corpo os absorve e elimina. Se toma medicamentos regularmente, antes de começar a beber um chá com regularidade, pergunte ao médico ou ao farmacêutico. Seguem-se os principais exemplos.

Erva	Com o que ter cuidado
Hipericão	Uma das ervas com mais interações. Pode enfraquecer a ação de contraceptivos hormonais, anticoagulantes, alguns medicamentos cardíacos, anticonvulsivantes, antivirais e medicamentos pós-transplante, e com alguns antidepressivos pode causar efeitos indesejados perigosos. Aumenta também a sensibilidade da pele ao sol. Não o incluí intencionalmente em nenhuma mistura deste livro – se quiser bebê-lo, fale primeiro com o médico.
Alcaçuz	Com o consumo prolongado ou em grandes quantidades pode aumentar a tensão arterial, reter água no corpo e baixar os níveis de potássio. Não o beba em caso de hipertensão, doenças cardíacas, renais e do fígado, na gravidez ou junto com diuréticos, medicamentos cardíacos ou esteroides. Use-o apenas ocasionalmente, em pequenas quantidades, no máximo durante poucas semanas.
Erva-cidreira, confrei, lúpulo, maracujá, erva-gateira	Podem intensificar a sonolência e o efeito de medicamentos para dormir, calmantes, ansiolíticos e alguns anti-histamínicos e álcool. Depois destes chás, não conduza nem opere máquinas. Com doenças da tiroide, discuta o consumo regular de erva-cidreira com o médico.
Pilriteiro	Pode influenciar a ação de medicamentos cardíacos e daqueles que baixam a tensão.

Erva	Com o que ter cuidado
Gengibre, curcuma, cravinho, canela (em grandes quantidades)	Cautela com anticoagulantes e antiagregantes plaquetários e antes de cirurgias.
Malva, sementes de linho, verbasco	As mucilagens podem atrasar a absorção de medicamentos tomados ao mesmo tempo – mantenha pelo menos uma hora de intervalo.
Urtiga, dente-de-leão, folha de bétula, folha de groselha	São diuréticas – cautela com diuréticos, antidiabéticos, medicamentos para a tensão e com lítio; não usar em caso de inchaço devido a doenças cardíacas ou renais.
Hibisco	Pode baixar a tensão arterial – cautela com medicamentos para a hipertensão e com tensão baixa.
Cisto, aronia, folha de amora, mirtilo seco	Os taninos podem comprometer a absorção do ferro – beba-as afastadas das refeições e dos suplementos de ferro.
Arando vermelho	Grandes quantidades de produtos com arando vermelho podem influenciar a ação de alguns anticoagulantes.
Equinácea	Não usar com medicamentos que baixam a imunidade e doenças autoimunes; não mais de 10 dias seguidos.

Alergias

As plantas da família das **asteráceas** (anteriormente chamadas compostas) são as que mais frequentemente causam alergias: camomila, calêndula, milefólio, dente-de-leão, equinácea, centáurea-azul, bem como arnica e artemísia. As pessoas alérgicas ao pólen de artemísia ou ambrósia podem também reagir ao chá de camomila. O segundo grupo é o das **umbelíferas**: funcho, cominho, anis, coentro – cautela se for alérgico a aipo ou cenoura. Também podem causar alergias o pólen de bétula e de coníferas.

Aviso: se depois de um chá surgirem erupção cutânea, comichão, inchaço dos lábios, da língua ou do rosto, rouquidão ou dificuldade em respirar – pare imediatamente de beber a infusão. Em caso de inchaço ou falta de ar, ligue para o número de emergência 112.

Doenças crónicas – quando ter atenção especial

Condição	Ervas a usar com cautela
Hipertensão	alcaçuz, alecrim (em grandes quantidades)
Tensão baixa	hibisco, pilriteiro
Doenças cardíacas	pilriteiro, alcaçuz, ervas diuréticas
Doenças renais	ervas diuréticas, rebentos de pinheiro, alcaçuz
Cálculos biliares, doenças das vias biliares	dente-de-leão, milefólio, gengibre, curcuma, misturas amargas
Refluxo, azia	hortelã-pimenta, infusões ácidas de fruta
Úlcera péptica	ervas amargas, especiarias picantes
Epilepsia	salva, alecrim
Asma	rebentos de pinheiro e outras ervas ricas em óleos essenciais
Doenças autoimunes	equinácea
Doenças da tiroide	erva-cidreira (com consumo regular)
Diabetes	urtiga, malva – com consumo regular consulte o médico
Anemia por carência de ferro	ervas ricas em taninos – beba-as entre as refeições

Quando o chá não é suficiente

Independentemente de quão bem preparada esteja a mistura, vá ao médico quando:

- uma febre superior a 38,5°C persistir mais de 2–3 dias ou o doente for um bebé;
- surgirem falta de ar, dor no peito, palpitações, dor de cabeça intensa;
- a tosse durar mais de 2–3 semanas ou surgir sangue na expetoração;
- a dor abdominal for intensa ou recorrente, surgirem vômitos, sangue nas fezes, fezes escuras;
- a diarreia durar mais de 2–3 dias ou surgirem sinais de desidratação;
- a rouquidão durar mais de 2 semanas;
- problemas de sono, ansiedade ou humor deprimido persistirem durante muitas semanas;
- tiver qualquer dúvida – é melhor perguntar a mais do que a menos.

Tabela de referência «o que para quê»

Pode imprimir esta tabela e colá-la no interior da porta do armário das ervas. Lembre-se de que esta é uma tabela para uso quotidiano e doméstico – antes de tomar uma mistura específica, verifique as notas junto da receita.

Necessidade	Ervas tradicionalmente utilizadas	Misturas deste livro
Dificuldade em adormecer	camomila, erva-cidreira, lavanda, lúpulo, potentila, maracujá	Chá de camomila e lavanda para a noite; Chá de lúpulo e laranja para quem tem dificuldade em adormecer; Mistura de potentila e hortelã «depois de um dia difícil»

Necessidade	Ervas tradicionalmente utilizadas	Misturas deste livro
Calma noturna	tília, erva-cidreira, lúcia- lima, rooibos	Infusão de tília e erva-cidreira da avó; Chá de lúcia-lima e laranja para a noite; Rooibos noturno com lavanda e baunilha; Camomila com leite, mel e canela
Ritual partilhado de boas-noites	camomila, tília, maçã	Chá familiar delicado de boas-noites
Sensação de peso depois da refeição	hortelã, gengibre, coentro, cardamomo, ervas amargas	Chá de hortelã e gengibre para a digestão; Chá de coentro e cardamomo depois de uma refeição farta; Chá amargo «depois do almoço gorduroso»
Inchaço	funcho, cominho, anis, manjerona	Chá de funcho e cominho para o inchaço; Chá de manjerona e cominho depois do cozido
Estômago sensível e irritado	camomila, calêndula, sementes de linho	Chá de camomila e calêndula para o estômago sensível; Papa de sementes de linho com camomila
«Barriga do stress»	erva-cidreira, funcho, camomila	Chá de erva-cidreira e funcho para a «barriga do stress»
Fezes moles	mirtilo seco, folha de amora	Chá de mirtilos para a barriga transtornada
Primeiros dias de constipação, arrepios	tília, sabugueiro-negro, framboesa, gengibre	Chá de tília e sabugueiro para a constipação; Chá de framboesa para os arrepios; Chá de gengibre e limão com mel
Dor de garganta	salva, tomilho, camomila (gargarejos)	Chá de salva e tomilho para gargarejos na garganta
Comichão na garganta, tosse seca	malva, tanchagem, verbasco, rebentos de pinheiro	Maceração de malva para o comichão na garganta; Chá de tanchagem e verbasco para a tosse seca; Chá de rebentos de pinheiro com mel
Rouquidão, voz cansada	malva-rosa, tília	Chá de malva-rosa para a rouquidão

Necessidade	Ervas tradicionalmente utilizadas	Misturas deste livro
Estação outono-inverno	rosa-brava, sabugueiro-negro, aronia, cisto, folha de groselha, curcuma	Rosa-brava com hibisco e laranja; Chá especiado com frutos de sabugueiro-negro; Chá de aronia e maçã com limão; Chá tonificante de groselha-preta e urtiga; Cisto com gengibre e erva-príncipe; Chá dourado com curcuma e gengibre
Primeiro espirro	equinácea, sabugueiro-negro	Chá de equinácea «ao primeiro espirro»
Tensão durante o dia	erva-cidreira, rosa, tília, lavanda, erva-gateira	Chá de erva-cidreira e rosa para uma tarde serena; Chá de tília e lavanda depois do trabalho; Chá de erva-gateira da horta
Turbilhão de pensamentos, ansiedade	maracujá, erva-cidreira, pilriteiro	Chá de maracujá e erva-cidreira para o turbilhão de pensamentos; Chá de pilriteiro para a tensão nervosa; Maracujá com lavanda e pétalas de rosa
Cansaço, esgotamento	erva de aveia, urtiga, manjeriço	Chá de aveia e urtiga para o cansaço prolongado; Chá de manjeriço e hortelã para o cansaço
Manhã sem café	hortelã, alecrim, limão	Chá matinal de hortelã e alecrim com limão; Trio de limão
Calor, refrescância	hortelã, hibisco, flor de sabugueiro-negro	Chá refrescante de pepino e hortelã frio; Chá de hibisco e framboesa frio; Chá de verão com flores de sabugueiro-negro e hortelã
Consumo diário sem cafeína	folhas de framboesa, amora, morango silvestre, rooibos, frutos	Chá da floresta com folhas de framboesa, amora e morango silvestre; Rooibos com laranja e cardamomo; Chá frutado com maçã, arando vermelho e laranja; Chá colorido com calêndula e centáurea-azul
Primavera	folha de bétula, dente-de-leão, urtiga	Chá de primavera com folhas de bétula e dente-de-leão

Necessidade	Ervas tradicionalmente utilizadas	Misturas deste livro
Verão na horta	erva-cidreira fresca, hortelã, folhas de morango silvestre	Chá da horta com ervas frescas
Outono, saídas	pilriteiro, rosa-brava, maçã, gengibre	Chá de outono com frutos de pilriteiro, rosa-brava e maçã; Chá de termo para as saídas de outono
Inverno e festas	canela, laranja, anis-estrelado, frutos secos	Chá de inverno especiado; Chá de Natal com frutos secos

Para concluir

Os chás de ervas são um dos rituais caseiros mais antigos e mais bonitos. Não prometem milagres – e é precisamente por isso que funcionam tão bem: são quentes, simples, acessíveis e permitem-lhe parar um momento ao longo do dia. Espero que este livro a ajude a criar a sua própria prateleira de frascos – como a que a minha avó tinha. Com etiquetas, datas e um cheiro que, já à porta, diz: aqui alguém cuida de si próprio.

Isabel Correia