

— ISABEL CORREIA —

Farmácia Natural

*Remédios de plantas testados
para os cuidados diários em casa*

VOLUME 1

GUIA
COMPLETO



BIBLIOTECA DE CASA

VOLUME 1 · GUIA COMPLETO

Farmácia Natural

*Remédios de plantas testados para os cuidados diários em
casa*

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>

Farmácia Natural – Remédios de plantas testados para os cuidados diários em casa

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 segurança em primeiro lugar

3. A sua farmácia caseira passo a passo

4. Guia de plantas e ingredientes

5. Métodos de preparação

6. Garganta e constipação

7. Sono e nervos

8. Digestão

9. Músculos e articulações

10. Pele

11. Imunidade

12. Os erros mais comuns dos principiantes

13. Cábula: o que para quê

Da autora

Em casa da minha avó havia, na despensa, uma prateleira que mais ninguém podia tocar. Lá estavam frascos com camomila seca, tília e hortelã, uma garrafa de xarope espesso de sabugueiro-negro, uma velha caixa de chá cheia de pétalas laranja de calêndula e um pequeno frasco de pomada amarela, que servia para tudo – desde as mãos gretadas até aos joelhos esfolados. Quando alguém em casa começava a tossir, a avó, sem dizer uma palavra, cortava uma cebola, polvilhava-a com açúcar e punha a tigela num sítio quente. Quando alguém não conseguia dormir, a cozinha começava a cheirar a erva-cidreira.

Durante muitos anos tratei estes costumes com algum ceticismo. Só quando constitui a minha própria família é que percebi quanto bom senso havia neles: ingredientes simples, conhecidos há gerações, preparados com cuidado e usados com moderação. A avó não prometia milagres. Dizia antes: "Isto vai dar-lhe alívio, e se não passar até quinta-feira, vamos ao médico". É precisamente esse tom – caloroso, prático e prudente – que quero manter neste livro.

Porque nasceu este livro

Quando comecei a montar a minha farmácia caseira, cometi praticamente todos os erros possíveis. Comprava pós da moda vindos dos quatro cantos do mundo, conjuntos de óleos essenciais que nunca cheguei a abrir, e embalagens enormes de ervas que perdiam o aroma antes de eu conseguir usar sequer um quarto. As minhas primeiras pomadas ficavam rançosas, os xaropes fermentavam no armário, e os extratos alcoólicos ficavam ali durante meses sem etiquetas, de modo que, passado algum tempo, já ninguém sabia bem o que estava realmente naquele frasco.

Com o tempo aprendi que uma farmácia bem fornecida não precisa de ser grande nem cara. Bastam cerca de quinze ingredientes testados – muitos deles já os tem na cozinha – alguns frascos, um pouco de conhecimento e uma pitada de paciência. Mel, gengibre, limão, alho, vinagre de maçã, hortelã, camomila e alecrim conseguem fazer mais do que uma prateleira cheia de novidades exóticas. Reuni aqui este conhecimento para lhe poupar dinheiro, receitas falhadas e complicações desnecessárias.

O que vai encontrar aqui dentro

- **Capítulo 2** reúne os princípios de segurança: quando os remédios caseiros não são suficientes e é preciso ir ao médico, o que fazer durante a gravidez, com crianças, durante a toma de medicamentos e em caso de alergias, onde arranjar as ervas e durante quanto tempo se podem guardar. Por favor, leia-o primeiro.
- **Capítulo 3** guia-o passo a passo na montagem da sua farmácia: o que comprar no início, o que não comprar, como preparar os frascos, as etiquetas e um diário simples.
- **Capítulo 4** é um guia de 26 plantas e ingredientes – da camomila ao vinagre de maçã – com os seus usos tradicionais, formas e contraindicações.
- **Capítulo 5** ensina os métodos: como fazer uma infusão, uma decocção, um macerado, um extrato alcoólico (também na versão sem álcool), um xarope, uma pomada, um óleo à base de ervas, um cataplasma, uma compressa, um banho, uma inalação e um bochecho.
- **Capítulos 6–11** são receitas organizadas segundo as necessidades do dia a dia: garganta e constipação, sono e nervos, digestão, músculos e articulações, pele e imunidade.

- **Capítulo 12** reúne os erros mais comuns dos principiantes e sugere como evitá-los.
- **Capítulo 13** é a "folha de ajuda" "o quê para quê" – uma tabela a que provavelmente vai recorrer mais vezes.

Como usar as receitas

Cada receita tem a mesma estrutura: nome, rendimento, tempo e método, uma breve introdução, a lista de ingredientes, os passos seguintes e uma nota sobre conservação e variantes. As doses indicadas neste livro dizem respeito a adultos, salvo indicação clara em contrário. Uma colher de sopa equivale a cerca de 15 ml, uma colher de chá a cerca de 5 ml e um copo a 250 ml.

Antes de começar, leia a receita inteira até ao fim, incluindo a nota. A maior parte delas não exige mais do que um tacho, um coador e um frasco limpo. Onde for necessário um banho-maria, cera de abelha ou uma maceração de várias semanas, vai encontrar uma remissão para o capítulo 5, onde descrevo cada método em pormenor, passo a passo.

Escrevo "usava-se tradicionalmente", "pode trazer alívio", "muitas pessoas notam" – e faço-o de propósito. As ervas e os ingredientes da cozinha podem apoiar o cuidado diário e trazer alívio em caso de pequenas maleitas, mas não curam doenças nem substituem um diagnóstico. As plantas funcionam mesmo, por isso também podem ser mesmo arriscadas: podem causar alergias e interagir com medicamentos. O respeito pelas ervas começa pela prudência.

Aviso: Exclusivamente para fins educativos. Não substitui o aconselhamento médico. Em caso de dúvidas, durante a gravidez ou se estiver a tomar medicamentos, consulte um médico.

Dois volumes que vale a pena ter à mão

Este livro é o primeiro volume fundamental da coleção "Farmácia Natural". Se gostar de cozinhar com o objetivo de se sentir bem, dê uma vista de olhos ao volume 2, "Remédios da Cozinha". E se uma chávena de infusão ao fim do dia se tornar o seu ritual, no volume 3, "Chás Calmantes de Plantas", vai encontrar muitas outras misturas. Este volume dá-lhe as bases sólidas – os outros dois permitem-lhe desenvolvê-las.

Desejo-lhe uma preparação tranquila, uma cozinha perfumada e uma prateleira que – tal como a da minha avó – vai fazer feliz toda a casa.

Isabel Correia

A segurança em primeiro lugar

"Natural" não significa "inofensivo". O amanita é natural, e a dedaleira cresce em muitos jardins. As plantas contêm substâncias ativas – é por isso que tradicionalmente se recorria a elas e é pela mesma razão que é preciso usá-las de forma consciente. Este capítulo não pretende assustá-lo. Pretende fazer com que possa usar a sua farmácia caseira com tranquilidade e conhecimento de causa.

O princípio geral é simples: os remédios caseiros destinam-se a pequenas maleitas temporárias em pessoas que, de resto, estão de boa saúde. Não substituem o tratamento, não servem para adiar uma ida ao médico e não devem substituir os medicamentos prescritos pelo médico.

Quando ir ao médico

Não espere e contacte um médico, e em caso de emergência ligue **112**, se:

- surgir falta de ar, respiração sibilante, dor ou aperto no peito;
- a febre ultrapassar os 39 °C, durar mais de 3 dias ou voltar depois de uma breve melhoria;
- a dor de garganta for tão intensa que dificulte engolir, abrir a boca ou respirar livremente, ou vier acompanhada de febre alta e gânglios claramente inchados;
- a tosse durar mais de 3 semanas, surgirem vestígios de sangue na expectoração ou uma secreção abundante e purulenta com febre;
- ocorrer uma dor abdominal forte e súbita, dor abdominal com febre, sangue nas fezes ou no vômito, ou fezes escuras e semelhantes a alcatrão;

- o vômito ou a diarreia durarem mais de 1 a 2 dias ou surgirem sinais de desidratação: boca seca, muito pouca urina, tonturas, fraqueza;
- a febre vier acompanhada de rigidez do pescoço, dor de cabeça forte, confusão mental ou uma erupção cutânea que não desaparece quando se pressiona com um copo transparente;
- surgir uma fraqueza súbita de um lado do corpo, queda da comissura labial, alterações na fala ou na visão;
- a insónia durar mais de algumas semanas ou vier acompanhada de depressão, ansiedade forte ou pensamentos de autolesão;
- a articulação estiver quente, vermelha e inchada, não conseguir suportar peso depois de um traumatismo ou a dor não passar ao fim de alguns dias;
- a ferida for profunda, estiver suja de terra, sangrar abundantemente, e à volta dela surgir uma risca vermelha, pus, inchaço crescente ou febre;
- a queimadura for maior do que uma mão, atingir a cara, as mãos, os pés ou zonas íntimas, ou nela se formarem bolhas grandes;
- a marca na pele crescer, mudar de cor ou de forma, sangrar ou não cicatrizar ao fim de algumas semanas;
- os sintomas não diminuírem ao fim de 5 a 7 dias de cuidados caseiros ou se agravarem claramente.

Aviso: Em recém-nascidos com menos de 3 meses de vida, qualquer febre (38 °C ou mais) exige contacto urgente com o médico. Em crianças pequenas, idosos, pessoas com doenças crónicas e grávidas, o limiar de cautela deve ser sempre mais baixo do que em adultos saudáveis.

Gravidez e amamentação

Durante a gravidez e a amamentação, muitas plantas não foram bem estudadas, e algumas são tradicionalmente consideradas desaconselhadas. Por isso, durante este período, qualquer erva em dose "terapêutica" – ou seja, diferente de uma pitada de tempero na sopa – vale a pena discutir primeiro com o médico ou a parteira.

Em particular, evite, salvo indicação diferente do médico:

- salva, alecrim, mil-folhas, hipericão, alcaçuz e hera-terrestre sob a forma de infusões, extratos alcoólicos e cápsulas;
- equinácea (falta de dados de segurança suficientes);
- aloé tomado por via oral e outras ervas laxantes;
- óleos essenciais tomados por via oral e aplicados em grandes quantidades na pele;
- qualquer extrato alcoólico – sem exceções.

Durante a amamentação, a salva e a hortelã-pimenta em quantidades maiores eram tradicionalmente consideradas ervas que podiam reduzir a quantidade de leite. Também as infusões suaves, como a camomila ou a tília, beba-as em quantidades moderadas (1 a 2 chávenas por dia) e informe o médico ou a parteira.

Crianças

O organismo de uma criança reage de forma diferente do de um adulto, e as doses "a olho" podem ser enganadoras. As receitas deste livro destinam-se a adultos. Onde permito uma versão para crianças, indico-o claramente.

- **O mel não é para crianças com menos de 1 ano de idade.**
Pode conter esporos de bactérias causadoras do botulismo infantil.

Isto inclui também os xaropes com mel, o mel na chupeta e os doces com mel cru.

- Não dê extratos alcoólicos a crianças – nem "umas gotinhas".
- Em crianças com menos de 6 anos não use pomadas e óleos com mentol, óleo de hortelã, eucalipto ou cânfora à volta do nariz, da cara e do peito – em crianças pequenas podem dificultar a respiração.
- Não faça inalações a crianças pequenas sobre uma tigela de água quente – há risco de queimaduras.
- Não dê regularmente a crianças pequenas infusões de funcho e outras ervas sem consultar o pediatra.
- O xarope no frasco parece sumo de fruta e a pomada parece creme. Mantenha a farmácia fora do alcance das crianças.

Medicamentos e interações

As ervas podem enfraquecer ou reforçar o efeito dos medicamentos. Se estiver a tomar regularmente algum medicamento – para a tensão arterial, o coração, a coagulação do sangue, a diabetes, a tiroide, a depressão, a epilepsia, bem como a pílula anticoncepcional – pergunte ao médico ou ao farmacêutico antes de começar a beber regularmente infusões ou extratos alcoólicos. O farmacêutico na farmácia terá todo o gosto em verificar isso, e a conversa não custa nada.

Planta	Pode interagir com	Outras precauções
Hipericão	pílula anticoncepcional (pode enfraquecer o seu efeito), antidepressivos, anticoagulantes, medicamentos pós-transplante, alguns medicamentos para o coração e muitos outros	aumenta a sensibilidade da pele ao sol; é uma das ervas com maior número de interações

Planta	Pode interagir com	Outras precauções
Alcaçuz	medicamentos para a hipertensão, diuréticos, medicamentos para o coração, esteroides	pode aumentar a tensão arterial, reter água e baixar os níveis de potássio; não usar por mais de algumas semanas
Ginkgo (popular em suplementos)	medicamentos anticoagulantes e antiagregantes plaquetários, como a varfarina e o ácido acetilsalicílico, bem como analgésicos da classe dos AINE	risco aumentado de hemorragia; suspender antes de intervenções cirúrgicas previstas
Alho (em grandes quantidades), gengibre, açafrão-da-índia	medicamentos anticoagulantes	açafrão-da-índia – cautela com cálculos biliares; gengibre – com refluxo
Valeriana, erva-cidreira, alfazema (por via oral)	sedativos e tranquilizantes, álcool	podem aumentar a sonolência – não conduza depois de as tomar
Urtiga	diuréticos, medicamentos para a hipertensão e a diabetes	cautela com inchaços devidos a doenças cardíacas ou renais
Equinácea	medicamentos imunossupressores	não usar em doenças autoimunes sem o consentimento do médico
Salva (em doses elevadas)	medicamentos anticonvulsivantes	não usar durante muito tempo nem em grandes quantidades; evitar na epilepsia
Sementes de linhaça e outras ervas mucilaginosas	praticamente todos os medicamentos tomados por via oral	podem atrasar a absorção dos medicamentos – manter um intervalo de pelo menos 2 horas

Sugestão: Cerca de 2 semanas antes de uma cirurgia prevista, interrompa as ervas e os suplementos (a menos que o médico decida de outra forma) e informe o anestesista sobre o que toma diariamente.

Alergias e teste cutâneo

Qualquer planta pode causar alergias, mas algumas fazem-no com mais frequência. Tenha especial cuidado com as plantas da família das Asteráceas (compostas): camomila, calêndula, mil-folhas, equinácea e árnica – sobretudo se for alérgico ao pólen de artemísia ou ambrósia. As pessoas alérgicas a produtos das abelhas devem evitar mel, cera e própolis.

Como fazer um teste cutâneo antes da primeira utilização de uma pomada, óleo, tónico ou cataplasma:

1. Aplique um pouco do produto na parte interna do antebraço ou na dobra do cotovelo – numa área do tamanho de uma moeda.
2. Cubra com um penso ou deixe destapado, mas não lave.
3. Observe a pele durante 24 a 48 horas.
4. Se surgir vermelhidão, comichão, ardor, pápulas ou vesículas – lave o produto com água morna e sabão e não o utilize.

Nunca faça o teste na cara. Comece também qualquer infusão nova com uma pequena porção – meio copo – e observe como se sente.

Aviso: Inchaço dos lábios, da língua ou da garganta, dificuldade em respirar, urticária em todo o corpo ou fraqueza súbita depois do contacto com qualquer produto são sinais de uma reação alérgica grave. Ligue imediatamente para o 112.

Qualidade e origem das ervas

É mais seguro comprar as ervas secas na farmácia, na ervanária ou junto de produtores verificados. Uma boa embalagem tem o nome em português e em latim, a data de validade e o número de lote. A erva seca deve ter uma cor viva e um aroma pronunciado. Se estiver acinzentada, empelotada, tiver cheiro a bolor ou apresentar vestígios de insetos ou bolor – não é adequada para uso.

Se colher as plantas por conta própria, siga algumas regras:

- Colha apenas as plantas que reconheça com absoluta certeza. O sabugueiro-negro é fácil de confundir com o tóxico sabugueiro-anão (planta herbácea baixa de cheiro desagradável com frutos eretos), e as plantas da família das umbelíferas – com a cicuta-aquática ou a cicuta-manchada. Para começar, o melhor é não colher de todas as plantas da família da cenoura.
- Não colha perto de estradas (de preferência a centenas de metros do trânsito), perto de linhas de comboio, em locais de despejo de lixo, em campos pulverizados com pesticidas ou onde se costuma levar o cão para fazer as necessidades.
- Não colha espécies protegidas nem em reservas naturais e parques nacionais.
- Colha num dia seco, depois de o orvalho ter secado, apenas partes saudáveis e limpas das plantas, e nunca esgote por completo uma touceira inteira.
- Seque à sombra, num local ventilado ou num desidratador a uma temperatura até 35-40 °C. A erva seca está pronta quando as folhas se esfarelam entre os dedos.

O caminho mais simples e normalmente mais seguro é cultivar as suas próprias ervas na horta, na varanda ou no peitoril da janela: hortelã,

erva-cidreira, tomilho, alecrim, calêndula e alfazema crescem sem dificuldade em vaso.

Conservação e prazos de utilização

Mesmo a melhor receita não serve de nada se o preparado se estragar. A tabela seguinte mostra os prazos aproximados. Conte-os sempre a partir do dia da preparação e escreva a data na etiqueta.

Preparado	Onde conservar	Durante quanto tempo (aproximadamente)
Erva seca de flores e folhas	frasco hermético, ao abrigo da luz e seco	até 12 meses
Erva seca de raízes, frutos e sementes	frasco hermético, ao abrigo da luz e seco	12 a 24 meses
Infusão, decocção, macerado aquoso	frigorífico, jarro fechado	até 24 horas
Xarope de cebola (a frio)	frigorífico	2 a 3 dias
Xarope de mel com gengibre e limão	frigorífico	até 3 a 4 semanas
Xarope cozido com açúcar	frigorífico depois de aberto	1 a 2 meses
Extrato alcoólico a 40% ou mais forte	frasco escuro, local escuro	2 a 3 anos
Glicerato (extrato em glicerina)	frasco escuro, ao fresco	cerca de 12 meses
Vinagre de ervas	ao abrigo da luz, frasco de vidro	6 a 12 meses
Oxímel (vinagre com mel)	frigorífico	até 6 meses
Óleo de ervas feito a partir de ervas secas	ao abrigo da luz e ao fresco	6 a 12 meses

Preparado	Onde conservar	Durante quanto tempo (aproximadamente)
Pomada à base de cera, sem adição de água	ao fresco, frasco fechado	6 a 12 meses
Tônicos, géis e cataplasmas à base de água, sem conservantes	frigorífico	3 a 7 dias
Óleo de cozinha com alho fresco ou ervas frescas	só no frigorífico	até 4 dias

Deite fora o preparado sem hesitar se: aparecer bolor (mesmo uma pequena mancha), sentir cheiro a ranço, cheiro ácido ou a levedura, vir bolhas de gás, turvação ou uma clara mudança de cor, e a tampa do frasco estiver estufada. Em caso de dúvida – deite fora. Uns centínimos gastos nos ingredientes são um pequeno preço a pagar pela tranquilidade.

A sua farmácia caseira passo a passo

Uma boa farmácia caseira não é uma coleção. É uma pequena prateleira bem pensada da qual usa mesmo. Tudo o que lá está tem a sua função, está etiquetado e é utilizado antes de perder a frescura. Neste capítulo vamos avançar juntos na montagem da sua farmácia – para não gastar sequer um euro em coisas que depois passam anos a apanhar pó no armário.

Passo 1. Pense no que realmente precisa

Antes de comprar seja o que for, pegue numa folha e escreva 3 a 5 maleitas que surgem com mais frequência na sua casa. Para uns será a constipação do outono e o picar na garganta, para outros o peso a seguir ao almoço de festa, as dores nas costas depois de trabalhar na horta, as mãos secas no inverno ou a dificuldade em adormecer. Pense também em quem vive na sua casa: crianças pequenas, idosos, pessoas que tomam medicamentos regularmente, uma grávida. É desta lista – e não da publicidade ou das modas – que depende o que vai acabar na prateleira.

Passo 2. Lista de partida – 15 ingredientes

Estes quinze ingredientes chegam para preparar a maior parte das receitas deste livro. Oito deles vêm da cozinha e provavelmente já tem alguns. O resto compra-os na farmácia, na ervanária ou num supermercado bem sortido. As ervas secas basta comprá-las nas embalagens mais pequenas (normalmente 50 g) – dá para muitas semanas.

Ingrediente	Para que serve	Onde comprar
Mel (de preferência do apicultor)	xaropes, bebidas para a garganta, bálsamo labial, oximel	apicultor, mercado, loja
Gengibre fresco	xaropes, bebidas reconfortantes, náuseas, cataplasmas	qualquer supermercado
Limões	bebidas, xaropes, adicionar às infusões	qualquer supermercado
Alho	época das constipações, leite com alho, caldo	qualquer supermercado
Vinagre de maçã (natural, 5-6%)	bochechos, cataplasmas, oximel, bebida antes da refeição	supermercado, loja de alimentação saudável
Óleo de girassol ou azeite	óleos de ervas, pomadas, óleos de massagem	qualquer supermercado
Alecrim seco	fricção muscular, banhos, loção para o cabelo	secção de especiarias
Cera de abelha (grânulos ou bloco)	pomadas e bálsamos	apicultor, loja de matérias-primas cosméticas
Camomila (flores)	estômago, bochechos, inalações, pele, relaxamento noturno	farmácia, ervanária, supermercado
Hortelã-pimenta (folha)	digestão, náuseas, cataplasmas refrescantes	farmácia, ervanária, supermercado
Erva-cidreira (folha)	sono e nervos, estômago nervoso	farmácia, ervanária, supermercado
Salva (folha)	bochecho para a garganta e a boca, tónico para pele oleosa	farmácia, ervanária
Tomilho (erva)	tosse, xaropes, inalações, oximel	farmácia, ervanária, secção de especiarias
Flor de tília	constipação, infusões reconfortantes, relaxamento	farmácia, ervanária
Calêndula (flor)	óleo e pomada para cuidar da pele, lavagens	farmácia, ervanária

Provavelmente já tem no armário: cebola, sal, bicarbonato de sódio, flocos de aveia, sementes de linhaça, açúcar, açafrão-da-índia e cominhos da secção de especiarias. Todos vão aparecer nas receitas.

Passo 3. Utensílios – só o indispensável

Não precisa de um laboratório. A maior parte do equipamento está em qualquer cozinha:

- **Frascos** – alguns maiores (300-900 ml, por exemplo de pepinos em conserva ou compota) e alguns mais pequenos (30-100 ml) para as pomadas. Os frasquinhos de concentrado de tomate servem perfeitamente.
- **Garrafas de vidro escuro** com tampa de rosca – para extratos alcoólicos, óleos e xaropes. Também servem garrafas bem limpas de xaropes ou sumos.
- **Tacho e tigela resistente ao calor** (ou outro tacho mais pequeno) – para o banho-maria.
- **Coador fino, gaze ou um pano de algodão fino** – para coar.
- **Funil, colher de pau ou espátula.**
- **Balança de cozinha** – útil para pesar a cera.
- **Etiquetas** (ou fita-cola comum) e marcador permanente.
- **Um caderno** para o diário da farmácia.

Bem-vindos mas não indispensáveis: termómetro de cozinha, contagotas, saco de água quente.

O que não comprar no início

É aqui que se vai a maior parte do dinheiro. Nos primeiros meses evite totalmente:

- **Conjuntos de óleos essenciais.** São concentrados, é fácil exagerar, e neste livro praticamente não vai precisar deles. A erva seca e o óleo de ervas são mais suaves e muito mais baratos.
- **Ervas exóticas e pós da moda.** Conheça primeiro as plantas que crescem atrás da vedação. Só quando realmente lhe fizer falta alguma coisa é que deve procurar noutro lado.
- **Misturas já prontas com uma dúzia de ingredientes.** É difícil avaliar o que resulta e o que incomoda. Poucas ervas isoladas dão-lhe mais possibilidades.
- **Suplementos "para a imunidade", "desintoxicação" e "purificação".** Se sentir que lhe falta alguma coisa, comece com uma conversa com o médico e análises, não com compras.
- **Embalagens grandes de erva seca (500 g-1 kg).** As ervas perdem o aroma ao longo de um ano. Compensa mais comprar menos, mas com mais frequência.
- **Equipamento especializado** – destiladores, prensas para ervas, desidratadores elétricos. No início, completamente inúteis.
- **Matérias-primas cosméticas** – emulsionantes, conservantes, ácidos. As cremes com água são difíceis e estragam-se rapidamente. Neste livro fazemos pomadas e óleos, que não precisam disso.
- **Frasquinhos e garrafas decorativos.** São bonitos, mas não fazem uma pomada melhor do que um frasco limpo de concentrado.

Passo 4. Prepare os frascos e as garrafas

1. Lave os frascos, as garrafas e as tampas em água quente com detergente da loiça e enxague bem.
2. Esterilize-os: deite água a ferver por cima ou coloque só os frascos (sem tampas nem vedantes de borracha) no forno frio, aqueça-o a 100-110 °C e mantenha-os assim durante 15 minutos. As tampas, regue-as com água a ferver numa tigela.
3. Seque tudo por completo – virado ao contrário sobre um pano limpo. A água é o pior inimigo dos óleos, das pomadas e das ervas secas: mesmo poucas gotas podem fazer o preparado ganhar bolor.
4. Para guardar as ervas secas, use apenas frascos secos e limpos com uma tampa bem ajustada.

Passo 5. Etiquetas que dizem alguma coisa

Um frasco sem etiqueta é um frasco para deitar fora. Em cada etiqueta escreva:

- o nome do preparado e os ingredientes principais,
- a data de preparação e o prazo de utilização,
- o modo de utilização: "por via oral" ou, em MAIÚSCULAS, "SÓ USO EXTERNO",
- a dose para adultos,
- um aviso importante, por exemplo "não para crianças com menos de 1 ano – contém mel".

Exemplo de etiqueta: **Xarope de mel e gengibre para a garganta** · gengibre, limão, mel · feito a 12/11 · usar até 10/12 · por via oral, 1 colher de chá 3-4 × por dia · guardar no frigorífico · não para crianças com menos de 1 ano.

Passo 6. Diário da farmácia

Um simples caderno quadriculado é a ferramenta mais valiosa deste livro. Nele escreve o quê e quando prepara, que proporções altera e como cada pessoa reagiu. Ao fim de um ano vai ter o seu próprio conjunto pessoal e testado de receitas – e vai saber o que não vale a pena repetir. O diário também ajuda na conversa com o médico: é fácil dizer o que foi usado e durante quanto tempo.

Data	Receita	Proporções e alterações	Para quem e para quê	Efeito e notas	Usar até
12/11	Xarope de mel e gengibre	50 g de gengibre, 1 limão, 250 g de mel de tília	adultos, picar na garganta	bom sabor, para a próxima menos gengibre para o marido	10/12

Passo 7. Onde guardar a farmácia

- Num local escuro, seco e fresco – num armário longe da cozinha, do forno e do radiador.
- Não na casa de banho (humidade) nem no peitoril da janela (sol).
- Xaropes, oximéis, tónicos e tudo o que contenha água – no frigorífico, numa única prateleira fixa.
- De preferência numa caixa ou num cesto, separados em "por via oral" e "uso externo".
- Sempre fora do alcance das crianças e dos animais de estimação.

Passo 8. Revisão duas vezes por ano

Na primavera e no outono – de preferência antes da época das constipações – tire tudo do armário. Verifique as datas, cheire os óleos e

as pomadas, veja as ervas secas. Deite fora o que estiver fora de prazo ou suspeito, complete as faltas, anote no diário o que foi mais usado e o que nunca foi. É precisamente esta anotação que sugere o que comprar e o que deixar de comprar.

Plano de expansão – passo a passo, sem pressa

Quando, ao fim de alguns meses, se sentir seguro, pode acrescentar ingredientes necessários para as receitas seguintes deste livro: flor e fruto do sabugueiro-negro, fruto de roseira-brava, folha de urtiga, flor de alfazema, folha de tanchagem, fruto de funcho, raiz de valeriana, erva de equinácea, glicerina vegetal, manteiga de karité e um vaso de aloé. A regra é uma só: **compre para uma receita concreta**, e não "para ter em stock".

Sugestão: A hortelã, a erva-cidreira, o tomilho, o alecrim, a calêndula e a alfazema crescem bem na varanda, no peitoril da janela ou na horta. Alguns vasos dão-lhe, durante a época, folhas frescas para o chá e o seu próprio seco para o inverno – praticamente de graça.

Guia de plantas e ingredientes

Neste capítulo vai encontrar breves descrições de 26 plantas e ingredientes que aparecem nas receitas. Cada descrição tem a mesma estrutura: a parte usada, o uso tradicional, as formas mais comuns e as contraindicações e razões para ter cautela. Não precisa de ler tudo de uma vez – volte aqui sempre que usar uma erva nova.

O uso tradicional significa aquele para que a planta em questão foi empregue durante gerações nas casas e na medicina popular. Não é uma promessa de ação nem um substituto do tratamento. As regras gerais de segurança do capítulo 2 aplicam-se a todas as plantas aqui descritas.

Ervas

Camomila comum (*Matricaria chamomilla*)

Parte usada: capítulos florais.

Uso tradicional: estômago irritado, inchaço e cólicas abdominais; relaxamento noturno; externamente – lavagem da pele irritada, bochecho da boca e da garganta, inalações na constipação.

Formas: infusão, bochecho, cataplasma, inalação, banho, óleo.

Contraindicações e cautela: alergia a plantas compostas (por exemplo, artemísia, ambrósia, calêndula). Não lave os olhos com uma infusão caseira – não é estéril e pode irritar ou infectar o olho.

Hortelã-pimenta (*Mentha × piperita*)

Parte usada: folha.

Uso tradicional: sensação de peso e inchaço depois de uma refeição pesada, náuseas; refrescância; externamente – cataplasmas refrescantes nas têmporas e banhos para pés cansados.

Formas: infusão, extrato alcoólico, cataplasma, bochecho, banho de pés.

Contraindicações e cautela: pode agravar o azia e o refluxo. Não aplique óleo de hortelã nem pomadas com mentol em crianças com menos de 6 anos à volta da cara e do peito. Durante a amamentação, beba-a com moderação.

Erva-cidreira (*Melissa officinalis*)

Parte usada: folha.

Uso tradicional: tensão nervosa, dificuldade em adormecer, "estômago nervoso".

Formas: infusão, glicerato, extrato alcoólico, banho.

Contraindicações e cautela: pode aumentar a sonolência, sobretudo em combinação com sedativos e álcool. Com doenças da tiroide (em particular hipotireoidismo), discuta o consumo regular com o médico.

Salva (*Salvia officinalis*)

Parte usada: folha.

Uso tradicional: bochecho da garganta e da boca em caso de irritações e rouquidão, transpiração excessiva; externamente – tónico para pele oleosa, loção para cabelo escuro.

Formas: infusão para bochecho, tónico, loção, brevemente – infusão para beber.

Contraindicações e cautela: contém tujonas, por isso use-a por via oral durante pouco tempo e em pequenas quantidades (até 2 chávenas

por dia durante alguns dias). Não usar na gravidez nem durante a amamentação (tradicionalmente considerada como redutora da produção de leite). Evitar na epilepsia.

Tomilho comum (*Thymus vulgaris*)

Parte usada: erva.

Uso tradicional: tosse e facilitação da expetoração, constipação, bochecho para a garganta.

Formas: infusão, xarope, oximel, inalação, bochecho, tempero.

Contraindicações e cautela: na gravidez apenas como tempero. O óleo de tomilho é fortemente irritante – nunca por via oral e nunca diluído na pele. Raramente causa alergias (plantas labiadas).

Tília de folhas pequenas e de folhas largas (*Tilia cordata*, *Tilia platyphyllos*)

Parte usada: inflorescência com bráctea.

Uso tradicional: constipação – como infusão reconfortante e sudorífica, rouquidão e picar na garganta, ligeiro relaxamento noturno.

Formas: infusão, misturas, banho.

Contraindicações e cautela: raramente causa alergias. As infusões sudoríficas exigem a ingestão de grandes quantidades de líquidos; as pessoas com doenças cardíacas e circulatórias devem consultar o médico antes de as usar. As tílias crescem muitas vezes junto às estradas – colha só de árvores que crescem longe do trânsito.

Sabugueiro-negro (*Sambucus nigra*)

Parte usada: flores e frutos maduros.

Uso tradicional: flor – infusões reconfortantes e sudoríficas na constipação; frutos – xaropes e sumos na época de outono-inverno.

Formas: infusão de flor, xarope e sumo de frutos (só depois de cozidos).

Contraindicações e cautela: os frutos crus e verdes, as folhas, a casca e os caules podem causar náuseas, vômitos e diarreia – cozinhe sempre os frutos. Não confundir com o tóxico sabugueiro-anão. As flores têm efeito diurético.

Calêndula (*Calendula officinalis*)

Parte usada: flores (capítulos ou só pétalas).

Uso tradicional: cuidado da pele seca, áspera, irritada, pequenas escoriações e gretas; bochecho para a boca.

Formas: óleo, pomada, infusão para lavagem, cataplasma.

Contraindicações e cautela: alergia a compostas. Não aplicar em feridas profundas, sujas ou infetadas. Na gravidez não usar por via oral.

Urtiga (*Urtica dioica*)

Parte usada: folha (erva).

Uso tradicional: "renovação" primaveril do organismo e ligeira ação diurética, fortalecimento do cabelo, planta nutritiva na cozinha – a sopa de urtiga jovem é um clássico do campo português.

Formas: infusão, loção para o cabelo, sopa, erva seca.

Contraindicações e cautela: com a ação diurética, beba muita água. Não usar com inchaço devido a insuficiência cardíaca ou renal. Cautela com diuréticos, medicamentos para a hipertensão e a diabetes. Colha a fresca com luvas.

Alfazema (*Lavandula angustifolia*)

Parte usada: flores.

Uso tradicional: relaxamento e sono tranquilo; saquinhos e almofadas de ervas; externamente – banhos e óleo de massagem.

Formas: banho, óleo, almofada de ervas, cataplasma, infusão em pequena quantidade.

Contraindicações e cautela: nunca tome o óleo essencial por via oral. Pode aumentar a sonolência. Em algumas pessoas irrita a pele. Na gravidez mantenha a moderação.

Alecrim (*Salvia rosmarinus*, anteriormente *Rosmarinus officinalis*)

Parte usada: folha.

Uso tradicional: fricção reconfortante para músculos cansados e articulações rígidas, "desenferrujar" em manhãs frias, digestão de pratos gordos, loção para o cabelo.

Formas: óleo, pomada, extrato alcoólico para fricção, banho, loção, infusão, tempero.

Contraindicações e cautela: na gravidez apenas como tempero. Com hipertensão e epilepsia, evite doses grandes e banhos de alecrim. Tem efeito estimulante, por isso não o use à noite.

Tanchagem (*Plantago lanceolata*)

Parte usada: folha.

Uso tradicional: tosse seca e irritativa e garganta irritada; folha fresca e esmagada em picadas de insetos e pequenas escoriações – o "penso do prado", que provavelmente toda a criança conhece das férias no campo.

Formas: infusão, xarope, cataplasma de folhas frescas.

Contraindicações e cautela: considerada muito suave, raramente causa alergias. Contém mucilagem, por isso mantenha um intervalo de 2 horas em relação aos medicamentos. Colha apenas em locais limpos.

Mil-folhas (*Achillea millefolium*)

Parte usada: erva.

Uso tradicional: erva amarga para a sensação de peso depois das refeições e a falta de apetite; externamente – lavagem da pele.

Formas: infusão, extrato alcoólico, cataplasma, banho de assento.

Contraindicações e cautela: não usar na gravidez. Alergia a compostas. Em pessoas sensíveis pode irritar a pele.

Funcho (*Foeniculum vulgare*)

Parte usada: frutos (vulgarmente chamados sementes).

Uso tradicional: inchaço, sensação de peso, pequenas cólicas intestinais.

Formas: infusão de frutos esmagados, misturas com cominho e anis, tempero.

Contraindicações e cautela: não usar durante muito tempo sem interrupções. Na gravidez e durante a amamentação – com moderação e após consulta. Em crianças pequenas, administre apenas depois de falar com o pediatra. Alergia a plantas apiáceas (aipo, cenoura, funcho).

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Parte usada: raiz (vulgarmente valeriana).

Uso tradicional: dificuldade em adormecer, inquietação e tensão. Tradicionalmente considerava-se que funcionava melhor com um uso regular durante vários dias ou semanas.

Formas: macerado a frio, infusão, extrato alcoólico, banho.

Contraindicações e cautela: pode causar sonolência – não conduza depois de a tomar. Não combinar com álcool e sedativos. Não usar na gravidez, durante a amamentação nem em crianças com menos de 12 anos. Tem um odor muito intenso, que os gatos adoram – guarde a erva seca num frasco hermético.

Roseira-brava (*Rosa canina*)

Parte usada: frutos (os chamados falsos frutos).

Uso tradicional: infusões de outono e inverno, xaropes e compotas. Os frutos da roseira-brava são uma fonte natural rica em vitamina C.

Formas: decocção, xarope, infusão, compota.

Contraindicações e cautela: os pelos no interior dos frutos irritam a garganta e a pele – filtre sempre a infusão e o xarope através de gaze. A vitamina C é sensível a uma cozedura prolongada, por isso cozinhe os frutos por pouco tempo.

Equinácea (*Echinacea purpurea*)

Parte usada: erva e raiz.

Uso tradicional: brevemente no início de uma constipação e durante a época das infeções.

Formas: extrato alcoólico, infusão.

Contraindicações e cautela: alergia a compostas. Não usar com doenças autoimunes, depois de transplantes nem com medicamentos

imunossupressores. Não usar por mais de cerca de 10 dias sem interrupção. Na gravidez, durante a amamentação e em crianças – só após consulta.

Hipericão (*Hypericum perforatum*)

Parte usada: erva.

Uso tradicional: na medicina popular, "erva para noventa e nove doenças" – era usado para o desânimo e os problemas digestivos, e externamente como óleo vermelho de hipericão.

Formas: infusão, óleo.

Contraindicações e cautela: esta erva tem um número excepcionalmente elevado de interações – pode enfraquecer o efeito dos contraceptivos orais, afetar antidepressivos, anticoagulantes, medicamentos para o coração e muitos outros. Sensibiliza a pele ao sol (depois de a usar, evite bronzeamento e solários). Não usar na gravidez. É precisamente por estas razões que, neste livro, a descrevo apenas a título informativo e não a utilizo nas receitas – recorra ao hipericão só depois de falar com um médico ou farmacêutico.

Aloé (*Aloe vera*, *Aloe arborescens*)

Parte usada: polpa transparente (gel) das folhas.

Uso tradicional: acalma a pele depois do sol e ligeiras irritações. A aloé arborescente no peitoril da janela é um elemento fixo de muitas casas portuguesas.

Formas: gel fresco diretamente da folha, gel com aditivos.

Contraindicações e cautela: o sumo amarelo sob a casca da folha irrita a pele e tem um forte efeito laxante – deixe-o escorrer antes de usar. Neste livro usamos a aloé apenas externamente; não a use

internamente na gravidez, em crianças ou com doenças intestinais. Podem ocorrer alergias – faça um teste cutâneo.

Ingredientes da cozinha

Gengibre (*Zingiber officinale*)

Parte usada: rizoma – fresco ou seco e moído.

Uso tradicional: náuseas (também em viagem), aquecimento em dias frios, constipação, picar na garganta, digestão; externamente – cataplasmas reconfortantes.

Formas: infusão, xarope, pasta com mel; moído – para cataplasmas e pomadas.

Contraindicações e cautela: pode agravar o azia e o refluxo; cautela com úlceras e cálculos biliares e com medicamentos anticoagulantes. Na gravidez – só após consulta com o médico. Na pele pode arder muito.

Alho (*Allium sativum*)

Parte usada: dentes.

Uso tradicional: época das constipações – há gerações adicionado ao leite, ao mel, aos caldos e às sandes, quando em casa "anda alguma coisa no ar".

Formas: cru e esmagado, leite com alho, mel com alho, caldo.

Contraindicações e cautela: em grandes quantidades – cautela com medicamentos anticoagulantes e antes de cirurgias. Irrita o estômago sensível. O alho cru aplicado na pele pode queimá-la. **O alho fresco mergulhado em óleo e mantido à temperatura ambiente**

arrisca botulismo – conserve esse óleo só no frigorífico e use-o até 4 dias depois.

Cebola (*Allium cepa*)

Parte usada: cebola.

Uso tradicional: xarope para a tosse – um dos remédios caseiros portugueses mais conhecidos; cataplasmas.

Formas: xarope, cataplasma.

Contraindicações e cautela: segura em quantidades de cozinha. O xarope de cebola estraga-se depressa – prepare-o para 2 a 3 dias. Em algumas pessoas agrava o azia e o inchaço.

Mel de abelha

Uso tradicional: picar na garganta e tosse, adoçar infusões, cuidado dos lábios e da pele. Na tradição portuguesa, para a constipação recorria-se com mais frequência ao mel de tília, e no inverno também ao mel escuro de trigo-mourisco.

Formas: xaropes, oximel, adicionado às infusões, bálsamo, máscaras, esfoliantes.

Contraindicações e cautela: não para crianças com menos de 1 ano de idade. Não para pessoas alérgicas a produtos das abelhas. Com diabetes, lembre-se de que é sobretudo açúcar. Os apicultores aconselham a não aquecer o mel acima de cerca de 40 °C – junte-o às bebidas quando já estiverem mornas.

Limão (*Citrus limon*)

Parte usada: sumo, polpa e casca.

Uso tradicional: adicionado a bebidas quentes durante a constipação, fonte de vitamina C, componente de xaropes.

Formas: sumo, rodela, casca (só de frutos bem lavados e escaldados com água a ferver, de preferência não tratados).

Contraindicações e cautela: o ácido enfraquece o esmalte – depois de bebidas ácidas, enxague a boca com água e lave os dentes cerca de 30 minutos depois. O sumo de limão na pele exposta ao sol pode causar manchas e irritações. Pode agravar o azia.

Vinagre de maçã

Uso tradicional: diluído – bebida antes de uma refeição pesada, bochecho para a garganta, loção para o cabelo, cataplasmas refrescantes.

Formas: bebida diluída, oximel, vinagre de ervas, loção, cataplasma.

Contraindicações e cautela: dilua sempre – para beber, pelo menos 1 colher de sopa por copo de água. Enfraquece o esmalte, por isso beba com palhinha e enxague a boca depois. Não usar com refluxo, úlceras e estômago irritado. O vinagre não diluído na pele pode causar queimaduras. Com diabetes e medicamentos para a diabetes ou diuréticos, discuta o consumo regular com o médico. Escolha um vinagre natural, não filtrado, com acidez de 5-6%.

Açafrão-da-índia (*Curcuma longa*)

Parte usada: rizoma, normalmente seco e moído.

Uso tradicional: na cozinha indiana, tempero que facilita a digestão de pratos gordos e componente de bebidas reconfortantes, como o "leite dourado".

Formas: tempero, pasta com mel, leite dourado.

Contraindicações e cautela: não usar com cálculos biliares e obstrução dos ductos biliares; cautela com medicamentos anticoagulantes e refluxo. Mancha muito a roupa, as bancadas e a pele. Tradicionalmente é combinado com uma pitada de pimenta-preta e um pouco de gordura.

Sugestão: A cada nova compra, escreva no diário da farmácia quando foi comprada a erva seca e até quando é válida. Ao fim de um ano, verifique quais as ervas que usa e quais só ocupam espaço.

Métodos de preparação

De um punhado de camomila pode fazer um chá, um bochecho, um cataplasma, um banho, um óleo ou uma pomada. O método é que decide o que passa da planta para o preparado e quanto tempo dura o preparado. Neste capítulo descrevo doze métodos básicos, passo a passo. As receitas dos capítulos seguintes vão remeter para eles.

Banho-maria vai ser útil para pomadas, óleos e bálsamos. Deite 3-5 cm de água num tacho e ponha por cima uma tigela resistente ao calor (de vidro ou metal) ou um tacho mais pequeno, de modo que o fundo não toque na água. A água deve "tremeluzir" em lume brando. Assim o óleo e a cera aquecem suavemente e não queimam.

1. Infusão

Para quê: flores, folhas e ervas – partes delicadas da planta, por exemplo camomila, hortelã, erva-cidreira, tília, salva.

1. Meça 1 colher de sopa de erva seca (cerca de 2-3 g) por 1 chávena (250 ml) de água. Para ervas frescas, use 2-3 vezes mais.
2. Leve a água a ferver. Para flores delicadas (camomila, tília, sabugueiro-negro) espere 1-2 minutos depois de ferver, até a água atingir cerca de 90 °C.
3. Deite as ervas numa chávena ou num bule e tape logo com um pires – assim o aroma não escapa com o vapor.
4. Deixe em infusão durante 10-15 minutos.
5. Coe através de um coador e pressione levemente as ervas com uma colher.

6. Se quiser adoçar a infusão com mel, junte-o só quando a bebida arrefecer até uma temperatura que se possa beber.

Normalmente bebem-se 2-3 chávenas por dia. Mesmo as ervas delicadas não devem ser bebidas todos os dias durante meses sem interrupção – ao fim de 2-3 semanas, faça uma semana de pausa ou mude de erva.

2. Decocção

Para quê: partes duras da planta – raízes, casca, frutos duros e sementes, por exemplo frutos de roseira-brava, frutos secos de sabugueiro-negro, gengibre.

1. Meça 1 colher de sopa de material por 250 ml de água fria. As sementes (por exemplo, funcho) esmague-as primeiro ligeiramente num almofariz ou com o fundo de um copo.
2. Ponha o material num tacho (de preferência esmaltado ou de aço inoxidável), deite água fria e tape.
3. Leve a ferver e depois deixe cozer em lume brando: frutos 5-10 minutos, raízes e rizomas 10-15 minutos.
4. Retire do lume e deixe repousar tapado durante 10 minutos.
5. Coe. Um pouco de água vai evaporar – pode completar até aos 250 ml com água a ferver.

3. Macerado aquoso (a frio)

Para quê: matérias-primas ricas em mucilagens (sementes de linhaça, folha de tanchagem) e raiz de valeriana, cujos componentes preciosos se dispersam facilmente a altas temperaturas.

1. Meça 1-2 colheres de sopa de material por 250 ml de água fervida e arrefecida.

2. Deite o material num frasco, feche e ponha no frigorífico durante 6-8 horas (por exemplo, durante a noite).
3. Mexa ou agite o frasco de vez em quando.
4. Coe. Beba frio ou aqueça ligeiramente – no máximo a 40 °C.

O macerado aquoso estraga-se depressa – consuma-o dentro de 24 horas.

4. Extrato alcoólico e as suas versões sem álcool

Extrato alcoólico

O álcool extrai da planta componentes diferentes dos da água e conserva muito bem. A erva-nária usa a proporção 1:5 – 1 parte de erva seca para 5 partes de álcool (por exemplo, 20 g de erva para 100 ml). A escolha mais simples é a aguardente pura a 40%. Também pode diluir álcool puro: 100 ml de álcool a 95% e 90 ml de água fervida dão cerca de 50%.

1. Esmague a erva seca (as folhas grandes, amasse-as entre as mãos).
2. Ponha-a num frasco esterilizado e seco, deite álcool até o líquido cobrir as ervas em cerca de 2 cm.
3. Feche, etiquete (nome, data, "para coar" com a data daqui a 3 semanas).
4. Guarde num local escuro à temperatura ambiente durante 2-4 semanas. Agite o frasco todos os dias.
5. Coe através de um coador forrado com gaze e prima bem as ervas.
6. Deite num frasco de vidro escuro. Ao fim de alguns dias pode verter delicadamente o extrato, deixando o sedimento no fundo.

A dose típica para adultos é de 20-30 gotas numa pequena quantidade de água, 2-3 vezes por dia.

Aviso: Não dê extratos alcoólicos a crianças. Não os use na gravidez, durante a amamentação, com doenças do fígado, dependência de álcool, quando toma medicamentos que não se combinam com álcool, ou antes de conduzir.

Glicerato – extrato sem álcool

A glicerina vegetal (compra-se em farmácia; escolha glicerina destinada ao consumo) é adocicada e extrai bem os componentes das ervas. O glicerato é mais suave do que o extrato alcoólico, ainda que menos estável.

1. Misture 3 partes de glicerina com 1 parte de água fervida e arrefecida (por exemplo, 150 ml de glicerina e 50 ml de água).
2. Ponha a erva seca no frasco na proporção 1:5 e deite a mistura até cobrir as ervas. Com ervas muito volumosas, por exemplo erva-cidreira, é preciso mais líquido – nesse caso a proporção pode ser até 1:10.
3. Feche, etiquete e guarde num local escuro durante 4 semanas, agitando todos os dias.
4. Coe através da gaze, prima e deite num frasco escuro.

Dose para adultos: normalmente 1 colher de chá 2-3 vezes por dia. Guarde o glicerato ao fresco até cerca de 12 meses. Em grandes quantidades, a glicerina pode ter efeito laxante.

Vinagre de ervas – uma segunda versão sem álcool

1. Encha um frasco de erva seca até cerca de 1/3 da altura.
2. Deite vinagre de maçã natural (5-6%) até cobrir as ervas em 2 cm.
3. Feche com uma tampa de plástico. Se só tiver uma de metal, ponha um pedaço de papel vegetal por baixo – o vinagre corrói o metal.

4. Guarde num local escuro durante 2-3 semanas, agitando a cada poucos dias.
5. Coe e deite num frasco de vidro.

Por via oral usa-se 1 colher de sopa de vinagre de ervas diluída num copo de água. Externamente – para bochechos e cataplasmas, sempre diluído. O vinagre de ervas misturado com mel é um oximel (receita no capítulo 11).

5. Xarope

Xarope a frio

Os ingredientes frescos (cebola, gengibre, limão) alternam-se com mel ou açúcar. O açúcar "extraí" o sumo, que se mistura com a base doce. Este xarope é simples, mas não dura muito tempo e deve ficar no frigorífico. Exemplos: xarope de cebola e xarope de mel e gengibre (capítulo 6).

Xarope cozido com açúcar

1. Prepare uma infusão ou decocção forte: 2-3 colheres de sopa de erva por 250-300 ml de água.
2. Coe através de gaze e prima bem as ervas.
3. Deite o líquido num tacho e junte açúcar – cerca de 300 g por 250-300 ml de líquido.
4. Aqueça mexendo até o açúcar se dissolver, depois deixe ferver em lume brando durante 3-5 minutos, retirando a espuma.
5. Deite o xarope quente em garrafas esterilizadas e feche logo.

O xarope por abrir guarde-o na despensa fresca, e o aberto no frigorífico; consuma-o dentro de 1 a 2 meses.

Xarope de infusão e mel

A infusão forte arrefece até cerca de 40 °C e mistura-se com o mel numa proporção mais ou menos de 1:1. Tem um sabor maravilhoso, mas contém muita água – guarde-o no frigorífico e consuma-o dentro de 7 a 10 dias.

6. Pomada

A pomada é um óleo de ervas engrossado com cera de abelha. Proporção base: **100 ml de óleo de ervas e 10-15 g de cera**. Menos cera (8-10 g) dá um bálsamo macio, mais cera (15 g) – uma pomada mais firme, por exemplo para um bâton.

1. Prepare frascos secos e esterilizados e uma espátula limpa.
2. Pese a cera. Se a tiver em bloco, rale-a – derrete mais depressa.
3. Deite o óleo de ervas numa tigela e junte a cera. Ponha a tigela em banho-maria.
4. Aqueça em lume brando, mexendo, até a cera se dissolver completamente. Não deixe ferver.
5. Faça um teste de consistência: ponha uma gota da mistura numa colher arrefecida no congelador e espere um minuto. Se estiver demasiado líquida, junte um pouco de cera; se demasiado dura – um pouco de óleo.
6. Retire do lume. Se quiser, junte 3-4 gotas de vitamina E – atrasa a oxidação do óleo.
7. Deite a pomada nos frascos e deixe-os abertos até arrefecerem por completo. Se os fechar logo, condensa-se vapor de água debaixo da tampa, e a água favorece o bolor.
8. Feche, etiquete e guarde num local fresco e escuro.

Retire a pomada com uma espátula limpa ou uma colher de chá, não com os dedos. A pomada sem adição de água dura normalmente 6 a 12 meses.

7. Óleo de ervas (macerado oleoso)

O óleo extrai das ervas os componentes solúveis em gordura. Esta é a base para pomadas, óleos de massagem e cuidado da pele. Para a pele, o azeite e o óleo de girassol funcionam melhor.

Aviso – risco de botulismo: As ervas frescas, o alho ou o gengibre contêm água. Mergulhados no óleo, criam um ambiente sem ar onde se podem desenvolver as bactérias *Clostridium botulinum*. A toxina que produzem é perigosa para a vida, além de não ter cheiro nem sabor. É por isso que, nos óleos conservados à temperatura ambiente, deve usar **apenas ervas bem secas**. As flores de calêndula ou de alfazema da horta têm de estar primeiro completamente secas. O óleo de cozinha com alho fresco ou ervas frescas guarde-o só no frigorífico e consuma-o dentro de 4 dias.

Método a frio (3-4 semanas)

1. Encha um frasco esterilizado e completamente seco de erva seca até 1/3-1/2 da altura.
2. Deite o óleo até cobrir as ervas em cerca de 2 cm. Mexa com uma colher seca para remover as bolhas de ar.
3. Feche, etiquete e guarde num local quente mas não exposto ao sol direto durante 3-4 semanas.
4. Agite o frasco todos os dias. As ervas que fiquem acima do óleo podem ganhar bolor – volte a premi-las com uma colher.
5. Coe através de um coador forrado com gaze e prima com força.
6. Deite o óleo numa garrafa escura e deixe repousar durante 2 dias. Depois verta delicadamente, deixando o sedimento – no fundo pode

juntar-se um pouco de água.

Método a quente (2-3 horas)

1. Ponha a erva seca e o óleo nas mesmas proporções numa tigela em banho-maria.
2. Aqueça em lume muito brando durante 2-3 horas. O óleo deve estar morno (cerca de 50-60 °C), não quente – as ervas não devem fritar.
3. Vá completando a água no tacho para não deixar evaporar.
4. Arrefeça, coe e deite como no método a frio.

O óleo de ervas secas guarde-o num local escuro e fresco durante 6 a 12 meses. Se cheirar a ranço – deite fora.

8. Cataplasma

O cataplasma é uma massa vegetal – esmagada, cozida ou aquecida – aplicada sobre a pele diretamente ou através de um tecido fino.

Exemplos: folha de tanchagem esmagada, batatas quentes, folhas de couve, sementes de linhaça.

1. Prepare a massa de acordo com a receita.
2. Se o cataplasma tiver de ser quente, verifique a temperatura na parte interna do pulso – deve estar agradavelmente quente, nunca a arder.
3. Ponha a massa sobre a pele através de um pano de algodão fino ou gaze.
4. Cubra com uma toalha para manter a temperatura.
5. Mantenha durante 15-30 minutos, depois retire, seque a pele e fique agasalhado por uns tempos.

Os cataplasmas não se aplicam sobre feridas abertas nem queimaduras. As pessoas com diabetes e alterações da sensibilidade devem ter especial

cuidado com os cataplasmas quentes.

9. Compressa fria ou quente

A **compressa** é um tecido dobrado e humedecido com um líquido – infusão, decocção ou vinagre diluído. Tradicionalmente a compressa quente era usada para tensão muscular e câibras, a fria – para inchaço, nódos negros, dor de cabeça e pele aquecida pelo sol.

1. Prepare uma infusão: 2 colheres de sopa de erva por 250 ml de água, 15 minutos tapada, coe.
2. Para uma compressa quente, deixe a infusão arrefecer até uma temperatura agradavelmente quente; para uma fria – ponha no frigorífico.
3. Dobre um pano de algodão em várias camadas, mergulhe no líquido e torça ligeiramente para não pingar.
4. Aplique durante 10-20 minutos. Quando a compressa arrefecer ou aquecer, volte a humedecê-la.

Sugestão: Nas primeiras 24-48 horas depois de uma nódoa negra ou de uma entorse aplicam-se apenas compressas frias. Não aplique gelo diretamente sobre a pele – sempre através de um pano.

10. Banho

Banho de imersão

1. Prepare uma infusão forte: 4-5 colheres de sopa de erva por 1 l de água a ferver, 15 minutos tapada.
2. Coe e deite na banheira com água a uma temperatura de 36-38 °C.
3. Tome o banho durante 15-20 minutos, não logo a seguir a comer.

4. Depois do banho, seque-se, agasalhe-se e descanse.

Banho de pés

Numa tigela com 2-3 l de água a uma temperatura de 37-40 °C, deite a infusão de 2 colheres de sopa de erva (ou junte 2 colheres de sopa de sal). O banho de pés dura 10-15 minutos.

Aviso: Com doenças cardíacas, tensão baixa ou alta e varizes, escolha banhos mornos e curtos, e discuta os banhos quentes de pés com o médico. Com diabetes, verifique sempre a temperatura da água com um termómetro ou com o cotovelo.

11. Inalação

1. Numa tigela resistente ao calor ponha 2 colheres de sopa de erva e deite 1 l de água a ferver. Tape com um prato durante 5 minutos.
2. Coloque a tigela de forma estável numa mesa – nunca sobre os joelhos.
3. Sente-se, incline-se sobre a tigela a uma distância de cerca de 30 cm e cubra a cabeça com uma toalha grande.
4. Feche os olhos. Respire normalmente pelo nariz e pela boca durante 5-10 minutos. Se sentir que está demasiado quente – afaste-se.
5. Depois da inalação, fique agasalhado durante pelo menos 30 minutos e não se exponha ao frio.

Não faça inalações de vapor a crianças pequenas. As pessoas com asma devem ter prudência – o vapor quente e os óleos podem causar broncospasmo. Se sangra do nariz com frequência, dispense a inalação.

12. Bochecho

Bochecho para a garganta e a boca

1. Prepare uma infusão com 1-2 colheres de sopa de erva por 250 ml de água e deixe arrefecer até estar morna.
2. Ponha um gole na boca, incline a cabeça para trás e faça gargarejos na garganta durante cerca de 30 segundos.
3. Cuspa o líquido – não o engula.
4. Repita 3-5 vezes por dia, de preferência depois das refeições.

Loção para o cabelo

1. Prepare 1 l de infusão ou vinagre diluído de acordo com a receita (capítulo 10).
2. Depois de lavar o cabelo com champô, deite a loção, massajando o couro cabeludo.
3. Consoante a receita, deixe-a no cabelo ou, ao fim de alguns minutos, enxague com água fria.

Tabela resumo das proporções

Método	Proporção	Tempo	Duração
Infusão	1 colher de sopa de erva / 250 ml de água a ferver	10-15 min tapada	até 24 h no frigorífico
Decocção	1 colher de sopa / 250 ml de água fria	5-15 min a cozer + 10 min	até 24 h no frigorífico
Macerado aquoso	1-2 colheres de sopa / 250 ml de água fria fervida	6-8 h no frigorífico	até 24 h
Extrato alcoólico	1 parte de erva / 5 partes de álcool 40-60%	2-4 semanas	2-3 anos

Método	Proporção	Tempo	Duração
Glicerato	1 parte de erva / 5-10 partes de mistura 3:1 glicerina-água	4 semanas	cerca de 12 meses
Vinagre de ervas	frasco até 1/3 de erva, encher com vinagre	2-3 semanas	6-12 meses
Xarope cozido	250-300 ml de infusão forte / cerca de 300 g de açúcar	3-5 min a ferver	1-2 meses depois de aberto
Óleo de ervas	frasco até 1/3-1/2 de erva, encher com óleo	3-4 semanas ou 2-3 h em banho-maria	6-12 meses
Pomada	100 ml de óleo de ervas / 10-15 g de cera	cerca de 20 min	6-12 meses
Cataplasma	2 colheres de sopa de erva / 250 ml de água	10-20 min de aplicação	fresco de cada vez
Banho de imersão	4-5 colheres de sopa de erva / 1 l de água	15-20 min	fresco de cada vez
Inalação	2 colheres de sopa de erva / 1 l de água a ferver	5-10 min	fresco de cada vez

Garganta e constipação

Picar na garganta, os primeiros espirros, a tosse que não deixa dormir – são estas as maleitas com que, em muitas casas, começa a aventura com as ervas. Neste capítulo vai encontrar doze receitas simples e testadas: xaropes, bochechos, bebidas reconfortantes, inalações e cataplasmas. Todas podem trazer alívio a uma constipação comum, mas nenhuma substitui uma ida ao médico quando surgem os sinais de alarme descritos no capítulo 2.

As avós distinguiam a tosse "seca" – irritativa, esgotante, sem secreção – da "de peito", com qualquer coisa que se acumula nos brônquios. Na tosse seca recorria-se tradicionalmente a plantas mucilaginosas, como a tanchagem, enquanto na tosse de peito – ao tomilho, que devia facilitar a expetoração.

Para a garganta irritada

Xarope de mel e gengibre para a garganta

Rendimento: cerca de 350 ml (1 frasco) · Tempo: 15 min + 12 h de maceração ·

Método: xarope frio com mel

O meu xarope preferido para o primeiro picar na garganta: gengibre reconfortante, limão e mel, sem cozedura. Uma colher de chá dissolvida lentamente na boca pode trazer alívio a uma garganta irritada.

INGREDIENTES

- 60 g de gengibre fresco (um pedaço do tamanho de dois dedos)
- 1 limão grande
- 300 g de mel líquido (por exemplo, de tília ou multiflora)
- opcionalmente: 3 cravinhos ou um pequeno pau de canela

PREPARAÇÃO

1. Esterilize um frasco de cerca de 400 ml e seque-o bem.
2. Esfregue o limão com uma escova, regue com água a ferver e seque. De metade do fruto rale só a casca amarela, depois esprema o sumo de todo o limão.
3. Descasque o gengibre com uma colher – a casca sai facilmente – e rale-o num ralador fino ou corte-o em fatias finas.
4. Ponha no frasco o gengibre, a casca e o sumo de limão, bem como as especiarias, se as usar. Cubra com o mel e misture bem com uma colher limpa.
5. Feche o frasco e ponha-o no frigorífico durante 12 horas (de preferência durante a noite). O gengibre vai largar o sumo e o xarope vai ficar mais líquido.

6. Pode deixar o gengibre no xarope ou coar o xarope através de um coador para uma garrafa limpa – coado, mantém a frescura por mais tempo.
7. Uso em adultos: 1 colher de chá 3-4 vezes por dia, dissolvida lentamente na boca ou misturada com água morna (não quente) ou chá, durante alguns dias.

Guarde no frigorífico até 3-4 semanas. Deite fora o xarope se aparecer bolor, espuma ou cheiro a levedura. A crianças com mais de 1 ano pode dar 1/2 colher de chá 2 vezes por dia, se o gengibre não for demasiado picante para elas. Não para crianças com menos de 1 ano (mel). Cautela com refluxo, diabetes e medicamentos anticoagulantes.

Bochecho de salva e camomila

Rendimento: 250 ml (3-4 bochechos) · Tempo: 20 min · Método: infusão, bochecho

Um bochecho clássico a que se recorria para o picar na garganta, a rouquidão e as gengivas irritadas. A salva é ligeiramente adstringente e a camomila acalma.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de salva seca
- 1 colher de sopa de camomila seca
- 250 ml de água a ferver
- opcionalmente: 1/2 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Regue as ervas com água a ferver, tape com um pires e deixe repousar durante 15 minutos.
2. Coe e deixe arrefecer até estar morna. Se quiser, dissolva o sal na infusão.
3. Ponha um gole na boca, incline a cabeça para trás e faça gargarejos na garganta durante cerca de 30 segundos, depois cuspa. Não engula o líquido.
4. Repita 3-5 vezes por dia, de preferência depois das refeições.

Prepare uma infusão fresca todos os dias; o resto pode guardar no frigorífico até 24 horas e aquecer ligeiramente antes de usar. Em caso de alergia a compostas, use só a salva (2 colheres de sopa). Na gravidez e durante a amamentação, use só camomila em vez de salva.

Bochecho salgado com vinagre de maçã

Rendimento: 1 copo · Tempo: 3 min · Método: bochecho

O bochecho mais rápido do mundo – tem todos os ingredientes na cozinha. Perfeito para quando a garganta começa a picar e as ervas já acabaram.

INGREDIENTES

- 250 ml de água morna fervida
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã

PREPARAÇÃO

1. Dissolva o sal na água morna.
2. Junte o vinagre de maçã e misture.
3. Faça gargarejos na garganta algumas vezes durante cerca de 30 segundos e cuspa o líquido.
4. Por fim, enxague a boca com água limpa, para que o vinagre não atue sobre o esmalte.
5. Repita 3-4 vezes por dia.

Prepare uma porção fresca de cada vez. Se tiver feridas ou aftas na boca, o bochecho com vinagre pode arder – nesse caso use só sal. Para crianças que já sabem fazer gargarejos e não engolem o líquido, prepare uma versão sem vinagre.

Para a tosse

Xarope de cebola da avó

Rendimento: cerca de 150 ml · Tempo: 10 min + 4-6 h · Método: xarope frio

Provavelmente o remédio caseiro português mais conhecido. O cheiro não é entusiasmante, mas o sabor é doce e suave, e muitas pessoas recorrem a ele há gerações quando têm tosse.

INGREDIENTES

- 2 cebolas médias (cerca de 250 g)
- 3 colheres de sopa de açúcar ou 3 colheres de sopa de mel
- opcionalmente: sumo de ½ limão

PREPARAÇÃO

1. Descasque as cebolas e corte-as em fatias finas ou em cubinhos pequenos.
2. Disponha a cebola num frasco ou numa tigela em camadas, polvilhando cada camada com açúcar ou regando-a com mel.
3. Prima com uma colher, tape e deixe à temperatura ambiente durante 4-6 horas (ou durante a noite no frigorífico). A cebola vai largar o sumo.
4. Deite o sumo através de um coador para um frasco limpo, premindo devagar a cebola com uma colher. Junte o sumo de limão, se o usar.
5. Uso em adultos: 1 colher de chá até 1 colher de sopa a cada 3-4 horas, algumas vezes por dia.

Guarde o xarope no frigorífico no máximo 2-3 dias, depois prepare um fresco. A versão com açúcar pode dar-se a crianças com mais de 1 ano (½-1 colher de

chá algumas vezes por dia). A versão com mel – só depois do primeiro ano de vida. Junte a cebola escorrida à sopa ou ao refogado.

Xarope de tomilho com mel

Rendimento: cerca de 300 ml · Tempo: 30 min · Método: infusão forte com mel

Um xarope aromático a que se recorria tradicionalmente para a tosse de peito, quando a secreção não sai facilmente. Combina bem com chá quente.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de tomilho seco (ou 4-5 raminhos frescos)
- 200 ml de água a ferver
- 200 g de mel líquido
- sumo de ½ limão

PREPARAÇÃO

1. Regue o tomilho com água a ferver, tape e deixe em infusão durante 20 minutos.
2. Coe através de um coador fino ou de gaze e prima bem as ervas.
3. Deixe a infusão arrefecer até estar morna (cerca de 40 °C).
4. Misture a infusão com o mel e o sumo de limão até formar um xarope homogéneo.
5. Deite numa garrafa esterilizada e seca e etiquete.
6. Uso em adultos: 1 colher de chá até 1 colher de sopa 3 vezes por dia, durante alguns dias.

O xarope contém muita água, por isso guarde-o no frigorífico e consuma-o dentro de 7-10 dias. Versão mais estável: em vez do mel, junte à infusão coada 250 g de açúcar e cozinhe durante 5 minutos – este xarope dura no frigorífico 1-2 meses. Não usar na gravidez. Não para crianças com menos de 1 ano (mel).

Xarope de tanchagem

Rendimento: cerca de 400 ml · Tempo: 40 min · Método: xarope cozido com açúcar

Um xarope suave e ligeiramente mucilaginoso, tradicionalmente usado para a tosse seca e irritativa. Não contém mel, por isso também funciona onde o mel não pode ser usado.

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de folha seca de tanchagem
- 300 ml de água a ferver
- 300 g de açúcar
- sumo de ½ limão

PREPARAÇÃO

1. Regue a tanchagem com água a ferver, tape e deixe repousar durante 20 minutos.
2. Coe através de um coador forrado com gaze e prima bem as folhas.
3. Deite a infusão num tacho, junte o açúcar e aqueça mexendo até se dissolver.
4. Deixe ferver em lume brando durante 5 minutos, retirando a espuma.
5. Retire do lume, junte o sumo de limão e misture.
6. Deite o xarope quente em garrafas esterilizadas e feche logo.
7. Uso em adultos: 1 colher de sopa 3 vezes por dia. Mantenha um intervalo de 2 horas em relação aos medicamentos.

Guarde as garrafas por abrir na despensa fresca até 2-3 meses, a aberta no frigorífico até 4 semanas. O xarope contém muito açúcar – com diabetes, discuta o seu uso com o médico. A crianças com mais de 1 ano pode dar-se 1

colher de chá 2-3 vezes por dia; com tosse numa criança pequena, fale primeiro com o pediatra.

Cataplasma quente de batata no peito

Rendimento: 1 cataplasma · Tempo: 30 min + 20-30 min de aplicação · Método: cataplasma quente

A forma da avó para a tosse e a "constipação no peito". As batatas mantêm o calor durante muito tempo e muitas pessoas acham este cataplasma bastante calmante antes de dormir.

INGREDIENTES

- 3-4 batatas médias
- um pano de algodão ou uma fralda de algodão
- uma toalha e um cobertor

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe as batatas com pele a vapor até ficarem macias e escorra.
2. Esmague-as com um garfo, com casca e tudo, no centro do pano.
3. Enrole o pano num embrulho achatado com cerca de 2 cm de espessura.
4. Espere alguns minutos e verifique a temperatura na parte interna do pulso – o cataplasma deve estar agradavelmente quente, nunca a arder.
5. Ponha o embrulho na parte superior do peito ou nas costas entre as omoplatas, cubra com uma toalha e um cobertor.
6. Mantenha durante 20-30 minutos, até o cataplasma arrefecer. Depois retire-o, seque a pele, vista o pijama quente e descanse.

Não use o cataplasma com febre. Tenha especial cuidado com crianças, idosos e pessoas com diabetes ou alterações da sensibilidade – é fácil queimar-se. Deite fora as batatas depois de usar.

Para a constipação e os primeiros sintomas de

doença

Infusão sudorífica de tília e sabugueiro-negro

Rendimento: 1 chávena grande (300 ml) · Tempo: 15 min · Método: infusão

Uma mistura antiga e testada "para aquecer". Tradicionalmente bebia-se quente à noite, e depois deitava-se debaixo de um cobertor quente para suar.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de flor seca de tília
- 1 colher de sopa de flor seca de sabugueiro-negro
- 300 ml de água a ferver
- 1 colher de chá de mel (de preferência de tília)
- 1 rodela de limão

PREPARAÇÃO

1. Regue as flores com água a ferver, tape e deixe em infusão durante 10-15 minutos.
2. Coe. Quando a infusão arrefecer até uma temperatura que se possa beber, junte o mel e o limão.
3. Beba quente, aos poucos goles, de preferência à noite.
4. Deite-se debaixo de um cobertor quente. Quando suar, mude para um pijama seco.
5. Durante o dia, beba muita água para repor os líquidos.

Beba 2-3 chávenas por dia durante 2-3 dias. Se não tiver flor de sabugueiro-negro, use 2 colheres de sopa só de tília. Não force a transpiração com febre alta, calafrios, grande fraqueza e desidratação. As pessoas com doenças cardíacas e circulatórias devem perguntar ao médico sobre as infusões sudoríficas.

Inalação de camomila e tomilho

Rendimento: 1 inalação · Tempo: 15 min · Método: inalação de vapor

O vapor quente com ervas pode trazer alívio ao nariz entupido e à sensação de "cabeça pesada". A receita perfeita para a noite.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de camomila seca
- 1 colher de sopa de tomilho seco
- 1 l de água a ferver
- uma toalha grande

PREPARAÇÃO

1. Ponha as ervas numa tigela resistente ao calor, deite água a ferver e tape com um prato durante 5 minutos.
2. Coloque a tigela de forma estável na mesa.
3. Sente-se, incline-se sobre a tigela a uma distância de cerca de 30 cm e cubra a cabeça com a toalha.
4. Feche os olhos e respire normalmente pelo nariz durante 5-10 minutos. Se sentir que está demasiado quente, afaste-se.
5. Depois da inalação, seque a cara e fique num ambiente quente durante pelo menos 30 minutos.

Faça a inalação 1-2 vezes por dia. Não a crianças pequenas (risco de queimaduras). Com asma, tenha cuidado. Em caso de alergia a compostas, salte a camomila e use 2 colheres de sopa de tomilho ou 1 colher de sopa de sal.

Leite com mel, manteiga e alho

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 15 min · Método: bebida quente

Uma bebida noturna conhecida em quase todas as casas portuguesas. O cheiro do alho é pronunciado, mas o leite quente com manteiga e mel envolve agradavelmente a garganta.

INGREDIENTES

- 250 ml de leite (ou bebida de aveia ou leite sem lactose)
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de manteiga
- 1 colher de chá de mel

PREPARAÇÃO

1. Esmague o alho num espremedor ou pique-o finamente e deixe repousar durante 10 minutos – era assim que aconselhavam muitas pessoas que preparavam esta bebida há anos.
2. Aqueça o leite quase até ferver e retire do lume.
3. Junte a manteiga e o alho, misture e deixe repousar durante 2-3 minutos.
4. Quando o leite arrefecer até uma temperatura a que se possa beber à vontade, junte o mel.
5. Beba aos poucos goles antes de dormir.

Versão mais suave: corte o alho às fatias e retire-o ao fim de 5 minutos. Não usar com estômago sensível. Com medicamentos anticoagulantes, não exagere no alho. Para crianças com mais de 1 ano, pode preparar-se uma versão com mel, mas sem alho.

Bebida reconfortante de gengibre e limão

Rendimento: 2 chávenas (500 ml) · Tempo: 15 min · Método: decocção breve

Uma bebida picante e reconfortante para um dia frio e os primeiros calafrios. Funciona muito bem num termo – para um passeio, no trabalho, na horta.

INGREDIENTES

- 3 cm de gengibre fresco (cerca de 20 g)
- 500 ml de água
- ½ limão
- 1-2 colheres de chá de mel
- opcionalmente: 2 cravinhos, um pedaço de pau de canela

PREPARAÇÃO

1. Lave o gengibre e corte-o em fatias finas (não precisa de o descascar).
2. Ponha o gengibre e as especiarias num tacho com água fria e leve a ferver.
3. Deixe cozer tapado em lume brando durante 10 minutos.
4. Coe e espere que a bebida arrefeça até uma temperatura que se possa beber.
5. Junte o sumo de limão e o mel e misture.

Beba 2-3 chávenas por dia. Pode guardar a bebida no frigorífico até 24 horas e aquecê-la (junte o mel só depois de aquecer). Cautela com refluxo, úlceras e medicamentos anticoagulantes. Na gravidez – só após consulta com o médico.

Xarope de frutos de sabugueiro-negro

Rendimento: cerca de 500 ml · Tempo: 50 min · Método: xarope cozido

Um xarope azul-escuro que em muitas casas se faz em setembro, quando os frutos do sabugueiro amadurecem ao longo dos caminhos do campo. Tradicionalmente, uma colher de sopa por dia durante a época das constipações.

INGREDIENTES

- 500 g de frutos frescos e maduros de sabugueiro-negro (sem os pés) ou 100 g de secos
- 500 ml de água (para os frutos secos – 700 ml)
- 300 g de açúcar
- sumo de 1 limão
- opcionalmente: um pau de canela, 3 cravinhos, algumas fatias de gengibre

PREPARAÇÃO

1. Separe os frutos frescos das espigas com um garfo, deite fora os verdes e imaturos, lave-os. Os frutos secos, deixe-os de molho durante uma hora na água medida.
2. Ponha os frutos num tacho com água (e especiarias), leve a ferver e deixe cozer tapado em lume brando durante 20-30 minutos. Os frutos devem ficar bem cozidos.
3. Coe através de um coador forrado com gaze e prima bem.
4. Deite o sumo de volta num tacho, junte o açúcar e cozinhe, mexendo, durante 5 minutos.
5. Retire do lume e junte o sumo de limão.
6. Deite o xarope quente em garrafas esterilizadas e feche logo.

7. Uso em adultos: 1 colher de sopa 1-3 vezes por dia – sozinho ou no chá.

Guarde as garrafas por abrir na despensa fresca durante alguns meses, a aberta no frigorífico até 4 semanas. Nunca coma frutos crus de sabugueiro-negro nem use frutos verdes, folhas ou caules. Colha apenas quando tiver a certeza de que é sabugueiro-negro e não o tóxico sabugueiro-anão.

Sugestão: Com a constipação, o mais importante é o mais simples: muitos líquidos quentes, sono, um quarto bem arejado e alguns dias de descanso. Os xaropes e os chás podem trazer alívio, mas não substituem o descanso. Vai encontrar mais misturas reconfortantes no volume 3, "Chás Calmantes de Plantas".

Sono e nervos

Há noites em que a cabeça não quer desligar, e dias em que tudo é "demasiado". As nossas avós tinham os seus remédios: uma chávena de erva-cidreira, leite quente, um banho de pés, um saquinho de alfazema debaixo da almofada. Não vão eliminar as causas do stress nem substituir a ajuda de um especialista, mas podem tornar-se um ritual agradável e relaxante que muitas pessoas apreciam. Neste capítulo vai encontrar dez destes remédios.

Atenção: A erva-cidreira, a alfazema e a valeriana podem intensificar a sonolência. Não as combine com álcool ou com medicamentos para dormir e sedativos; depois de as tomar, não conduza. Se a insónia durar mais de algumas semanas ou vier acompanhada de depressão ou ansiedade intensa, fale com um médico.

Sugestão: As ervas funcionam melhor em conjunto com hábitos simples: horário fixo para deitar e acordar, quarto arejado e fresco (cerca de 18-19 °C), jantar leve 2-3 horas antes de dormir, café e chá forte só até início da tarde, telemóvel pousado meia hora antes de adormecer.

Bebidas noturnas

Infusão noturna de erva-cidreira e camomila

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 12 min · Método: infusão

A mistura mais simples para uma boa noite. A erva-cidreira e a camomila tradicionalmente ajudavam a acalmar, e ao mesmo tempo aliviam o "estômago nervoso" depois de um dia difícil.

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de erva-cidreira seca
- 1 colher de chá de camomila seca
- 250 ml de água
- opcionalmente: 1 colher de chá de mel, uma tira fina de casca de laranja

PREPARAÇÃO

1. Aqueça a água e espere 1-2 minutos até cerca de 90 °C.
2. Deite as ervas (e a casca de laranja), tape com um pires e deixe em infusão 10 minutos.
3. Coe. Quando a infusão arrefecer até à temperatura de beber, junte o mel.
4. Beba devagar 30-60 minutos antes de dormir.

Se durante a noite acorda muitas vezes para ir à casa de banho, beba meia chávena. Pode preparar a mistura com antecedência: misture num frasco partes iguais de erva-cidreira e camomila. Se for alérgico a asteráceas, dispense a camomila. Se tiver doenças da tiroide, fale com o médico antes de beber erva-cidreira regularmente.

Macerado de raiz de valeriana para dificuldade em adormecer

Rendimento: 1 copo · Tempo: 5 min + 8-10 h · Método: macerado aquoso a frio

A valeriana é uma das ervas "para dormir" mais conhecidas.

Preparada a frio, conserva mais compostos voláteis.

Tradicionalmente pensava-se que funcionava melhor com um uso regular.

INGREDIENTES

- 1 colher de chá (cerca de 2-3 g) de raiz de valeriana picada e seca
- 250 ml de água fervida e arrefecida
- opcionalmente: 1 colher de chá de mel ou uma colher de chá de erva-cidreira a gosto

PREPARAÇÃO

1. De manhã, deite a raiz num frasco e junte a água fria fervida.
2. Feche e ponha no frigorífico durante 8-10 horas.
3. À noite, coe através de um coador fino.
4. Se preferir a bebida quente, aqueça ligeiramente o macerado (no máximo até 40 °C) e junte mel.
5. Beba 30-60 minutos antes de dormir.

Use-a durante alguns dias até 2 semanas, depois faça uma pausa. O cheiro é muito intenso – juntar erva-cidreira atenua-o. Não usar na gravidez, durante a amamentação nem em crianças com menos de 12 anos. Não a combine com álcool ou medicamentos para dormir. De manhã pode persistir a sonolência – não conduza.

Leite de alfazema para dormir bem

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 10 min · Método: infusão no leite

O leite quente com mel é um clássico, e uma pitada de alfazema dá-lhe um aroma delicado e floral. Perfeito para as noites frias de outono.

INGREDIENTES

- 250 ml de leite ou bebida vegetal
- ½ colher de chá de flores de alfazema secas (para uso alimentar)
- 1 colher de chá de mel
- opcionalmente: uma pitada de canela

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o leite quase até ferver e retire do lume.
2. Junte a alfazema, tape e deixe repousar 5 minutos.
3. Coe através de um coador fino para uma chávena.
4. Quando o leite arrefecer até à temperatura de beber, misture o mel e polvilhe com canela.
5. Beba devagar, de preferência já de pijama.

Não ponha alfazema a mais – em excesso fica amarga e "a sabão". Use só alfazema destinada a uso alimentar ou da sua horta não tratada, nunca da florista. Não para crianças com menos de 1 ano (mel).

Infusão para um dia difícil

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 12 min · Método: infusão

Uma infusão leve e refrescante para aqueles dias em que tudo corre mal desde manhã. A hortelã refresca, enquanto a erva-cidreira e a tília tradicionalmente ajudavam a retomar o fôlego.

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de erva-cidreira seca
- 1 colher de chá de hortelã seca
- 1 colher de chá de flores de tília secas
- 250 ml de água

PREPARAÇÃO

1. Aqueça a água e espere 1-2 minutos.
2. Deite as ervas, tape e deixe em infusão 10 minutos.
3. Coe e beba morna ou fria.

Beba 1-2 chávenas ao longo do dia. No verão pode preparar uma porção maior e bebê-la fria com uma rodela de limão. Se sofrer de refluxo, dispense a hortelã e aumente a tília.

Banhos e rituais noturnos

Banho relaxante com alfazema e sal

Rendimento: 1 banho · Tempo: 20 min + 15-20 min de banho · Método: banho de ervas

Um banho quente uma hora antes de dormir é um dos rituais caseiros mais agradáveis. A alfazema perfuma de calma, e o sal torna a água mais "macia".

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de alfazema seca
- 1 l de água a ferver
- 200 g de sal mineral ou marinho

PREPARAÇÃO

1. Deite a alfazema na água a ferver, tape e deixe repousar 15 minutos.
2. Encha a banheira com água a 36-38 °C.
3. Coe a infusão para a banheira e dissolva o sal na água.
4. Tome banho durante 15-20 minutos, com luzes suaves.
5. Seque-se, hidrate a pele e vá logo para a cama.

Não tome banho logo a seguir a comer. Com doenças cardíacas, tensão baixa e varizes, escolha um banho mais curto e morno. Em vez de alfazema, pode usar uma mistura de erva-cidreira e tília.

Banho quente de pés com tília e alfazema

Rendimento: 1 banho de pés · Tempo: 15 min + 10-15 min de banho · Método: banho de pés

Para quando não tem tempo para uma banheira inteira e os pés estão frios e cansados. Muitas pessoas notam que, com os pés quentes, adormecem mais facilmente.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flores de tília secas
- 1 colher de sopa de alfazema seca
- 1 l de água a ferver
- 2 l de água morna

PREPARAÇÃO

1. Deite as ervas na água a ferver, tape e deixe repousar 10 minutos.
2. Ponha a infusão (com as ervas ou coada) numa bacia e junte água morna até à temperatura agradável – cerca de 37-39 °C.
3. Mergulhe os pés durante 10-15 minutos.
4. Seque bem, também entre os dedos, e vista meias quentes.

Com diabetes, verifique sempre a temperatura da água com o cotovelo ou um termómetro – a sensibilidade nos pés pode estar reduzida. Com varizes, escolha água morna. Não mergulhe pés com feridas ou micoses na mesma bacia usada pela família.

Almofada de ervas para um sono tranquilo

Rendimento: 1 saquinho 15 × 20 cm · Tempo: 20 min · Método: mistura de ervas secas

Uma forma antiga que muitas avós conhecem: um saquinho de ervas perfumadas enfiado debaixo da fronha. Não precisa de cozedura e perfuma durante várias semanas.

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de alfazema seca
- 3 colheres de sopa de erva-cidreira seca
- 2 colheres de sopa de cones de lúpulo (da ervanária; pode omitir-se)
- 1 colher de sopa de camomila seca
- um saquinho de algodão ou linho de cerca de 15 × 20 cm (ou um pedaço de tecido e fio)

PREPARAÇÃO

1. Misture as ervas numa tigela. Esmague ligeiramente o lúpulo com os dedos.
2. Deite a mistura no saquinho – deve ficar levemente cheio para se manter achatado.
3. Feche bem o saquinho ou cosa a abertura.
4. Meta-o debaixo da fronha, junto ao sítio onde repousa a cabeça, ou ponha-o na mesa de cabeceira.
5. De poucos em poucos dias, aperte o saquinho na mão – isto liberta o aroma.

Mude as ervas a cada 2-3 meses. Não ponha saquinhos de ervas no berço de um recém-nascido. Se o perfume incomodar ou picar o nariz, ponha o saquinho mais longe da cabeça ou retire o lúpulo, que tem o aroma mais forte.

Óleo de alfazema para massagem noturna

Rendimento: cerca de 150 ml · Tempo: 2,5 h (método a quente) ou 3-4 semanas ·
Método: óleo de ervas

Um óleo suave com alfazema seca para massajar o pescoço, os ombros e os pés. Poucos minutos de massagem antes de dormir são uma forma simples de relaxar.

INGREDIENTES

- 20 g (cerca de 5 colheres de sopa) de alfazema seca
- 150 ml de óleo de girassol ou azeite
- opcionalmente: 3-4 gotas de vitamina E

PREPARAÇÃO

1. Deite a alfazema numa tigela resistente ao calor e cubra com o óleo.
2. Ponha a tigela em banho-maria e aqueça em lume muito brando durante 2 horas. O óleo deve estar quente, não a ferver.
3. Arrefeça, coe através de gaze e torça bem as flores.
4. Junte a vitamina E, deite numa garrafa escura e escreva "SÓ USO EXTERNO".
5. Utilização: aqueça poucas gotas na palma da mão e massage o pescoço, os ombros ou os pés.

Também pode preparar o óleo a frio – 3-4 semanas num local quente (capítulo 5). Guarde num local fresco e escuro até 6-12 meses. Antes da primeira utilização, faça um teste na pele. Ao massajar as têmporas, tenha cuidado com os olhos.

Glicerato de erva-cidreira para dias difíceis

Rendimento: cerca de 120 ml · Tempo: 15 min + 4 semanas · Método: glicerato (sem álcool)

Gotas de erva-cidreira adocicadas e sem álcool, fáceis de levar na mala. Uma boa alternativa para quem não quer ou não pode usar tinturas.

INGREDIENTES

- 15 g (cerca de 6 colheres de sopa) de erva-cidreira seca
- 110 ml de glicerina vegetal alimentar
- 40 ml de água fervida e arrefecida

PREPARAÇÃO

1. Misture a glicerina com a água.
2. Esmague a erva-cidreira na mão e deite-a num frasco limpo e seco.
3. Cubra com a mistura – o líquido deve cobrir as ervas. Prima com uma colher.
4. Feche, etiquete e ponha ao abrigo da luz durante 4 semanas. Agite o frasco todos os dias.
5. Coe através de gaze, torça bem as ervas e deite numa garrafa escura.
6. Utilização em adultos: 1 colher de chá 2-3 vezes por dia, sozinho ou num pouco de água ou chá.

Guarde num local fresco e escuro até cerca de 12 meses. Versão alcoólica: deite 20 g de erva-cidreira em 100 ml de aguardente a 40% e coe ao fim de 3 semanas; a dose é de 20-30 gotas em água – só para adultos (capítulo 5). A erva-cidreira pode intensificar a sonolência.

Compressa fria de alfazema e hortelã para têmporas tensas

Rendimento: 250 ml (várias compressas) · Tempo: 15 min + 30 min de arrefecimento · Método: compressa fria

No final de um dia longo em frente ao ecrã, quando a testa e as têmporas estão "apertadas". Uma compressa fresca e perfumada e quinze minutos num quarto escuro podem trazer alívio.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de alfazema seca
- 1 colher de sopa de hortelã seca
- 250 ml de água a ferver
- um pano de algodão ou uma toalha pequena

PREPARAÇÃO

1. Deite as ervas na água a ferver, tape e deixe repousar 15 minutos.
2. Coe e ponha no frigorífico durante cerca de 30 minutos.
3. Mergulhe o pano na infusão fria e torça-o bem.
4. Deite-se num quarto escuro e aplique a compressa na testa, nas têmporas ou na nuca durante 10-15 minutos. Quando aquecer, volte a mergulhá-la.

Guarde a infusão no frigorífico até 24 horas. Tenha cuidado para o líquido não escorrer para os olhos. Uma dor de cabeça súbita e muito intensa, dor acompanhada de febre e rigidez do pescoço, ou com alterações da fala ou da visão exigem ajuda médica imediata.

Vai encontrar outras misturas noturnas – com tília, camomila, erva-cidreira e frutos – no volume 3, "Chás Calmantes de Plantas".

Digestão

Borscht de Véspera com pierniki, raviólis, bigos, e depois ainda pão-de-ló e doce de sementes de papoila – a cozinha italiana sabe bem como pôr o estômago à prova. Não é de admirar que em nossas casas houvesse sempre hortelã-pimenta, camomila e funcho à mão, e que se junte cominho às couves, manjerona ao caldo de ervilhas, e alecrim e zimbro às carnes gordas. Neste capítulo vai encontrar dez receitas que tradicionalmente se usavam quando havia sensação de peso, inchaço, náuseas e intestino preguiçoso.

Atenção: Dor aguda ou súbita, dor acompanhada de febre, sangue nas fezes ou no vômito, fezes negras, vômitos persistentes, perda de peso súbita ou alteração na frequência dos movimentos intestinais que dure mais de algumas semanas são motivo para ir imediatamente ao médico, não à dispensa.

Sugestão: Antes de recorrer às ervas, verifique as coisas mais simples: coma devagar e mastigue bem, não se deite logo depois da refeição, beba água ao longo do dia e faça uma pequena caminhada depois de comer. Muitas pessoas notam que só isto já faz uma grande diferença.

Para peso e inchaço

Infusão de hortelã-pimenta depois de uma refeição farta

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 12 min · Método: infusão

Um clássico depois do domingo. A hortelã-pimenta tradicionalmente ajudava quando se sentia demasiado cheio e inchado, e entretanto refresca o hálito.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de hortelã-pimenta seca (ou 6–8 folhas frescas)
- 250 ml de água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Deite a hortelã na água a ferver, tape com um pires e deixe em infusão 10 minutos.
2. Coe.
3. Beba morno, aos golinhos, cerca de 15–30 minutos depois da refeição.

Beba até 2–3 chávenas por dia. Não adoce – o açúcar pode intensificar o inchaço. A hortelã-pimenta pode piorar o refluxo ácido; se depois de a beber sentir ardor na garganta, escolha a camomila. No verão a infusão também é ótima fria.

Mistura de três sementes para o inchaço

Rendimento: cerca de 20 doses de mistura seca · Tempo: 5 min + 15 min por dose ·

Método: infusão de sementes esmagadas

Funcho, cominho e anis são um trio que há muito aparece nas misturas "para a barriga". Provavelmente o cominho já está na sua despensa de especiarias.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de sementes de funcho
- 2 colheres de sopa de cominho
- 2 colheres de sopa de anis (da secção de especiarias ou da ervanária)
- por dose: 250 ml de água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Misture as sementes e deite-as num frasco seco. Etiquete.
2. Para uma dose, meça 1 colher de chá da mistura e esmague-a ligeiramente num almofariz ou com o fundo de um copo – só assim liberta o aroma.
3. Deite a água a ferver, tape e deixe em infusão 10–15 minutos.
4. Coe e beba morno depois da refeição.

Beba 2–3 vezes por dia, não mais de 2 semanas sem pausa. Conserve a mistura seca até 12 meses; esmague sempre mesmo antes de usar. Não recomendado para pessoas alérgicas a plantas apiáceas. Na gravidez, durante a amamentação e em crianças pequenas – só após consulta.

Infusão amarga de mil-folhas para a sensação de peso

Rendimento: ½ chávena · Tempo: 12 min · Método: infusão

Antigamente acreditava-se que "o que é amargo faz bem ao estômago". Ervas amargas como a mil-folhas bebiam-se antes da refeição quando faltava apetite e a comida não descia bem.

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de folha de mil-folhas seca
- 1 colher de chá de hortelã-pimenta seca
- 150 ml de água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Deite as ervas na água a ferver, tape e deixe em infusão 10 minutos.
2. Coe.
3. Beba aos golinhos 15–30 minutos antes da refeição. Não adoce – o amargor é intencional.

Beba 1–2 vezes por dia durante alguns dias. Não usar na gravidez. Não usar se for alérgico a astráceas. Se a falta de apetite durar mais tempo ou vier acompanhada de perda de peso, vá ao médico.

Bebida com vinagre de maçã antes de uma refeição pesada

Rendimento: 1 copo · Tempo: 2 min · Método: vinagre diluído

Uma bebida acidulada que muitas pessoas bebem antes de uma refeição gordurosa. Simples, barata e preparada em dois minutos – desde que o vinagre esteja sempre bem diluído.

INGREDIENTES

- 1 colher de chá até 1 colher de sopa de vinagre de maçã natural
- 250 ml de água morna
- opcionalmente: 1 colher de chá de mel

PREPARAÇÃO

1. Deite o vinagre no copo de água. Comece com uma colher de chá e só depois de alguns dias, se se sentir bem, aumente até uma colher de sopa.
2. Junte o mel e mexa.
3. Beba com uma palhinha 15–20 minutos antes da refeição.
4. Enxague a boca com água pura. Lave os dentes só cerca de 30 minutos depois.

Uma vez por dia, antes da refeição mais pesada. Nunca beba vinagre não diluído. Não usar com refluxo, hiperacidez, úlceras e estômago irritado. Com diabetes e medicamentos para a diabetes ou diuréticos, fale primeiro com o médico.

Para estômago irritado e náuseas

Infusão de camomila com erva-cidreira para o estômago irritado

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 17 min · Método: infusão

Uma infusão suave para aqueles dias em que o estômago não está bem-disposto – depois de stress, depois de comida demasiado picante ou simplesmente sem motivo aparente.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de camomila seca
- 1 colher de chá de erva-cidreira seca
- 250 ml de água

PREPARAÇÃO

1. Aqueça a água e espere 1–2 minutos.
2. Deite as ervas, tape e deixe em infusão 15 minutos.
3. Coe e beba morno, aos golinhos, entre as refeições.

Beba 2–3 chávenas por dia durante alguns dias. Se for alérgico a astráceas, substitua a camomila por uma segunda colher de chá de erva-cidreira. Se os sintomas voltarem regularmente ou surgir dor à noite ou com o estômago vazio, vá ao médico.

Infusão de gengibre com hortelã-pimenta para as náuseas

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 12 min · Método: infusão

O gengibre é provavelmente o remédio caseiro mais conhecido para as náuseas, até em viagem. A hortelã-pimenta atenua o seu picante e acrescenta frescura.

INGREDIENTES

- 1 cm de gengibre fresco (cerca de 5 g)
- 1 colher de chá de hortelã-pimenta seca (ou 4–5 folhas frescas)
- 250 ml de água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Corte o gengibre em fatias finas.
2. Deite o gengibre e a hortelã na água a ferver, tape e deixe em infusão 10 minutos.
3. Coe e deixe arrefecer um pouco.
4. Beba muito devagar, aos golinhos bem pequenos. Com náuseas é melhor uma pequena quantidade de poucos em poucos minutos do que a chávena toda de uma vez.

Em viagem leve a infusão num termo. Beba até 2–3 chávenas por dia. Cuidado com o refluxo e os medicamentos anticoagulantes. Náuseas na gravidez: fale com o médico antes de usar gengibre. Vômitos persistentes, sobretudo em crianças e idosos, levam rapidamente à desidratação – nesse caso é preciso o médico.

Geleia de sementes de linhaça

Rendimento: 1 copo · Tempo: 20 min · Método: decocção mucilagínosa

A "geleia" da avó com sementes de linhaça é uma bebida espessa e viscosa que tradicionalmente se bebia em jejum para proteger um estômago irritado e ajudar o intestino preguiçoso.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de sementes de linhaça inteiras
- 250 ml de água
- opcionalmente: uma colher de sumo de framboesa ou uma pitada de canela para dar sabor

PREPARAÇÃO

1. Deite as sementes num tachinho e cubra com água fria.
2. Leve a ferver e cozinhe em lume brando 10–15 minutos, mexendo de vez em quando, até o líquido engrossar.
3. Deixe repousar 10 minutos.
4. Coe através de um passador (ou beba junto com as sementes, se preferir).
5. Beba morno, de manhã em jejum ou antes do jantar.

Beba 1–2 vezes por dia e lembre-se de beber mais água ao longo do dia. Mantenha pelo menos 2 horas de intervalo em relação aos medicamentos – as sementes podem retardar a sua absorção. Não usar em caso de obstrução intestinal. Versão fria: deite 1 colher de sopa de sementes em 250 ml de água fervida e leve ao frigorífico durante a noite (capítulo 5). Prepare a geleia fresca todos os dias.

Compressa quente de camomila na barriga

Rendimento: 1 compressa · Tempo: 15 min + 15–20 min de compressa · Método: compressa quente

O calor na barriga é um dos remédios caseiros mais antigos para cólicas e inchaço. Uma compressa de camomila com um saco de água quente pode trazer um alívio agradável.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de camomila seca
- 250 ml de água a ferver
- um pano de algodão dobrado em várias camadas
- um saco de água quente (ou uma bolsa com grãos de arroz) e uma toalha

PREPARAÇÃO

1. Deite a camomila na água a ferver, tape e deixe repousar 15 minutos.
2. Coe e verifique a temperatura – a infusão deve estar agradavelmente quente.
3. Mergulhe o pano, torça-o e coloque-o sobre a barriga.
4. Cubra com a toalha e coloque o saco de água quente por cima.
5. Deite-se tranquilamente 15–20 minutos, respirando devagar com a barriga.

Não aplique calor na barriga em caso de dor aguda e súbita, febre, suspeita de apendicite ou hemorragia – o calor pode mascarar os sintomas e atrasar a ajuda. Encha o saco de água quente com água morna, não a ferver.

Para intestino preguiçoso e depois de uma refeição pesada

Compota de ameixas secas para o intestino preguiçoso

Rendimento: 2 chávenas (500 ml) · Tempo: 15 min + 1 h · Método: compota

As ameixas secas são um clássico da cozinha para a prisão de ventre – bem conhecido por todos os que se lembram da compota de frutos secos do Natal. Esta receita é mais simples e pode prepará-la em qualquer estação.

INGREDIENTES

- 10 ameixas secas (cerca de 80 g), de preferência não sulfuradas
- 500 ml de água
- opcionalmente: 2 cravinhos, um pedaço de pau de canela, uma tira de casca de limão

PREPARAÇÃO

1. Enxague as ameixas, coloque-as num tacho e cubra com água. Junte as especiarias.
2. Leve a ferver e cozinhe em lume brando 10 minutos.
3. Deixe repousar tapado durante pelo menos uma hora, de preferência durante a noite.
4. Beba uma chávena de compota de manhã ou à noite e coma algumas ameixas.

Conserve no frigorífico até 2 dias. Comece com uma pequena dose – demasiada pode causar inchaço. Lembre-se de beber água e de se mexer. A prisão de ventre que dura mais de 2 semanas, com dor, sangue nas fezes ou alteração súbita do ritmo intestinal exige uma visita ao médico.

Gotas digestivas de ervas

Rendimento: cerca de 90 ml · Tempo: 10 min + 3 semanas · Método: tintura

As antigas "gotas para o estômago" que estavam na prateleira de tantas cozinhas. Umas gotas em água morna depois de uma festa – só para adultos.

INGREDIENTES

- 10 g de hortelã-pimenta seca (cerca de 5 colheres de sopa)
- 5 g de camomila seca (cerca de 3 colheres de sopa)
- 5 g de sementes de funcho (cerca de 2 colheres de chá), ligeiramente esmagadas
- 100 ml de vodka pura a 40%

PREPARAÇÃO

1. Esmague a hortelã e a camomila, deite-as com as sementes de funcho num frasco limpo e seco.
2. Cubra com a vodka – o líquido deve cobrir as ervas. Pressione com uma colher.
3. Feche, etiquete e coloque num local escuro durante 3 semanas. Agite o frasco todos os dias.
4. Coe através de uma gaze, esprema bem as ervas e deite numa garrafa escura com conta-gotas.
5. Utilização em adultos: 20 gotas em $\frac{1}{4}$ de copo de água morna depois de uma refeição pesada, no máximo 3 vezes por dia.

A tintura dura 2–3 anos. Não usar em crianças, não usar na gravidez, não usar durante a amamentação, não usar antes de conduzir e não usar com doenças do fígado. Versão sem álcool: as mesmas ervas cobertas com 150 ml de mistura de glicerina e água (3:1) e proceda como para o glicerinato (capítulo 5); a dose é 1 colher de chá.

Mais ideias para pratos leves, reconfortantes e "amigos da barriga" vai encontrar no volume 2, "Remédios da Cozinha".

Músculos e articulações

Cavar a horta na primavera, um dia inteiro de pé, longas horas à secretária, tirar a neve com a pá no inverno – os músculos e as articulações fazem-nos perceber os seus limites. Neste capítulo vai encontrar dez formas caseiras tradicionais para os músculos cansados, o pescoço rígido, as costas doridas e as pequenas contusões: óleos, unguentos, compressas, cataplasmas, banhos e uma bebida reconfortante.

Frio ou calor? Um traumatismo recente – contusão, entorse, inchaço – arrefece-se, alivia-se e eleva-se durante as primeiras 24–48 horas. O calor e os unguentos aquecedores são para os músculos cansados, tensos e "bloqueados", não para os locais recém-inchados.

Atenção: Vá ao médico quando uma articulação está quente, vermelha e inchada, quando depois de um traumatismo não consegue apoiar a perna ou o braço, quando há deformidade visível, quando a dor se irradia para a perna ou o braço com dormência ou fraqueza, e também quando a dor não passa ao fim de alguns dias. Uma dor súbita no peito que se irradia para o ombro ou o maxilar é sinal para pedir ajuda imediatamente (112).

Óleos, unguentos e fricções

Óleo de alecrim para massagem

Rendimento: cerca de 200 ml · Tempo: 2,5 h (a quente) ou 3–4 semanas (a frio) ·

Método: óleo de ervas

Um óleo aquecedor e perfumado para massajar o pescoço, as costas e as pernas. É também a base do unguento aquecedor da receita seguinte.

INGREDIENTES

- 25 g (cerca de 6 colheres de sopa) de alecrim seco
- 200 ml de óleo de girassol ou de azeite
- opcionalmente: 4–5 gotas de vitamina E

PREPARAÇÃO

1. Esmague ligeiramente o alecrim num almofariz ou na mão e deite-o numa taça resistente ao calor.
2. Cubra com o óleo e coloque a taça em banho-maria.
3. Aqueça em lume muito brando durante 2–3 horas. O óleo deve estar quente, o alecrim não pode fritar.
4. Deixe arrefecer, coe através de uma gaze e esprema bem.
5. Junte a vitamina E, deite numa garrafa escura e escreva "SÓ USO EXTERNO".
6. Utilização: aqueça uma colher de chá de óleo na palma da mão e massage os músculos cansados com movimentos circulares durante alguns minutos.

Versão a frio: cubra os ramos com o óleo num frasco e deixe durante 3–4 semanas (capítulo 5). Conserve em local fresco e escuro até 6–12 meses. Faça um teste na pele antes da primeira utilização. Não aplicar sobre pele

danificada. Na gravidez e com epilepsia, evite massagens em grandes superfícies com alecrim.

Unguento aquecedor de gengibre e alecrim

Rendimento: cerca de 110 ml (2 boiões) · Tempo: 1,5 h · Método: unguento de cera, banho-maria

O meu "unguento da horta". Esfregado à noite nas vértebras lombares ou nos ombros doridos, aquece de forma agradável – muitas pessoas usam-no depois de um dia inteiro de trabalho no jardim.

INGREDIENTES

- 100 ml de óleo de alecrim (receita acima)
- 2 colheres de chá de gengibre moído
- 12 g de cera de abelha (cerca de 1½ colheres de sopa de pastilhas)
- opcionalmente: 3–4 gotas de vitamina E

PREPARAÇÃO

1. Misture o óleo de alecrim com o gengibre moído numa taça resistente ao calor.
2. Aqueça em banho-maria em lume brando durante uma hora, mexendo de vez em quando.
3. Deixe repousar 10 minutos para o pó assentar no fundo. Deite delicadamente o óleo por cima do resíduo, depois coe através de uma gaze dupla.
4. Deite o óleo coado novamente numa taça limpa, junte a cera e aqueça em banho-maria, mexendo, até a cera derreter.
5. Faça um teste de consistência numa colher fria (capítulo 5), junte a vitamina E e deite em boiões secos.
6. Deixe destapados até solidificar completamente, feche e etiquete "SÓ USO EXTERNO".

7. Utilização: uma pequena quantidade esfregada nos músculos cansados 1–2 vezes por dia. Depois de usar, lave as mãos.

Conserve em local fresco até 6–12 meses. O gengibre pode picar – faça sempre um teste na pele. Não aplicar sobre pele danificada, mucosas e à volta dos olhos. Não cubra o local tratado com saco de água quente ou almofada térmica – irrita facilmente. Não usar em crianças com menos de 6 anos.

Álcool de alecrim para fricções

Rendimento: cerca de 90 ml · Tempo: 10 min + 2–3 semanas · Método: tintura para uso externo

Esfregar com álcool é um clássico em muitas casas italianas para as "dores" e as pernas cansadas. O alecrim dá-lhe um aroma agradável e aquecedor.

INGREDIENTES

- 20 g (cerca de 5 colheres de sopa) de alecrim seco
- 70 ml de álcool a 95%
- 30 ml de água fervida e arrefecida (ou 100 ml de vodka a 40% em vez do álcool e da água)

PREPARAÇÃO

1. Misture o álcool com a água (obterá cerca de 65%).
2. Esmague o alecrim, deite-o num frasco limpo e seco e cubra com o álcool.
3. Feche, etiquete e coloque num local escuro durante 2–3 semanas, agitando todos os dias.
4. Coe através de uma gaze, esprema e deite numa garrafa. Etiquete em letras grandes "SÓ USO EXTERNO".
5. Utilização: uma pequena quantidade esfregada nos músculos das pernas, coxas, ombros ou costas até a pele ficar ligeiramente avermelhada e secar.

Dura 2–3 anos. O álcool resseca a pele – depois da fricção pode massajar um pouco de óleo. Não aplicar sobre pele danificada, irritada, rosto e mucosas. Não usar em crianças. O álcool é inflamável – não o use perto de fontes de calor abertas e guarde-o fora do alcance das crianças.

Cataplasmas e compressas

Cataplasma de folhas de couve numa articulação dorida

Rendimento: 1 cataplasma · Tempo: 10 min + 1–2 h · Método: cataplasma

Um dos remédios populares italianos mais conhecidos: uma folha de couve branca enrolada à volta do joelho durante a noite.

Muitas pessoas acham-no calmante para as articulações doridas e sobrecarregadas.

INGREDIENTES

- 2–3 folhas exteriores de couve branca
- rolo da massa ou garrafa
- uma ligadura de algodão, lenço ou cachecol

PREPARAÇÃO

1. Lave as folhas, seque-as e retire as nervuras grossas e duras.
2. Amasse as folhas com o rolo da massa ou a garrafa até amolecerem e o seu sumo aparecer.
3. Se quiser um cataplasma frio, arrefeça-o no frigorífico durante 30 minutos; se quente, mergulhe-o brevemente em água quente e seque-o.
4. Envolver a articulação (por exemplo, o joelho) com as folhas, sobrepondo-as.
5. Fixe com uma ligadura ou um cachecol, não demasiado apertado.
6. Mantenha durante 1–2 horas e, se a pele tolerar bem, a noite toda. Depois retire o cataplasma e lave a pele.

Prepare as folhas frescas de cada vez. Não coloque o cataplasma sobre feridas e pele irritada; se surgir comichão ou erupção, retire-o. Uma articulação quente,

vermelha e inchada exige uma consulta médica.

Compressa aquecedora de gengibre

Rendimento: 1 tratamento (2–3 compressas) · Tempo: 15 min + 20–30 min · Método: compressa quente

Uma compressa quente de gengibre no pescoço tenso e nas costas "bloqueadas". A tradição das compressas aquecedoras com gengibre vem da Ásia, mas os materiais encontram-se em qualquer loja portuguesa.

INGREDIENTES

- 50 g de gengibre fresco
- 1 l de água quente (cerca de 70 °C – não a ferver)
- um pedaço de gaze
- 2 toalhas: uma de algodão pequena e uma seca grande

PREPARAÇÃO

1. Rale o gengibre com a casca e envolva-o na gaze.
2. Mergulhe o embrulho numa taça de água quente e esprema-o várias vezes, para o sumo passar para a água. Deixe na água durante 5 minutos.
3. Mergulhe a toalha pequena, esprema-a bem e verifique a temperatura no pulso – deve estar quente, não a arder.
4. Coloque a compressa no pescoço ou nas costas e cubra com a toalha seca.
5. Quando arrefecer (ao fim de 5–10 minutos), mergulhe-a de novo. Repita 2–3 vezes.
6. No fim, seque a pele e mantenha-se agasalhado.

O gengibre pode avermelhar e picar ligeiramente a pele – com pele sensível use metade da quantidade. Não aplicar sobre pele danificada, traumatismos

recentes (primeiras 48 horas), com febre ou na gravidez sobre a barriga e a zona lombar. Atenção em pessoas com diabetes e alterações da sensibilidade.

Saco de sal quente para o pescoço rígido

Rendimento: 1 saco reutilizável · Tempo: 10 min + 15–20 min · Método: cataplasma seco quente

O "saco de água quente" da avó antes da era das almofadas térmicas. O sal aquecido mantém o calor durante mais tempo e adapta-se à forma do pescoço e das costas.

INGREDIENTES

- 400 g de sal grosso
- um saco de linho ou algodão (ou uma meia de algodão grossa e limpa)
- fio ou elástico
- uma toalha fina

PREPARAÇÃO

1. Deite o sal numa frigideira seca e aqueça em lume médio durante 5–7 minutos, mexendo constantemente com uma colher de pau.
2. Deite delicadamente o sal quente no saco (de preferência com um funil) e feche bem.
3. Envolver o saco numa toalha fina e verifique a temperatura no pulso interno.
4. Coloque no pescoço, nos ombros ou nas costas durante 15–20 minutos, sentado ou deitado confortavelmente.

Pode usar o sal várias vezes – depois de arrefecer, guarde o saco num local seco. Use-o sempre através da toalha. Não usar com traumatismos recentes, inchaço e condições inflamatórias, não em crianças pequenas e com atenção na diabetes e em alterações da sensibilidade. Em vez de sal pode usar caroços de cereja.

Compressa fria de vinagre de maçã em contusões

Rendimento: 300 ml (várias compressas) · Tempo: 5 min + 15–20 min · Método: compressa fria

"Aplica vinagre" – era assim que muitas avós aconselhavam para nódoas negras e contusões. Uma compressa fria e diluída de vinagre refresca de forma agradável e pode trazer alívio.

INGREDIENTES

- 75 ml de vinagre de maçã
- 225 ml de água muito fria
- um pano de algodão dobrado em várias camadas

PREPARAÇÃO

1. Misture o vinagre com a água fria (proporção 1:3). Pode arrefecer o líquido no frigorífico.
2. Mergulhe o pano e esprema-o bem.
3. Aplique na zona contundida durante 15–20 minutos. Quando a compressa aquecer, mergulhe-a de novo.
4. Repita várias vezes ao dia nos primeiros dias depois da contusão, mantendo o membro elevado.

Conserve o líquido no frigorífico até 3 dias. Não aplicar sobre pele esfolada ou danificada – o vinagre arde e irrita. Se a pele ficar vermelha ou começar a fazer comichão, pare e lave com água. Um inchaço grande que aumenta rapidamente, dor intensa ou impossibilidade de mexer o membro exigem uma consulta médica.

Banhos e bebida noturna

Banho com sal e alecrim para os músculos cansados

Rendimento: 1 banho · Tempo: 20 min + 15–20 min de banho · Método: banho de ervas

Água quente, sal e alecrim são uma combinação que muitas pessoas apreciam depois de um dia de trabalho físico intenso, uma longa caminhada ou o treino.

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de alecrim seco
- 1 l de água a ferver
- 300 g de sal mineral

PREPARAÇÃO

1. Deite o alecrim na água a ferver, tape e deixe repousar 15 minutos.
2. Encha a banheira com água a 36–38 °C.
3. Coe a infusão para a banheira e dissolva o sal na água.
4. Tome o banho durante 15–20 minutos, massajando ligeiramente os músculos cansados.
5. Depois do banho, seque-se, mantenha-se agasalhado e descanse.

O alecrim tem efeito estimulante, por isso este banho é melhor à tarde ou ao início da noite, não antes de dormir. Não usar na gravidez. Com pressão alta, doenças cardíacas, epilepsia e varizes, escolha um banho curto e morno e consulte o médico.

Banho de pés com bicarbonato, sal e hortelã-pimenta para as pernas cansadas

Rendimento: 1 banho de pés · Tempo: 15 min + 10–15 min de banho · Método: banho de pés

Depois de um dia inteiro de pé, a fazer compras ou com sapatos novos num casamento. A hortelã-pimenta refresca de forma agradável, e o sal e o bicarbonato amaciam a água.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de hortelã-pimenta seca
- 500 ml de água a ferver
- 2,5 l de água morna
- 2 colheres de sopa de sal mineral
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio

PREPARAÇÃO

1. Deite a hortelã na água a ferver, tape e deixe repousar 10 minutos.
2. Deite a água morna numa bacia, dissolva o sal e o bicarbonato, depois junte a infusão coada. A temperatura deve rondar os 35–37 °C.
3. Mergulhe os pés durante 10–15 minutos, mexendo os dedos e os tornozelos.
4. Seque bem os pés, também entre os dedos, e massage as pernas com algumas gotas de óleo de alecrim.
5. Deite-se um momento com as pernas elevadas sobre uma almofada.

Não mergulhe pés com feridas, gretas ou micoses sem conselho médico. Com diabetes, verifique sempre a temperatura e inspecione bem os pés. Com

varizes, escolha água morna. O inchaço que não passa depois de uma noite, que surge de repente ou que afeta apenas uma perna exige uma consulta médica.

Leite dourado com açafrão-da-índia

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 10 min · Método: bebida no leite

Uma bebida reconfortante da cozinha indiana que nos últimos anos tem sido apreciada por muitos. Perfeita para uma noite fria depois do esforço físico.

INGREDIENTES

- 250 ml de leite ou bebida vegetal
- ½ colher de chá de açafrão-da-índia
- ¼ colher de chá de gengibre moído
- uma pitada de canela
- uma pitada de pimenta-preta moída na hora
- ½ colher de chá de manteiga ou óleo de coco
- 1 colher de chá de mel

PREPARAÇÃO

1. Deite o leite num tachinho, junte as especiarias e a manteiga.
2. Aqueça em lume brando 5 minutos, mexendo constantemente com uma vara de arames – não deixe ferver.
3. Retire do lume, deite numa chávena e espere que arrefeça até à temperatura de beber.
4. Junte o mel e beba devagar.

O açafrão-da-índia mancha muito – tenha cuidado com a roupa e as bancadas. Não usar com cálculos biliares. Atenção com medicamentos anticoagulantes e refluxo. Não usar em crianças com menos de 1 ano (mel). A pasta de açafrão-da-índia e gengibre do capítulo 11 permite preparar esta bebida num minuto.

Sugestão: O melhor "unguento" para os músculos é o movimento moderado. Antes de cavar a horta ou tirar a neve com a pá, aqueça-se durante alguns minutos: rotações dos ombros, dobras, marcha no lugar. A cada hora mude de posição e, quando levantar objetos pesados, dobre os joelhos e mantenha-os perto do corpo.

Pele

Mãos gretadas depois do inverno, calcanhares rachados depois do verão em sandálias, pele avermelhada depois de um dia à beira do lago, picada de mosquito que dá comichão – a pele é a nossa primeira linha de contacto com o mundo e muitas vezes a primeira a pedir um pouco de atenção. Neste capítulo vai encontrar doze receitas simples de cuidado: desde óleos e unguentos de calêndula, passando por tónicos e géis de aloé vera, até águas de enxaguamento para o cabelo.

Todas as receitas deste capítulo baseiam-se em óleos, cera, mel ou infusões frescas. Propositadamente não há cremes com água e emulsionantes – sem conservantes estragam-se muito rapidamente, e a sua preparação exige precisão e equipamento que não são necessários para começar.

Atenção: Antes da primeira utilização de cada preparado, faça um teste na pele (capítulo 2). Os preparados caseiros destinam-se ao cuidado de pele saudável e de pequenas irritações superficiais. Feridas profundas, sujas ou infectadas, queimaduras extensas, queimaduras com bolhas, alterações da pele que crescem, sangram ou mudam de cor, bem como erupções com febre exigem uma consulta médica.

Cuidado da pele seca e irritada

Óleo de calêndula

Rendimento: cerca de 180 ml · Tempo: 2,5 h (a quente) ou 3–4 semanas (a frio) ·

Método: óleo de ervas

Um óleo dourado a partir das flores de calêndula é a base de uma farmácia de cuidado da pele. Pode usá-lo sozinho na pele seca ou como base para unguentos, bálsamos e manteiga para as mãos.

INGREDIENTES

- 20 g de flores de calêndula secas (cerca de 1½ chávena, sem calcar)
- 200 ml de azeite ou óleo de girassol
- opcionalmente: 4–5 gotas de vitamina E

PREPARAÇÃO

1. Deite as flores num frasco seco e esterilizado (método a frio) ou numa taça resistente ao calor (método a quente) e cubra completamente com o óleo.
2. Método a frio: feche o frasco e coloque num local quente e protegido da luz durante 3–4 semanas, agitando todos os dias e pressionando as flores com uma colher.
3. Método a quente: aqueça a taça em banho-maria em lume muito brando durante 2–3 horas.
4. Coe através de um passador forrado com gaze e esprema bem as flores.
5. Junte a vitamina E, deite numa garrafa escura, deixe repousar 2 dias e passe o líquido para outro frasco deixando qualquer sedimento no fundo.

6. Utilização: massage algumas gotas na pele ainda húmida depois do banho – nos cotovelos, joelhos, mãos e calcanhares.

Conserve em local fresco e escuro 6–12 meses. A calêndula da sua horta deve estar completamente seca antes de usar – as flores frescas em óleo podem criar bolor e favorecer o desenvolvimento de bactérias perigosas (capítulo 5). Não usar em caso de alergia a astráceas.

Unguento nutritivo de calêndula

Rendimento: cerca de 110 ml (2 boiões de 50–60 ml) · Tempo: 30 min (mais a preparação do óleo) · Método: unguento de cera, banho-maria

O mesmo unguento amarelo de que me lembro da prateleira da avó. Tradicionalmente usava-se para a pele seca, gretada e irritada e para pequenas escoriações. Em casa é útil o ano inteiro.

INGREDIENTES

- 100 ml de óleo de calêndula (receita acima)
- 12 g de cera de abelha (cerca de 1½ colheres de sopa de pastilhas)
- opcionalmente: 10 g de manteiga de karité ou 1 colher de chá de lanolina – para um unguento mais rico e nutritivo
- 4 gotas de vitamina E

PREPARAÇÃO

1. Prepare dois boiões secos e esterilizados e uma espátula limpa.
2. Deite o óleo de calêndula numa taça resistente ao calor, junte a cera (e a manteiga de karité ou a lanolina, se as usar).
3. Coloque em banho-maria e aqueça em lume brando, mexendo, até a cera derreter completamente. Não deixe ferver.
4. Pingue uma gota da mistura numa colher arrefecida no congelador e espere um minuto. Se o unguento estiver demasiado espesso, junte 1–2 g de cera; se demasiado mole, junte uma colher de óleo.
5. Retire do lume, junte a vitamina E e misture.
6. Deite o unguento nos boiões e deixe destapados até solidificar completamente.
7. Feche, etiquete (nome, data, "SÓ USO EXTERNO") e conserve em local fresco e escuro.

8. Utilização: aplique uma camada fina 1–3 vezes por dia na pele seca, gretada e irritada – mãos, cotovelos, joelhos, calcanhares. Nas pequenas escoriações aplique só depois de limpar bem a pele.

O unguento dura 6–12 meses. Retire sempre com uma espátula limpa. Não aplicar sobre feridas profundas, exsudativas ou infetadas, ou sobre queimaduras recentes. Não usar em caso de alergia a astráceas e a produtos das abelhas. Versão sem cera de abelha: substitua por cera de candelila, usando cerca de metade da quantidade.

Manteiga batida para mãos gretadas e calcanhares rachados

Rendimento: cerca de 70 ml · Tempo: 40 min · Método: manteiga cosmética, banho-maria

Um cosmético espesso e fofo para os locais mais secos. Aplicado generosamente à noite debaixo de luvas de algodão ou meias, é um verdadeiro tratamento caseiro.

INGREDIENTES

- 30 g de manteiga de karité
- 30 ml de óleo de calêndula (ou azeite)
- 5 g de cera de abelha

PREPARAÇÃO

1. Derreta a manteiga de karité e a cera com o óleo numa taça em banho-maria, mexendo.
2. Retire do lume e coloque a taça no congelador durante cerca de 15–20 minutos até a mistura começar a espessar nas bordas.
3. Bata com uma batedeira ou vigorosamente com um garfo durante 2–3 minutos até a mistura ficar pálida e fofa.
4. Transfira com a colher para um boião seco e etiquete.
5. Utilização: à noite aplique uma camada generosa nos calcanhares e nas mãos, calce meias de algodão ou luvas e mantenha durante a noite.

Conserve em local fresco até 6 meses. Numa divisão quente a manteiga pode amolecer – coloque-a por um momento no congelador. Calcanhares profundamente rachados e a sangrar, bem como qualquer alteração na planta do pé em pessoas com diabetes, mostre ao médico ou ao podologista.

Bálsamo labial com calêndula e mel

Rendimento: 3–4 boiões pequenos (cerca de 10 ml) · Tempo: 20 min · Método: bálsamo de cera, banho-maria

Um pequeno bálsamo de bolso para os dias frios. Ótimo também como pequena prenda feita em casa.

INGREDIENTES

- 20 ml de óleo de calêndula (ou azeite)
- 10 g de cera de abelha
- 10 g de manteiga de karité
- ¼ colher de chá de mel líquido (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Derreta a cera, a manteiga de karité e o óleo numa taça pequena em banho-maria.
2. Retire do lume e junte o mel.
3. Misture energicamente durante 1–2 minutos até a mistura começar a espessar ligeiramente – o mel não se mistura bem com as gorduras e sem mexer afunda para o fundo.
4. Deite rapidamente em boiões pequenos ou tubos vazios.
5. Deixe arrefecer completamente, feche e etiquete.

Conserve até 6 meses. O bálsamo com mel não é para bebés (menos de 1 ano) – para eles prepare uma versão sem mel. Não usar em caso de alergia a produtos das abelhas e a astráceas.

Esfoliante suave de mel e açúcar

Rendimento: 1 utilização (mãos ou cotovelos e joelhos) · Tempo: 5 min · Método: esfoliante

Três ingredientes de cozinha que alisam as mãos gretadas, os cotovelos e os joelhos. Depois do esfoliante a pele absorve melhor o unguento ou o óleo.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de açúcar fino (branco ou amarelo)
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo de calêndula

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes numa tacinha até formar uma pasta espessa.
2. Aplique na pele húmida e massage delicadamente com movimentos circulares durante cerca de 1 minuto.
3. Enxague com água morna e seque com a toalha sem esfregar.
4. Aplique o unguento de calêndula ou algumas gotas de óleo.

Prepare o esfoliante fresco de cada vez. Use no máximo 1–2 vezes por semana. Não usar sobre pele irritada, danificada ou sobre borbulhas inflamadas. Nos lábios use com muito cuidado – nunca em bebés (mel).

Banho de aveia para pele seca e com comichão

Rendimento: 1 banho · Tempo: 5 min + 15 min de banho · Método: banho

Os simples flocos de aveia transformam a água num banho cremoso e sedoso. Muitas pessoas usam-no no inverno, quando o aquecimento resseca a pele.

INGREDIENTES

- 1 chávena (cerca de 90 g) de flocos de aveia integrais
- um saco de algodão, uma fralda de algodão ou um pedaço de gaze
- um elástico ou fio

PREPARAÇÃO

1. Deite os flocos no saco e feche bem.
2. Encha a banheira com água morna a 34–36 °C – a água quente resseca ainda mais a pele.
3. Coloque o saco na água e esprema-o várias vezes até a água ficar leitosa.
4. Tome o banho durante cerca de 15 minutos. Pode esfregar delicadamente a pele com o saco.
5. Seque a pele com toques suaves da toalha e aplique logo de seguida o óleo ou o unguento.

Deite fora o saco depois do banho. Se tiver um filho pequeno com pele muito seca ou atópica, pergunte ao pediatra sobre os banhos de aveia. A comichão em todo o corpo sem motivo visível, que dure muito tempo, vale a pena discutir com o médico.

Rosto

Tônico de camomila para pele sensível

Rendimento: cerca de 130 ml · Tempo: 20 min · Método: infusão

O tônico caseiro mais simples: suave, fresco e sem ingredientes supérfluos. Perfeito para passar no rosto depois da limpeza.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de camomila seca
- 150 ml de água a ferver
- um filtro de café ou gaze dupla

PREPARAÇÃO

1. Deite a camomila na água a ferver, tape e deixe repousar 15 minutos.
2. Coe através de um filtro de café ou da gaze – não devem ficar pedacinhos de flores.
3. Deixe arrefecer e deite numa garrafa limpa e esterilizada.
4. Utilização: de manhã e à noite limpe o rosto com um disco de algodão embebido em tônico.

Conserve no frigorífico no máximo 3 dias – depois prepare um fresco. Evite a zona dos olhos. Não usar em caso de alergia a astráceas. No verão pode congelar o tônico num tabuleiro de gelo e passar no rosto com um cubo envolto em gaze.

Tónico de salva para pele oleosa

Rendimento: cerca de 130 ml · Tempo: 20 min · Método: infusão com vinagre

A salva é ligeiramente adstringente, por isso tradicionalmente se usava para pele oleosa e brilhante. Um pouco de vinagre de maçã torna-a fresca.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de salva seca
- 150 ml de água a ferver
- 1 colher de chá de vinagre de maçã

PREPARAÇÃO

1. Deite a salva na água a ferver, tape e deixe repousar 15 minutos.
2. Coe através de um filtro de café ou da gaze e deixe arrefecer.
3. Junte o vinagre de maçã, misture e deite numa garrafa esterilizada.
4. Utilização: de manhã e à noite limpe o rosto com um disco de algodão, evitando os olhos.

Conserve no frigorífico até 3–4 dias. Não aplicar sobre pele irritada ou danificada – o vinagre pode arder. Faça um teste na pele antes da primeira utilização. Se a pele ficar apertada e seca, reduza a quantidade de vinagre ou use-o só à noite.

Verão: sol e picadas

Gel de aloé vera pós-sol

Rendimento: cerca de 3–4 colheres de sopa de gel · Tempo: 25 min · Método: gel fresco da folha

Se tiver uma aloé no parapeito da janela, tem um gel refrescante à mão para a pele avermelhada pelo sol. A polpa fresca é agradável e hidrata.

INGREDIENTES

- 1 folha de aloé grande e carnuda (de uma planta com pelo menos 2–3 anos)
- opcionalmente: 1 colher de sopa de infusão fria de camomila

PREPARAÇÃO

1. Corte a folha mais baixa junto à base.
2. Coloque a folha num copo com o corte virado para baixo durante 10–15 minutos, para sair o sumo amarelo – irrita a pele.
3. Lave a folha, corte as bordas com os espinhos e abra-a na horizontal.
4. Raspe a polpa transparente com uma colher, tendo cuidado para não apanhar a casca verde.
5. Esmague a polpa com um garfo ou triture até obter um gel liso. Se quiser, junte a infusão de camomila.
6. Utilização: aplique uma camada fina de gel frio na pele avermelhada pelo sol várias vezes por dia.

Conserve no frigorífico no máximo 3–5 dias ou congele num tabuleiro de gelo e use cubos individuais. Bolhas, vermelhidão extensa, febre, calafrios, dor de cabeça ou náuseas depois da exposição solar exigem a ajuda de um médico. A

melhor forma de se proteger da queimadura solar é evitar o sol: sombra, chapéu e protetor solar.

Cataplasma de tanchagem para picadas de insetos

Rendimento: 1 cataplasma · Tempo: 5 min + 10–15 min · Método: cataplasma de folhas frescas

"Um penso da pradaria", que quase todas as crianças que passam as férias de verão no campo conhecem. Uma folha de tanchagem fresca e esmagada aplicava-se tradicionalmente nas picadas de mosquito que dão comichão e em pequenas irritações da pele.

INGREDIENTES

- 2–3 folhas frescas de tanchagem (colhidas num local limpo, longe das estradas)
- um pouco de água limpa

PREPARAÇÃO

1. Enxague as folhas em água limpa.
2. Esmague-as num almofariz ou dobre-as com força na mão até libertarem o sumo.
3. Aplique a polpa verde na picada e mantenha pressionada ou fixe com um penso.
4. Mantenha durante 10–15 minutos e repita se necessário com folhas frescas.

Depois de uma picada de abelha, primeiro retire o ferrão raspando-o com a unha ou um cartão. O inchaço do rosto, da língua ou da garganta, dificuldade em respirar, urticária em todo o corpo depois de uma picada são sinais de uma reação alérgica grave – ligue 112. Uma picada na boca ou na garganta é uma emergência. Uma carraça deve ser retirada com uma pinça o mais depressa possível e durante algumas semanas observe a pele – uma erupção que se expande é motivo para uma consulta médica.

Cabelo

Água de enxaguamento de alecrim para o cabelo

Rendimento: 1 l (1 utilização) · Tempo: 25 min · Método: infusão, enxaguamento

As avós enxaguavam o cabelo com ervas antes de alguém ter ouvido falar de amaciador. O alecrim tradicionalmente usava-se em cabelos escuros para os fazer brilhar.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de alecrim seco
- 1 l de água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Deite o alecrim na água quente num jarro, tape e deixe repousar 20 minutos.
2. Coe e deixe arrefecer ligeiramente até ficar morno.
3. Depois de lavar o cabelo com champô, deite a água de enxaguamento sobre o cabelo por cima de uma bacia, massajando o couro cabeludo.
4. Pode voltar a deitar a água da bacia sobre o cabelo uma segunda vez.
5. Não enxague com água – aperte levemente o cabelo com a toalha e seque normalmente.

Use 1–2 vezes por semana. Pode conservar a infusão no frigorífico até 2 dias. Tenha cuidado com os olhos. Em cabelos muito claros o alecrim pode escurecer ligeiramente a cor – para esses é melhor a camomila. Uma queda de cabelo forte, alopecia areata ou comichão no couro cabeludo vale a pena discutir com o médico.

Água de enxaguamento com vinagre para o cabelo

Rendimento: 1 l (1 utilização) · Tempo: 2 min · Método: enxaguamento

Um remédio conhecido há gerações para cabelo baço e difícil de pentear, sobretudo depois de lavar com água dura. O cheiro do vinagre desaparece quando o cabelo seca.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1 l de água fria
- opcionalmente: 1 l de infusão morna de alecrim ou camomila em vez de água

PREPARAÇÃO

1. Misture o vinagre com a água (ou com a infusão) num jarro.
2. Depois de lavar o cabelo com champô, deite a água de enxaguamento sobre o cabelo, massajando o couro cabeludo.
3. Espere 1–2 minutos.
4. Enxague com água fria (ou deixe ficar se o cheiro não o incomodar).

Use uma vez por semana. Tenha cuidado com os olhos – o vinagre arde muito. Não usar com o couro cabeludo irritado, ferido ou descamado. Não aumente a quantidade de vinagre – um enxaguamento mais forte pode ressecar o couro cabeludo.

Imunidade

Hoje a palavra "imunidade" está em todos os rótulos – desde iogurtes até rebuçados. Vale a pena dizer claramente: não existe um xarope, um chá ou uma tintura que "reforce a imunidade" de forma mágica. O organismo é melhor apoiado pelas coisas mais simples: sono, movimento ao ar livre, legumes e fruta, chucrute, beber água, não fumar e a capacidade de descansar. As conservas caseiras podem ser um complemento agradável e saboroso a estes hábitos – tal como há gerações têm sido o xarope de roseira brava, o kvas de beterraba e um caldo reconfortante.

Sobre as vacinas recomendadas para a sua idade e sobre a suplementação de vitamina D, que no nosso clima no outono e no inverno é muitas vezes recomendada, fale com um médico. Não vale a pena comprar suplementos "para todo o caso".

Xaropes e conservas para a época de outono-inverno

Xarope de roseira brava

Rendimento: cerca de 500 ml · Tempo: 1 h 30 min · Método: decocção e xarope cozido

Os frutos da roseira brava colhem-se melhor depois das primeiras geadas, quando amolecem. O xarope destes frutos fazia-se desde sempre nas casas italianas como fonte natural de vitamina C para o inverno.

INGREDIENTES

- 100 g de frutos de roseira brava secos (ou 300 g de frutos frescos, sem pés e resíduos de flores)
- 600 ml de água
- 250 g de açúcar
- sumo de ½ limão

PREPARAÇÃO

1. Esmague os frutos – se frescos, corte-os ao meio; se secos, esmague com um pilão ou triture brevemente.
2. Cubra com água fria num tacho e deixe repousar uma hora.
3. Leve a ferver e cozinhe tapado em lume brando 10 minutos – não mais tempo, a vitamina C não gosta de cozedura prolongada.
4. Deixe repousar tapado 15 minutos.
5. Coe através de um passador forrado com **gaze dupla** e esprema bem – os pelos do interior dos frutos irritam a garganta.
6. Deite o líquido num tacho limpo, junte o açúcar e aqueça, mexendo, até dissolver. Cozinhe 3 minutos.

7. Retire do lume, junte o sumo de limão e deite o xarope quente em garrafas esterilizadas.
8. Utilização em adultos: 1 colher de sopa por dia – sozinho, no chá ou na água.

As garrafas por abrir conserve numa despensa fresca até vários meses, a aberta no frigorífico até 4 semanas. A crianças com mais de 1 ano pode dar 1 colher de chá por dia. O xarope contém muito açúcar – com diabetes peça conselho ao médico.

Mel de alho para curto prazo

Rendimento: cerca de 150 ml · Tempo: 15 min + 12 h · Método: maceração em mel, no frigorífico

Alho e mel é uma combinação que aparece em muitas casas quando alguém começa a espirrar. Faço-o em pequenas quantidades, para poucos dias, e mantenho-o sempre no frigorífico.

INGREDIENTES

- 4–5 dentes de alho
- 150 g de mel líquido

PREPARAÇÃO

1. Descasque o alho, esmague-o com uma faca ou pique-o finamente e deixe repousar 10 minutos.
2. Transfira o alho para um boião pequeno, limpo e seco.
3. Cubra com o mel, misture bem com uma colher limpa e feche.
4. Coloque no frigorífico durante 12 horas.
5. Utilização em adultos: 1 colher de chá 1–2 vezes por dia – puro de uma colher ou no chá morno.

Conserve só no frigorífico e use dentro de 3–4 dias. Não prepare mel de alho "fermentado" mantido à temperatura ambiente durante semanas – o alho fresco no mel é um ambiente onde, em condições inadequadas, podem desenvolver-se bactérias perigosas. Não usar em crianças com menos de 1 ano. Atenção com estômago sensível, medicamentos anticoagulantes e antes de intervenções cirúrgicas.

Oximel de tomilho

Rendimento: cerca de 280 ml · Tempo: 10 min + 2 semanas · Método: vinagre de ervas com mel

O oximel é uma antiga mistura de vinagre e mel, já conhecida na Antiguidade. O sabor agri-doce e herbáceo combina bem com água morna numa manhã de inverno.

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa (cerca de 6 g) de tomilho seco
- 150 ml de vinagre de maçã natural
- 150 ml de mel líquido (cerca de 200 g)

PREPARAÇÃO

1. Deite o tomilho num frasco limpo e seco e cubra com o vinagre.
2. Feche com uma tampa de plástico (ou coloque papel vegetal debaixo da tampa de metal) e coloque num local escuro durante 2 semanas, agitando de poucos em poucos dias.
3. Coe o vinagre através da gaze e esprema bem as ervas.
4. Misture o vinagre de tomilho com o mel em partes iguais até se combinarem.
5. Deite numa garrafa limpa, etiquete e coloque no frigorífico.
6. Utilização em adultos: 1 colher de chá até 1 colher de sopa diluída num copo de água morna (não quente), 1–2 vezes por dia na época das constipações ou quando há dor de garganta.

Conserve no frigorífico até 6 meses. Dilua sempre e depois de beber enxague a boca com água. Não usar com refluxo, hiperacidez e úlceras. Não usar em crianças com menos de 1 ano (mel). Na gravidez peça conselho ao médico.

Tintura de equinácea para o outono

Rendimento: cerca de 90 ml · Tempo: 10 min + 3 semanas · Método: tintura

A equinácea tradicionalmente tomava-se por pouco tempo, logo no início de uma constipação. Vale a pena preparar a tintura em setembro, para a ter pronta para a época.

INGREDIENTES

- 20 g de erva seca de equinácea purpúrea (pode incluir também a raiz)
- 100 ml de vodka pura a 40% (ou álcool à volta de 50%)

PREPARAÇÃO

1. Esmague a erva seca e deite num frasco limpo e seco.
2. Cubra com o álcool, pressione com uma colher, feche e etiqüete.
3. Coloque num local escuro durante 3 semanas, agitando todos os dias.
4. Coe através da gaze, esprema e deite numa garrafa escura com conta-gotas.
5. Utilização em adultos: 20–30 gotas num pouco de água 3 vezes por dia, no máximo durante 10 dias, aos primeiros sinais de constipação.

A tintura dura 2–3 anos. Não a use com doenças autoimunes, depois de transplantes e com medicamentos imunossuppressores, com alergia a astráceas, na gravidez, durante a amamentação ou em crianças. Versão sem álcool: glicerinato com as mesmas ervas (capítulo 5), 1 colher de chá 3 vezes por dia – também no máximo durante 10 dias.

Pasta de açafrão-da-índia e gengibre com mel

Rendimento: cerca de 120 g · Tempo: 5 min · Método: pasta com mel

Um boião de pasta dourada com a qual em um minuto pode fazer um leite dourado reconfortante ou adoçar o chá. Prático quando não tem tempo para cozinhar.

INGREDIENTES

- 100 g de mel líquido
- 1 colher de sopa de açafrão-da-índia
- 1 colher de chá de gengibre moído
- ½ colher de chá de canela
- 2 pitadas de pimenta-preta moída na hora

PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes numa tacinha até obter uma pasta lisa e espessa.
2. Transfira para um boião pequeno e seco e etiquete.
3. Utilização em adultos: 1 colher de chá de pasta misturada numa chávena de leite morno (não quente) ou chá, uma vez por dia.

Como a pasta contém apenas especiarias secas e mel, pode conservá-la em local fresco e escuro até 2 meses. Use sempre uma colher seca. Não usar com cálculos biliares; atenção com medicamentos anticoagulantes e refluxo. Não usar em crianças com menos de 1 ano. O açafrão-da-índia mancha muito.

Chás e cozinha do dia a dia

Chá de frutos de outono com roseira brava e sabugueiro-negro

Rendimento: cerca de 10 doses de mistura seca · Tempo: 10 min de preparação + 20 min por dose · Método: decocção

Um chá cor de rubi que cheira a pomar de outono. As crianças bebem-no de boa vontade e os adultos podem juntar uma colher de xarope de roseira brava.

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de frutos de roseira brava secos
- 2 colheres de sopa de frutos de sabugueiro-negro secos
- 4 colheres de sopa de maçã seca cortada aos cubinhos
- 1 colher de sopa de casca de laranja seca
- 1 pau de canela partido
- por dose: 300 ml de água, opcionalmente 1 colher de chá de mel

PREPARAÇÃO

1. Misture os ingredientes secos e transfira para um frasco. Etiquete.
2. Para uma dose, deite 1 colher de sopa cheia de mistura num tacho e cubra com 300 ml de água fria.
3. Leve a ferver e cozinhe tapado em lume brando 10 minutos – os frutos de sabugueiro têm de cozinhar.
4. Deixe repousar 10 minutos e coe através de um passador muito fino ou de gaze (por causa dos pelos da roseira brava).
5. Quando o chá tiver arrefecido até à temperatura de beber, junte o mel.

Conserve a mistura seca num frasco hermético até 12 meses. Beba 1–2 chávenas por dia. Esta mistura não se prepara como um chá normal – os frutos de sabugueiro têm sempre de cozinhar. Mais misturas de frutos e ervas vai encontrar no volume 3, "Chás Calmantes de Plantas".

Chá de primavera de urtiga

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 12 min · Método: infusão

Na primavera, quando nas hortas surgem as primeiras urtigas novas, as avós faziam com elas uma sopa e um chá. A urtiga há gerações era o símbolo da "renovação" da primavera.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de folha de urtiga seca (ou um molho de rebentos jovens frescos)
- 250 ml de água a ferver
- opcionalmente: ½ colher de chá de hortelã-pimenta, uma fatia de limão

PREPARAÇÃO

1. A urtiga fresca colha-a com luvas e enxague bem.
2. Cubra a urtiga (e a hortelã) com água a ferver, tape e deixe em infusão 10 minutos.
3. Coe e junte o limão.
4. Beba 1–2 chávenas por dia durante 2–3 semanas, depois faça uma pausa.

A urtiga tem efeito diurético – neste período beba mais água. Não a use com edema devido a doenças cardíacas ou renais; atenção com medicamentos diuréticos, na hipertensão e na diabetes. Colha apenas em locais limpos, longe das estradas.

Caldo reconfortante com alho e gengibre

Rendimento: 4 chávenas (cerca de 1 l) · Tempo: 1 h · Método: cozedura

O caldo da avó é provavelmente a forma mais italiana de enfrentar a doença. Esta versão vegetal com alho e gengibre aquece e pode prepará-la com o que normalmente tem no frigorífico.

INGREDIENTES

- 1,5 l de água
- 2 cenouras
- 1 raiz de salsa
- um pedaço de aipo (cerca de 100 g)
- ½ alho-francês ou 1 cebola adicional
- 1 cebola
- 3 cm de gengibre fresco
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro, 4 grãos de pimenta-da-jamaica
- sal e pimenta a gosto, salsa fresca

PREPARAÇÃO

1. Descasque os legumes. Corte a cebola ao meio e queime-a ligeiramente numa frigideira seca ou sobre a chama – o caldo ganhará uma cor dourada.
2. Deite os legumes, a cebola, as folhas de louro e a pimenta-da-jamaica num tacho, cubra com água fria e leve a ferver.
3. Cozinhe em lume brando com a tampa ligeiramente inclinada durante 40 minutos.
4. Rale o gengibre e junte-o nos últimos 10 minutos de cozedura.

5. Retire do lume. Esmague o alho num espremedor e junte-o ao caldo, tempere com sal e pimenta.
6. Sirva quente, polvilhado com salsa – coado ou com os legumes cortados.

Conserve no frigorífico até 3 dias e aqueça em doses. Se preferir o tradicional, cozinhe o caldo com um pedaço de frango. Com estômago sensível reduza a quantidade de alho e gengibre. Mais sopas reconfortantes e pratos vai encontrar no volume 2, "Remédios da Cozinha".

Kvas de beterraba caseiro

Rendimento: cerca de 2 l · Tempo: 20 min + 4–6 dias de fermentação · Método: fermentação

O chucrute é o nosso tesouro nacional. O kvas de beterraba – aquele mesmo com que se coze o borscht de Véspera – muitas pessoas bebem-no no inverno, meio copo por dia. Como outros fermentados não pasteurizados, contém bactérias vivas de fermentação láctica.

INGREDIENTES

- 1 kg de beterrabas
- 2 l de água fervida e arrefecida
- 1½ colheres de sopa de sal mineral não iodado (cerca de 25 g)
- 4 dentes de alho
- 2 folhas de louro, 4 grãos de pimenta-da-jamaica
- opcionalmente: uma fatia de pão integral para acelerar a acidificação (acelera a fermentação)

PREPARAÇÃO

1. Lave as beterrabas, descasque e corte em fatias de cerca de 1 cm de espessura.
2. Disponha-as num frasco esterilizado (cerca de 3 l) alternando com dentes de alho e especiarias. Coloque o pão por cima.
3. Dissolva o sal em água e cubra completamente as beterrabas. Pressione com um pires pequeno ou um frasco com água.
4. Tape o frasco com gaze ou um pano e deixe à temperatura ambiente (cerca de 18–22 °C) durante 4–6 dias.
5. Todos os dias retire a espuma da superfície com uma colher. Retire o pão ao fim de 2 dias.

6. Quando o kvas estiver claramente ácido e transparente, de cor rubi, coe-o para garrafas limpas e coloque no frigorífico.
7. Utilização: 1/2 chávena por dia, de preferência antes da refeição – ou como base para o borscht.

No frigorífico o kvas dura 2–3 semanas. Uma fina película branca na superfície retire-a com uma colher; um bolor colorido ou fofo significa que todo o frasco deve ser deitado fora. O kvas contém muito sal – com pressão alta, doenças renais e dieta com pouco sal beba-o raramente e em pequenas quantidades, e com cálculos renais consulte o médico.

Banho alternado de pés – fortalecimento caseiro

Rendimento: 1 tratamento · Tempo: 15 min · Método: banho alternado

O fortalecimento com água no século XIX foi popularizado pelo padre Sebastian Kneipp, e ainda hoje muitos usam os seus métodos. Bastam duas bacias e um pouco de determinação.

INGREDIENTES

- 2 bacias ou baldes onde caibam os pés até aos tornozelos
- água morna a 38–40 °C
- água fria a 15–18 °C
- toalha e meias de lã

PREPARAÇÃO

1. Encha uma bacia com água morna e outra com água fria.
Verifique a temperatura com um termómetro ou o cotovelo.
2. Coloque os pés na água morna durante 3 minutos.
3. Passe para a água fria durante 15–30 segundos.
4. Repita todo o ciclo 3 vezes, terminando com água fria.
5. Não seque completamente – retire apenas o excesso de água, calce meias de lã e caminhe alguns minutos até os pés aquecerem.

Comece o fortalecimento quando se sentir bem – não durante uma infeção nem com febre. Faça-o regularmente, por exemplo 3–4 vezes por semana. Não o use com doenças cardíacas, pressão arterial não regulada, varizes, alterações da circulação nas pernas, diabetes ou pés frios e dormentes sem antes consultar um médico.

Sugestão: A melhor "farmácia para a imunidade" cabe num calendário, não num armário: 7–8 horas de sono, uma caminhada diária com qualquer tempo, um prato de legumes ou chucrute ao jantar e noites sem ecrãs. Os xaropes e chás deste capítulo são um complemento saboroso a estes hábitos, não um substituto.

Os erros mais comuns dos principiantes

Toda a gente que começa com a farmácia caseira comete erros – eu cometi quase todos os desta lista. Alguns custam só dinheiro, alguns estragam as receitas e desanimam, enquanto outros podem fazer mal. Reuni aqui os quinze erros mais comuns, divididos em quatro grupos, e para cada um acrescentei uma forma simples de o evitar.

Erros que fazem perder dinheiro

1. Comprar tudo de uma vez

Em que consiste: Conjuntos de óleos essenciais, dezenas de ervas "para todo o caso", pós exóticos e suplementos da moda comprados na primeira semana de entusiasmo. Ao fim de um ano metade continua fechada e o resto perdeu o aroma.

Como evitar: Comece com os 15 ingredientes do capítulo 3. Compre cada ingrediente novo para uma receita específica que realmente pretende fazer nas próximas semanas.

2. Embalagens grandes de secos

Em que consiste: Um pacote de um quilo de camomila parece mais barato por grama, mas as flores e as folhas perdem o aroma num ano. Normalmente a maior parte acaba no lixo.

Como evitar: Compre as embalagens mais pequenas (cerca de 50 g) e reponha quando acabarem. Na etiqueta do frasco anote a data de compra.

3. Frascos sem etiqueta

Em que consiste: "Claro que me vou lembrar do que está lá dentro." Ao fim de três meses ninguém sabe se na garrafa está óleo de alecrim ou de calêndula, nem quando foi preparado – por isso tem de ser deitado fora.

Como evitar: Etiquete logo depois de preparar, sempre: nome, ingredientes, data, prazo de validade, "por via oral" ou "SÓ USO EXTERNO". Um pedaço de fita de papel e uma caneta chegam.

4. Preparados feitos "em grande quantidade"

Em que consiste: Um litro de xarope de tomilho com mel, três frascos de tónico, meio quilo de unguento. Os preparados com água estragam-se em poucos dias, e os unguentos e óleos ficam rançosos antes de os terminar.

Como evitar: Prepare pequenas doses. Xaropes a frio, tónicos e infusões – para poucos dias. Unguentos e óleos – tanto quanto conseguir usar em poucos meses.

Erros que estragam as receitas

5. Água nos unguentos e nos óleos

Em que consiste: Um frasco húmido, uma colher tirada diretamente do lava-loiça, fechar um unguento ainda quente, ervas frescas não secas no óleo. Bastam algumas gotas de água para surgir bolor.

Como evitar: Os frascos e os utensílios devem estar completamente secos. Deixe os unguentos destapados até solidificarem completamente. Nos óleos use apenas ervas secas e deite o óleo terminado por cima de qualquer sedimento.

6. Sobreaquecimento

Em que consiste: Ervas fritas no óleo em vez de aquecidas delicadamente, infusões de flores levadas a ferver, mel a ferver, cera derretida diretamente na chama. O preparado perde o aroma, escurece e estraga-se mais depressa.

Como evitar: Óleos e unguentos só em banho-maria, em lume brando. Cubra as flores com água a cerca de 90 °C. Junte o mel às bebidas quando já arrefeceram até à temperatura de beber.

7. Infusões sem tampa

Em que consiste: Uma chávena de hortelã-pimenta ou camomila deixada destapada durante 15 minutos. Os componentes aromáticos mais valiosos vão-se com o vapor.

Como evitar: Tape sempre a infusão com um pires ou uma tampa. Não custa nada e a diferença já se nota no aroma.

8. Local de conservação errado

Em que consiste: Uma farmácia por cima do fogão, na casa de banho ou num parapeito ensolarado. O calor, a humidade e a luz destroem as ervas e aceleram o rançamento dos óleos.

Como evitar: Um armário num local fresco, seco e escuro, e tudo o que contém água – no frigorífico. Duas vezes por ano limpe e organize.

9. Roseira brava não coada e sabugueiro mal cozido

Em que consiste: Os pelos do interior dos frutos da roseira brava arranham a garganta, e os frutos de sabugueiro crus ou pouco cozidos podem causar náuseas e vómitos.

Como evitar: As infusões e xaropes de roseira brava coe-os através de gaze dupla. Os frutos de sabugueiro cozinhe-os sempre pelo menos 10 minutos, e no xarope 20–30 minutos.

Erros que complicam desnecessariamente

10. Receitas demasiado complicadas no início

Em que consiste: Cremes com emulsionantes e conservantes, misturas de vinte ervas, receitas que exigem equipamento especializado. É fácil falhar e desanimar, e difícil perceber o que realmente funciona.

Como evitar: Comece com receitas de 1–3 ingredientes: infusão, água de enxaguamento, óleo, unguento simples. Quando dominar o básico, vá construindo aos poucos e anote os efeitos num diário.

11. "Mais significa melhor"

Em que consiste: Três colheres de sopa de seco em vez de uma, cinco chávenas de infusão por dia, tintura tomada semanas a fio sem pausa. As ervas têm as suas doses – ultrapassá-las não acelera o alívio, pelo contrário, aumenta o risco de efeitos indesejados.

Como evitar: Respeite as doses das receitas, faça pausas (normalmente ao fim de 2–3 semanas) e observe como se sente.

Erros que podem fazer mal

12. Alho fresco e ervas frescas em óleo

Em que consiste: Um frasco de óleo com alho fresco, alecrim ou flores de calêndula deixado à temperatura ambiente. É um ambiente onde se podem desenvolver bactérias produtoras da toxina botulínica.

Como evitar: Para os óleos conservados na despensa use apenas ervas secas. O óleo culinário com alho fresco mantenha-o no frigorífico e use-o dentro de 4 dias. O mel com alho – só no frigorífico e só para poucos dias.

13. Saltar o teste na pele e não diluir

Em que consiste: Um unguento novo aplicado logo no rosto, vinagre não diluído na pele, sumo de limão na pele que vai ser exposta ao sol. O resultado é irritação, erupção cutânea, até queimaduras.

Como evitar: Teste cada preparado novo durante 24–48 horas no antebraço. Dilua sempre o vinagre. Não aplique sumo de limão em pele exposta ao sol.

14. Ignorar os medicamentos, a gravidez e a idade

Em que consiste: "É só um chá." Entretanto o hipericão pode enfraquecer os contraceptivos, as ervas podem interagir com medicamentos anticoagulantes ou para a pressão, o mel é perigoso para os bebés, e as tinturas não são para crianças.

Como evitar: Leia o capítulo 2. Se toma medicamentos, está grávida, amamenta ou está a preparar algo para uma criança – pergunte primeiro ao médico ou ao farmacêutico. Nunca dê mel a crianças com menos de 1 ano de idade.

15. Adiar a consulta médica

Em que consiste: Uma semana de xaropes para a tosse com febre alta, unguento numa alteração da pele que cresce, compressas na dor de barriga que não passa. Os remédios caseiros criam a sensação de que "se está a fazer alguma coisa" e assim é fácil perder o momento em que é preciso um diagnóstico.

Como evitar: Aprenda de cor os sinais de alarme do capítulo 2. Aceite a regra simples da avó: se um remédio caseiro não ajuda ao fim de alguns dias ou os sintomas pioram – vamos ao médico.

Lista de verificação rápida antes de cada receita:

- A receita é adequada a quem a vai usar (idade, gravidez, medicamentos, alergias)?
- Tenho todos os ingredientes e os frascos limpos e secos?
- Estou a usar ervas secas onde a receita o exige?
- Estou a preparar uma quantidade que vou terminar?
- Tenho a etiqueta pronta com a data e o modo de utilização?
- Sei quando parar e ir ao médico?

Cábula: o que para quê

Esta tabela é o resumo de todo o livro. Quando algo o incomodar, procure-o aqui, encontre a receita e vá ao capítulo indicado para os detalhes: ingredientes, passos e – o mais importante – contraindicações. Antes de usar uma receita nova numa criança, numa grávida, numa pessoa a amamentar ou que toma medicamentos, volte sempre ao capítulo 2.

Garganta e constipação

Desconforto	Receita	Capítulo
Comichão, garganta irritada	Xarope de mel e gengibre para a garganta; Bochecho de salva e camomila; Bochecho salgado com vinagre de maçã	6
Comichão na garganta na época de inverno	Oximel de tomilho	11
Rouquidão	Bochecho de salva e camomila; Infusão sudorífica de tília e sabugueiro-negro	6
Tosse seca e irritativa	Xarope de tanchagem	6
Tosse produtiva, difícil de expetorar	Xarope de tomilho com mel	6
Tosse – remédios da avó	Xarope de cebola da avó; Cataplasma quente de batata no peito	6
Nariz entupido, constipação	Inalação de camomila e tomilho	6
Primeiros calafrios, necessidade de aquecer	Infusão sudorífica de tília e sabugueiro-negro; Bebida reconfortante de gengibre e limão	6
Noite durante uma constipação	Leite com mel, manteiga e alho	6

Desconforto	Receita	Capítulo
Refeição reconfortante durante a doença	Caldo reconfortante com alho e gengibre	11

Sono e nervos

Desconforto	Receita	Capítulo
Dificuldade em adormecer	Infusão noturna de erva-cidreira e camomila; Macerado de raiz de valeriana para dificuldade em adormecer; Leite de alfazema para dormir bem	7
Tranquilidade noturna, ritual antes de dormir	Banho relaxante com alfazema e sal; Banho quente de pés com tília e alfazema; Almofada de ervas para um sono tranquilo	7
Pescoço e ombros tensos à noite	Óleo de alfazema para massagem noturna	7
Tensão e nervosismo durante o dia	Infusão para um dia difícil; Glicerato de erva-cidreira para dias difíceis	7
Têmporas tensas depois de um dia em frente ao ecrã	Compressa fria de alfazema e hortelã para têmporas tensas	7

Digestão

Desconforto	Receita	Capítulo
Sensação de estar demasiado cheio depois de uma refeição farta	Infusão de hortelã-pimenta depois de uma refeição farta; Gotas digestivas de ervas	8
Inchaço	Mistura de três sementes para o inchaço; Infusão de hortelã-pimenta depois de uma refeição farta	8

Desconforto	Receita	Capítulo
Falta de apetite, sensação de peso	Infusão amarga de mil-folhas para a sensação de peso; Bebida com vinagre de maçã antes de uma refeição pesada	8
Estômago irritado, "nervoso"	Infusão de camomila com erva-cidreira para o estômago irritado; Geleia de sementes de linhaça	8
Náuseas, viagem	Infusão de gengibre com hortelã-pimenta para as náuseas	8
Cólicas e barriga inchada	Compressa quente de camomila na barriga	8
Intestino preguiçoso	Compota de ameixas secas para o intestino preguiçoso; Geleia de sementes de linhaça	8

Músculos e articulações

Desconforto	Receita	Capítulo
Músculos cansados, doridos	Óleo de alecrim para massagem; Unguento aquecedor de gengibre e alecrim; Álcool de alecrim para fricções	9
Pescoço rígido, costas "bloqueadas"	Compressa aquecedora de gengibre; Saco de sal quente para o pescoço rígido	9
Articulação dorida, sobrecarregada	Cataplasma de folhas de couve numa articulação dorida	9
Contusão, nódoa negra	Compressa fria de vinagre de maçã em contusões	9
Depois de esforço físico	Banho com sal e alecrim para os músculos cansados; Leite dourado com açafraão-da-índia	9
Pernas cansadas depois de um dia inteiro	Banho de pés com bicarbonato, sal e hortelã-pimenta para as pernas cansadas	9

Pele e cabelo

Necessidade	Receita	Capítulo
Pele seca, áspera, gretada	Unguento nutritivo de calêndula; Óleo de calêndula	10
Mãos gretadas e calcanhares rachados	Manteiga batida para mãos gretadas e calcanhares rachados; Esfoliante suave de mel e açúcar	10
Lábios gretados	Bálsamo labial com calêndula e mel	10
Pele excessivamente seca e com comichão no inverno	Banho de aveia para pele seca e com comichão	10
Pele sensível	Tônico de camomila para pele sensível	10
Pele oleosa	Tônico de salva para pele oleosa	10
Pele avermelhada pelo sol	Gel de aloé vera pós-sol	10
Picadas de mosquito e pequenas irritações	Cataplasma de tanchagem para picadas de insetos	10
Cabelo baço, difícil de pentear	Água de enxaguamento de alecrim para o cabelo; Água de enxaguamento com vinagre para o cabelo	10

Imunidade e época de outono-inverno

Necessidade	Receita	Capítulo
Reserva para o inverno	Xarope de roseira brava; Xarope de frutos de sabugueiro-negro	11; 6
Bebida quente para as noites de outono	Chá de frutos de outono com roseira brava e sabugueiro-negro; Pasta de açafraão-da-índia e gengibre com mel	11
Primeiros sinais de constipação	Tintura de equinácea para o outono; Mel de alho para curto prazo	11

Necessidade	Receita	Capítulo
Fermentados todos os dias	Kvas de beterraba caseiro	11
Renovação de primavera	Chá de primavera de urtiga	11
Fortalecimento	Banho alternado de pés – fortalecimento caseiro	11

Cinco regras a lembrar

1. **A segurança em primeiro lugar.** Sinais de alarme, gravidez, crianças, medicamentos e alergias – o capítulo 2 tem sempre prioridade sobre qualquer receita.
2. **Menos, mas melhor.** Uma quinzena de ingredientes bem conhecidos chegam. Compre para uma receita específica, em embalagens pequenas.
3. **Seco em óleo, frigorífico para tudo o que contém água.** Estas duas regras protegem da maioria dos preparados estragados.
4. **Etiqueta e diário.** Nome, data, modo de utilização – e poucas palavras num caderno sobre o que funcionou.
5. **Moderação e consciência.** Respeite as doses, faça pausas, observe as reações – e se ao fim de alguns dias não houver melhoria, vá ao médico.

Conclusão

Quando hoje abro o meu armário com as ervas, sinto o mesmo aroma de que me lembro da despensa da avó: camomila, tília, hortelã-pimenta, um pouco de alecrim e o cheiro doce da cera. A minha prateleira não é nem grande nem cara. Nela há uma quinzena de frascos etiquetados, um par de garrafas, um caderno de quadrículas e poucas receitas às quais volto

todos os anos. É exatamente isto que lhe desejo – não uma coleção, mas uma farmácia que realmente utilize.

Não precisa de começar por tudo. Escolha no início duas, três receitas que respondam às necessidades da sua casa – talvez um xarope de mel e gengibre para o outono, um unguento de calêndula para as mãos de inverno e um chá noturno de erva-cidreira. Prepare-os com cuidado, etiquete, anote no diário como se revelaram. Com o tempo este conhecimento tornar-se-á seu e poderá transmiti-lo adiante – aos filhos, aos netos, à vizinha da horta.

Lembre-se também de que as ervas e os ingredientes de cozinha são um apoio, não um substituto da medicina. A coisa mais sensata na farmácia da avó era que, ao lado do xarope de cebola, havia sempre a consciência de quando já era preciso ir ao médico. Que o mesmo equilíbrio o acompanhe também a si.

Se quiser ir mais além, no volume 2, "Remédios da Cozinha", vai encontrar mais formas de, a partir de ingredientes do dia a dia, preparar pratos e conservas que apoiam o bem-estar. Já o volume 3, "Chás Calmantes de Plantas", é uma coleção de misturas para cada hora do dia e da estação – desde infusões matinais revigorantes até chás noturnos para um sono tranquilo.

Atenção: Exclusivamente para fins educativos. Não substitui o aconselhamento médico. Em caso de dúvida, na gravidez ou se toma medicamentos, consulte um médico.

Com os melhores cumprimentos e votos de saúde,

Isabel Correia