

REMÉDIOS DA COZINHA

VOLUME
2

BÔNUS

Receitas caseiras testadas, com ingredientes
que já tem na despensa



**INGREDIENTES
SIMPLES**

Que tem em casa



**RECEITAS
TESTADAS**

Em que pode
confiar



BEM-ESTAR

Para todos
os dias



Remédios caseiros

- ✓ Alivia a dor de garganta
- ✓ Ajuda a digestão
- ✓ Reforça a imunidade
- ✓ Dá energia
- ✓ Melhora o bem-estar
- ✓ Feito com carinho ♥



PRÁTICAS • ECONÓMICAS • COM AMOR

VOLUME 2 · BÓNUS

Remédios da Cozinha

Receitas caseiras testadas, com ingredientes que já tem na despensa

Práticas · Económicas · Com amor

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>

Remédios da Cozinha – Receitas caseiras testadas, com ingredientes que já tem na despensa
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 despesa da saúde: 15 ingredientes que vale a pena ter	
3.	Para a garganta e a tosse	
4.	Para a constipação e a imunidade	
5.	Para a digestão	
6.	Para a energia e o bem-estar	
7.	Para a pele, o cabelo e as pequenas maleitas	
8.	Para o sono e o relaxamento	
9.	Receitas para preparar com antecedência	
10.	Segurança e erros mais comuns	

Da autora

A minha avó não tinha uma farmácia no sentido moderno da palavra. Tinha, em vez disso, uma despensa – uma divisão fresca por trás da cozinha, onde em prateleiras de madeira estavam frascos de mel de trigo-sarraceno e de tília, garrafas de sumo de framboesa, saquinhos de camomila e hortelã secas, e do teto pendiam tranças de alho e redes de cebolas. Quando alguém em casa começava a tossir, a avó não procurava muito. Cortava a cebola, polvilhava-a com açúcar e antes que alguém pudesse protestar, já estava no parapeito da janela um frasco onde lentamente se juntava um xarope dourado.

Estas imagens ficaram comigo para toda a vida. Com o tempo comecei a escrever as receitas – primeiro as da minha avó, depois as das vizinhas, das tias e dos amigos da horta, e por fim também as minhas, testadas na cozinha do dia a dia. Assim nasceu um caderno, e desse caderno nasceu este livro.

«Remédios da Cozinha» é uma coletânea de receitas simples e caseiras, preparadas com ingredientes que normalmente já tem na despensa ou que pode comprar facilmente no supermercado: mel, gengibre, limão, alho, cebola, vinagre de maçã, curcuma, canela, sementes de linhaça, flocos de aveia, sal, bicarbonato, azeite e hortelã, camomila e alecrim secos. Não precisa de equipamento especializado nem de produtos caros. Basta-lhe um tacho, alguns frascos fervidos e um pouco de paciência.

O que é este livro e o que não é

É um livro sobre cuidar de si e dos seus a partir de casa: sobre uma bebida quente que pode trazer alívio a uma garganta irritada, sobre uma sopa reconfortante durante uma constipação, sobre umas papas de aveia

que dão energia para toda a manhã, e sobre um banho depois do qual é mais fácil adormecer. Muitos destes métodos eram tradicionalmente usados nas casas portuguesas ao longo de gerações, e muitas pessoas notam que simplesmente lhes fazem bem.

Isto não é, porém, um manual de medicina nem um substituto da ida ao médico. Os remédios caseiros podem apoiar o bem-estar e aliviar pequenas maleitas, mas não curam doenças. Por isso, em cada capítulo encontrará notas de segurança, e dediquei todo o último capítulo a quando vale a pena recorrer a um frasco de mel e quando é melhor chamar o médico.



A despensa da avó – a primeira farmácia doméstica

Fot. Michael Gaylard from Horsham, UK / Wikimedia Commons, CC BY 4.0

Como usar este livro

- **Capítulo 2 – A despensa da saúde** apresenta 15 ingredientes que vale a pena ter à mão: para que eram tradicionalmente usados, como comprá-los e conservá-los e quando ter cuidado.
- **Capítulos 3–8** são receitas organizadas por necessidade: para a garganta e a tosse, para a constipação e a imunidade, para a digestão, para a energia, para a pele e o cabelo e para o sono e o relaxamento.
- **Capítulo 9 – Receitas para preparar com antecedência** contém frascos e misturas que prepara uma vez e que vai usar durante várias semanas ou meses.
- **Capítulo 10 – Segurança e erros mais comuns** vale a pena lê-lo antes de começar. Vai encontrar informações sobre crianças, gravidez, medicamentos e situações em que os métodos caseiros não são suficientes.

Cada receita tem a mesma estrutura: rendimento e tempo de preparação, lista de ingredientes, os passos seguintes e uma nota com informações sobre conservação, variantes ou precauções. Todas as quantidades são indicadas para adultos.

As medidas que utilizo

Medida	Corresponde a
1 colher de sopa	15 ml (cerca de 20 g de mel, cerca de 15–18 g de sal)
1 colher de chá	5 ml (cerca de 7 g de mel, cerca de 2–3 g de especiarias moídas)
1 chávena	250 ml
1 caneca	cerca de 250–300 ml
uma pitada	o que conseguir agarrar entre o polegar e o indicador

Três regras da minha cozinha

1. **Moderação.** «Natural» não significa «sem limites». O alho, o gengibre, o vinagre e a curcuma em grandes quantidades podem irritar o estômago ou interferir com a ação de medicamentos. Respeite as doses indicadas.
2. **Limpeza.** Esterilize os frascos, mantenha as colheres sempre limpas e secas, e identifique cada frasco com o nome e a data. São pormenores que fazem a diferença entre uma conserva segura e uma arriscada.
3. **Atenção.** Observe como o seu corpo reage. Se algo não lhe fizer bem, pare de usar. Se os sintomas piorarem ou não passarem, não espere – fale com o seu médico.

Este livro é o segundo volume do pacote «Farmácia Natural». Se já tem o primeiro volume, «Farmácia Natural», vai encontrar descrições mais detalhadas das plantas e dos seus usos tradicionais. O terceiro volume, «Chás Calmantes de Plantas», é uma coletânea de misturas de ervas para cada estação – complementa na perfeição as infusões que surgem nas páginas seguintes.

Desejo que este livro se torne algo como o caderno de receitas da avó: um pouco manchado de mel, com os cantos dobrados nas páginas preferidas. Dê uma vista de olhos à sua despensa – provavelmente tem mais do que pensa.

Com carinho

Isabel Correia

A despensa da saúde: 15 ingredientes que vale a pena ter

Não precisa de uma despensa grande para usufruir dos remédios caseiros. Bastam-lhe uma dúzia de produtos básicos, a maioria dos quais já compra regularmente. Neste capítulo apresento quinze ingredientes em que assenta todo o livro. Para cada um vai encontrar três secções breves: para que era tradicionalmente usado, como escolhê-lo e conservá-lo, e quando ter cuidado.

Não precisa de comprar tudo de uma vez. Para começar bem bastam mel, gengibre, limão, alho, cebola e vinagre de maçã – a partir destes seis ingredientes pode preparar a maioria das receitas dos capítulos 3 e 4.

1. Mel

Uso tradicional: O mel foi durante séculos a base dos remédios caseiros para a garganta irritada e a tosse. Tradicionalmente era oferecido com leite quente, chá ou limão, bem como base para xaropes. Nas casas portuguesas eram especialmente apreciados o mel de tília (para a constipação e o relaxamento ao final do dia), o mel de trigo-sarraceno (escuro, de sabor intenso) e o mel de floradas diversas.

Como escolher e conservar: O melhor é comprar o mel a um apicultor ou escolher frascos com o país de origem claramente indicado. A cristalização é natural e não indica deterioração – o mel cristalizado basta aquecê-lo ligeiramente numa taça com água morna. Conserve-o num frasco bem fechado, à temperatura ambiente, longe do sol. Junte o mel às bebidas apenas quando estas arrefecerem para cerca de 40°C – a temperaturas mais altas perde aroma e alguns dos seus componentes valiosos.

Quando ter cuidado: Nunca dê mel a crianças com menos de 1 ano – pode conter esporos bacterianos perigosos para os bebés. As pessoas com diabetes devem tratá-lo como açúcar e contá-lo no seu plano alimentar. Não o use se for alérgico a produtos da colmeia.

2. Gengibre

Uso tradicional: O gengibre é uma especiaria que aquece. Tradicionalmente era usado aos primeiros sintomas de constipação, para a sensação de peso depois das refeições e para as náuseas, por exemplo durante viagens.

Como escolher e conservar: Escolha rizomas firmes, pesados, com casca lisa e esticada, sem bolor nem pontas enrugadas. O gengibre fresco conserva-se no frigorífico, na gaveta dos legumes, até 3 semanas. Pode também congelá-lo inteiro – quando congelado, ralha-se facilmente, mesmo com casca. A casca tira-se mais facilmente com o bordo de uma colher de chá. O gengibre moído conserva-se num frasco hermético.

Quando ter cuidado: Com refluxo e estômago sensível, o gengibre pode aumentar a acidez. Quantidades maiores devem ser discutidas com o médico se toma anticoagulantes, tem cálculos biliares ou está grávida.

3. Limão

Uso tradicional: O limão é uma fonte natural de vitamina C e um excelente complemento para bebidas quentes. Tradicionalmente associava-se ao mel e ao gengibre durante a época das constipações, e a sua casca aromatizava xaropes e conservas.

Como escolher e conservar: Um bom limão é pesado em relação ao seu tamanho e cheira intensamente. Se pretende usar a casca, escolha frutos assinalados como próprios para consumo, ou limões biológicos, e

antes de usar deite-lhe água a ferver por cima e esfregue-os com uma escova. No frigorífico os limões duram 2–3 semanas; a metade cortada deve ficar com o corte virado para baixo num pratinho.

Quando ter cuidado: O ácido cítrico enfraquece o esmalte dos dentes – depois de uma bebida ácida, bocheche com água e não escove os dentes de imediato. Com refluxo e azia, o limão pode intensificar as queixas. Não deixe sumo de limão na pele antes de se expor ao sol, porque pode causar manchas.

4. Alho

Uso tradicional: O alho é provavelmente o remédio caseiro mais português. Tradicionalmente comia-se na estação outonal e invernal, juntava-se ao leite com mel, à sopa de alho e às torradas com manteiga. Muitos aconselham a esmagar ou cortar o alho e deixá-lo repousar cerca de 10 minutos antes de o usar – assim desenvolve todo o seu aroma.

Como escolher e conservar: Escolha cabeças firmes, pesadas, com casca seca, sem rebentos verdes nem dentes moles. O alho nacional encontra-se nas lojas no verão e no outono. As cabeças inteiras conservam-se num local seco, arejado e fresco (não no frigorífico, não num saco de plástico). Os dentes descascados conservam-se no frigorífico e devem ser usados em poucos dias.

Quando ter cuidado: Grandes quantidades de alho podem irritar o estômago e aumentar a azia. O alho pode potenciar o efeito dos anticoagulantes, por isso, com este tipo de terapêutica e antes de intervenções agendadas, fale com o médico. **Nunca conserve alho em azeite à temperatura ambiente** – são condições que favorecem bactérias perigosas.

5. Cebola

Uso tradicional: O xarope de cebola é um clássico das casas portuguesas, tradicionalmente oferecido quando se tosse. Uma fatia de cebola era também aplicada em picadas de insetos, e a cebola assada era juntada ao caldo para dar sabor e cor.

Como escolher e conservar: A cebola deve ser firme, com casca seca e estaladiça, sem manchas moles nem cheiro a bafio. Conserve-a num local escuro, seco e arejado – num cesto ou rede – mas não perto das batatas, porque ambos os legumes se estragam mais depressa. A cebola cortada conserva-se no frigorífico, num recipiente fechado, no máximo 1–2 dias.

Quando ter cuidado: A cebola crua causa em algumas pessoas inchaço e azia, especialmente com o intestino sensível. Não aplique compressas de cebola em pele lesionada ou em feridas.

6. Vinagre de maçã

Uso tradicional: O vinagre de maçã diluído em água bebia-se tradicionalmente antes das refeições para apoiar a digestão. Misturado com mel forma o oximel – uma bebida antiga para a época das constipações. As avós davam brilho ao cabelo com um enxaguamento de vinagre.

Como escolher e conservar: Procure vinagre natural, não filtrado, com acidez de 5–6%. O sedimento turvo no fundo, a chamada "mãe do vinagre", é um fenómeno natural. A garrafa bem fechada pode ficar à temperatura ambiente, longe do sol, durante muitos meses.

Quando ter cuidado: Nunca beba vinagre não diluído – pode irritar o esófago e danificar o esmalte dos dentes. Não o use com refluxo, azia, úlceras do estômago e do duodeno. Se toma medicamentos para a

diabetes, diuréticos ou medicamentos cardíacos, fale com o médico sobre o consumo regular de vinagre. Não aplique vinagre não diluído diretamente sobre a pele.

7. Curcuma

Uso tradicional: A curcuma vem da cozinha asiática, mas espalhou-se rapidamente pelas cozinhas portuguesas, sobretudo graças ao golden milk. Tradicionalmente combina-se com pimenta-preta e um pouco de gordura, porque assim se dissolve melhor e tem melhor sabor.

Como escolher e conservar: Compre curcuma moída em embalagens seladas, de cor amarelo-alaranjada intensa. Conserve-a num frasco bem fechado, num armário escuro – a luz desbota-a rapidamente e perde aroma. Os rizomas frescos (cada vez mais disponíveis nas grandes superfícies) conservam-se no frigorífico como o gengibre.

Quando ter cuidado: A curcuma mancha muito as bancadas, as tábuas, a roupa e as unhas. Em quantidades superiores às culinárias é preciso ter cuidado com cálculos biliares, na gravidez e ao tomar anticoagulantes e medicamentos para a diabetes.

8. Canela

Uso tradicional: A canela é uma especiaria que aquece, sem a qual é difícil imaginar umas papas de aveia outonais, uma tarte de maçã ou um vinho quente. Tradicionalmente era juntada a bebidas de inverno e a doces, com o objetivo de melhorar o ânimo nos dias cinzentos.

Como escolher e conservar: Na loja vai encontrar dois tipos: a popular canela cássia (mais barata, mais picante) e a canela do Sri Lanka (mais delicada, de casca fina, enrolada em várias camadas). Se usa canela

diariamente, escolha a do Sri Lanka. Paus e pó conservam-se em recipientes selados, longe da luz.

Quando ter cuidado: A canela cássia contém muita cumarina, que em grandes quantidades pode sobrecarregar o fígado – por isso, no uso diário, respeite doses pequenas (cerca de 1/2 colher de chá por dia) ou escolha a canela do Sri Lanka. Com doenças do fígado e na gravidez, modere o uso.

9. Cravinho

Uso tradicional: O cravinho era juntado ao vinho quente, aos biscoitos de especiarias e às compotas, mas também à farmácia doméstica. Tradicionalmente colocava-se um cravinho inteiro sobre um dente dorido até se conseguir ir ao dentista, e era juntado às bebidas quentes de inverno.

Como escolher e conservar: Os bons cravinhos são castanho-escuros, com uma cabeça esférica bem definida, e ligeiramente oleosos se pressionados com a unha. O melhor é comprá-los inteiros e moê-los conforme a necessidade. Num frasco hermético mantêm o aroma durante muitos meses.

Quando ter cuidado: O óleo de cravinho é muito forte – não o aplique não diluído nas gengivas ou na pele e não o dê a crianças. O cravinho em quantidades superiores às culinárias pode interagir com os anticoagulantes.

10. Sementes de linhaça

Uso tradicional: A gelatina de sementes de linhaça, chamada "glúten" em muitas casas, bebia-se tradicionalmente para proteger o estômago e

promover um trânsito intestinal regular. A linhaça moída é juntada às papas de aveia, aos batidos e ao pão caseiro.

Como escolher e conservar: O melhor é comprar sementes inteiras e moê-las num moinho de café mesmo antes de usar. As sementes inteiras num frasco hermético, num local escuro, duram vários meses. Moídas, ficam rançosas rapidamente – conserve-as no frigorífico e use-as no prazo de uma semana. Um cheiro amargo e desagradável significa que a linhaça já deve ser deitada fora.

Quando ter cuidado: A linhaça contém muita fibra, por isso quando a usa beba muita água. Mantenha pelo menos 2 horas de intervalo entre a linhaça e os medicamentos, porque pode dificultar a sua absorção. Com doenças intestinais e obstrução intestinal, não a use sem consultar o médico.

11. Flocos de aveia

Uso tradicional: A aveia é a base de um pequeno-almoço nutritivo, mas também do cuidado caseiro da pele. O banho de aveia e as máscaras de aveia serviam tradicionalmente para aliviar a pele seca e com comichão.

Como escolher e conservar: Para cozinhar, escolha flocos de aveia tradicionais ou normais, e para pequenos-almoços rápidos e máscaras – flocos instantâneos, mas sem açúcar nem aromas adicionados. Conserve-os num recipiente hermético, num local seco, para que não absorvam humidade nem sejam atacados por bichos da farinha.

Quando ter cuidado: A aveia em si não contém glúten, mas é frequentemente contaminada durante o cultivo e o processamento. As pessoas com doença celíaca devem escolher flocos rotulados "sem glúten".

12. Sal

Uso tradicional: Um gargarejo com água morna e sal é um dos métodos mais antigos para a garganta irritada. O sal era também juntado às inalações, aos banhos de pés e aos banhos relaxantes, e na cozinha portuguesa – às conservas em salmoura.

Como escolher e conservar: Para gargarejos e banhos basta o sal de cozinha normal, grosso ou marinho. Para conservas escolha sal grosso não iodado, sem agentes antiaglomerantes. Conserve-o num local seco, num recipiente fechado.

Quando ter cuidado: Não engula os gargarejos salinos. Com hipertensão, doenças renais e insuficiência cardíaca, reduza o sal na alimentação e tenha atenção às bebidas salgadas.

13. Bicarbonato de sódio

Uso tradicional: O bicarbonato era juntado aos gargarejos e bochechos, aos banhos que aliviavam a comichão na pele, e também – quando necessário – uma pitada dissolvida em água para a azia. Em casa também é útil para a limpeza.

Como escolher e conservar: Compre bicarbonato de sódio próprio para consumo, não carbonato de sódio para a roupa. Conserve-o num recipiente seco e fechado – a humidade causa grumos.

Quando ter cuidado: O bicarbonato contém muito sódio, por isso não é adequado para quem segue uma dieta pobre em sódio, com hipertensão ou doenças renais. Não o use como remédio diário para a azia – a azia frequente exige uma consulta médica. O bicarbonato altera a acidez do estômago e pode influenciar a absorção de medicamentos.

14. Azeite

Uso tradicional: O azeite não é apenas um ingrediente para saladas. No cuidado caseiro, servia tradicionalmente para nutrir as mãos secas, os cotovelos e as cutículas, para máscaras de cabelo e como base para esfoliantes.

Como escolher e conservar: Escolha azeite extra virgem, prensado a frio, em garrafa escura. Conserve-o num armário fresco, longe do fogão e do sol, e use-o no prazo de poucos meses após abrir. O azeite no frigorífico pode ficar turvo – é natural.

Quando ter cuidado: Antes de aplicar na cara, faça um teste numa pequena área de pele. Com pele com tendência a borbulhas, use o azeite com cuidado. Lembre-se que o azeite no fundo da banheira ou do chuveiro o torna escorregadio.

15. Hortelã e camomila secas

Uso tradicional: A infusão de hortelã bebia-se tradicionalmente depois de uma refeição abundante, e a camomila – com o estômago irritado, para gargarejos, para inalações e para relaxar ao final do dia. São duas ervas que vai encontrar em quase todas as casas portuguesas.

Como escolher e conservar: Compre-as em saquinhos ou a granel, na farmácia ou na ervanária. As ervas soltas conservam-se em frascos herméticos, num local escuro, no máximo durante um ano – depois disso perdem aroma. Se tem uma horta, pode secá-las você mesmo, à sombra e ao vento.

Quando ter cuidado: A hortelã pode intensificar os sintomas de refluxo e de azia; não dê hortelã-pimenta nem produtos com mentol a crianças pequenas. A camomila pode causar alergia em pessoas sensíveis a plantas da família das Asteráceas (por exemplo ambrósia, artemísia,

arnica). Mais informações sobre ervas e as suas combinações vai encontrar no volume 3, «Chás Calmantes de Plantas».

Sugestão: Além destes quinze, nas receitas surgem outros produtos da cozinha comum: salva, tomilho, alecrim, cominho, funcho, alfavaca, sumo de framboesa, ameixas secas ou leite. Todos se encontram no supermercado, na farmácia ou no mercado.

Resumo: ingredientes básicos numa síntese

Ingrediente	Onde conservar	Precaução mais importante
Mel	temperatura ambiente, ao escuro	nunca para crianças com menos de 1 ano
Gengibre	frigorífico ou congelador	azia, anticoagulantes
Limão	frigorífico	esmalte dos dentes, refluxo
Alho	seco e arejado (cabeças inteiras)	anticoagulantes; não em azeite à temperatura ambiente
Cebola	escuro, seco, longe das batatas	inchaço, intestino sensível
Vinagre de maçã	temperatura ambiente	sempre diluído; refluxo, úlceras
Curcuma	hermético, ao escuro	cálculos biliares, anticoagulantes
Canela	hermético, ao escuro	cássia com moderação (cumarina)
Cravinho	hermético, ao escuro	óleo só diluído
Sementes de linhaça	inteiras – armário; moídas – frigorífico	intervalo dos medicamentos, muita água
Flocos de aveia	seco, hermético	doença celíaca – só sem glúten
Sal	seco	hipertensão, doenças renais
Bicarbonato de sódio	seco	não diário para a azia; dieta pobre em sódio

Ingrediente	Onde conservar	Precaução mais importante
Azeite	fresco, ao escuro	teste na pele antes de usar no rosto
Hortelã e camomila	frasco, ao escuro, até 1 ano	hortelã e refluxo; camomila e alergia

Para a garganta e a tosse

Garganta irritada, rouquidão depois de uma longa conversa, tosse seca que não o deixa dormir – estas queixas nas casas portuguesas sempre se trataram primeiro na cozinha. Neste capítulo vai encontrar nove remédios testados: desde o xarope de cebola da avó, aos gargarejos, às bebidas quentes tradicionalmente oferecidas para aliviar uma garganta inflamada.

Lembre-se de que os remédios caseiros servem para apoiar, não para substituir o médico. Se a dor de garganta for muito intensa, vier acompanhada de febre alta, dificuldade em engolir a saliva ou a tosse durar mais de três semanas – veja o capítulo 10 e contacte o médico.



Xarope de cebola – um clássico da cozinha da avó

Fot. Colin / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

Xarope de cebola

Rendimento: cerca de 150–200 ml · Tempo: 10 min + 6–12 h de repouso · Método: sem cozedura

Um clássico das casas portuguesas, tradicionalmente oferecido com a tosse seca e incomodativa. Doce e picante, com um aroma que muitos recordam da infância.

INGREDIENTES

- 2 cebolas médias (cerca de 300 g)
- 3 colheres de sopa de açúcar ou 3–4 colheres de sopa de mel
- sumo de 1/2 limão (opcional)
- 1 dente de alho (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Descasque as cebolas e corte-as em fatias finas ou cubinhos pequenos. O alho, se o usar, corte-o em fatias.
2. Disponha a cebola em camadas num frasco esterilizado, polvilhando cada camada com açúcar ou regando-a com mel.
3. No fim, regue tudo com o sumo de limão, esmague ligeiramente com uma colher e feche o frasco.
4. Deixe repousar num local quente durante 6–12 horas (de preferência durante a noite), até a cebola libertar o sumo e se formar um xarope.
5. Filtre o xarope para uma garrafinha ou frasco pequeno limpo.
6. Os adultos podem tomar 1 colher de chá 3–4 vezes ao dia.

Conserve no frigorífico até 3–4 dias e prepare porções frescas. Existe também uma versão "a quente": a cebola com açúcar aquece-se em lume brando durante 10–15 minutos até amolecer e libertar o sumo – o xarope fica pronto

de imediato. A versão com mel não deve ser dada a crianças com menos de 1 ano.

Gargarejo salino

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 3 min

A forma mais simples e económica de aliviar uma garganta irritada. Tradicionalmente usado aos primeiros sinais de constipação; muitas pessoas notam que traz um alívio momentâneo.

INGREDIENTES

- 250 ml de água morna, fervida
- 1/2 colher de chá rasa de sal (cerca de 3 g)
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Dissolva o sal (e, se quiser, o bicarbonato) na água. A água deve estar morna, não quente.
2. Beba um golo, incline a cabeça para trás e faça gargarejos durante 20–30 segundos, dizendo um "aaa" prolongado.
3. Cuspa o líquido – não o engula.
4. Repita até usar toda a chávena. Faça gargarejos 3–4 vezes ao dia, de preferência depois das refeições.

Prepare sempre um gargarejo fresco de cada vez. Não o use com crianças que ainda não saibam fazer gargarejos e cuspir o líquido.

Gargarejo de salva e camomila

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 15 min

Um gargarejo à base de ervas, tradicionalmente usado para a dor de garganta e as gengivas inflamadas. A salva tem um sabor característico, ligeiramente adstringente, e a camomila suaviza o conjunto.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de salva seca (ou 1 saqueta)
- 1 colher de chá de camomila seca (ou 1 saqueta)
- 250 ml de água a ferver
- uma pitada de sal (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Coloque as ervas numa chávena e regue-as com a água a ferver.
2. Tape com um pratinho e deixe em infusão 10–15 minutos.
3. Filtre e deixe arrefecer até uma temperatura agradavelmente morna. Se quiser, junte uma pitada de sal.
4. Faça gargarejos várias vezes durante 20–30 segundos, cuspidando o líquido de cada vez. Use 3–4 vezes ao dia.

O que sobrar pode conservar no frigorífico até 24 horas e aquecer antes de usar. O gargarejo destina-se a bochechos, não a beber – a salva em grandes quantidades não se bebe na gravidez nem durante a amamentação. Se for alérgico à camomila, use só a salva.

Bebida morna com mel e limão

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 5 min + arrefecimento

A mais simples das bebidas da avó para a garganta irritada. O calor, a doçura do mel e a acidez do limão podem trazer alívio e incentivam a beber quando o corpo precisa de líquidos.

INGREDIENTES

- 250 ml de água
- 1–2 colheres de chá de mel (por exemplo, de tília)
- sumo de 1/4 de limão
- 1 rodela de gengibre fresco (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Ferva a água (se usar o gengibre, ferva-o na água durante 2–3 minutos).
2. Deixe repousar cerca de 10 minutos até a bebida arrefecer para uma temperatura agradável para beber, cerca de 40°C.
3. Junte o sumo de limão e o mel, misture bem.
4. Beba devagar, aos golinhos. Pode beber 2–3 chávenas por dia.

Não dissolva o mel em água a ferver – perderia aroma e parte dos seus componentes valiosos. Depois de uma bebida ácida, bocheche com água. Não dê mel a crianças com menos de 1 ano.

Leite com mel, manteiga e alho

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 10 min

Uma bebida da avó para a noite, em muitas casas oferecida antes de dormir quando se tosse e se está rouco. O sabor pode surpreender, mas o calor e a consistência desta bebida podem trazer alívio a uma garganta irritada.

INGREDIENTES

- 250 ml de leite (ou leite sem lactose, ou bebida de aveia)
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de manteiga
- 1–2 colheres de chá de mel

PREPARAÇÃO

1. Descasque o alho, esmague-o num espremedor e deixe-o repousar cerca de 10 minutos.
2. Aqueça o leite quase até ferver e retire-o do lume.
3. Junte a manteiga e o alho, misture.
4. Espere que o leite arrefeça até cerca de 40°C, e só então junte o mel.
5. Beba devagar, aos golinhos, de preferência pouco antes de dormir. Se preferir, filtre o leite com um coador.

Uma versão mais suave: ferva um dente de alho ligeiramente esmagado no leite durante 3–4 minutos, depois retire-o. Se tiver o estômago sensível, comece com meio dente.

Xarope de tomilho com mel

Rendimento: cerca de 250 ml · Tempo: 30 min + arrefecimento · Método: infusão e mel

O tomilho foi tradicionalmente usado para a tosse, sobretudo aquela que não o deixa dormir. O xarope tem um sabor herbáceo, ligeiramente picante, e um aroma magnífico.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de tomilho seco (ou 4 colheres de sopa de folhas frescas)
- 250 ml de água
- 150 g de mel líquido
- sumo de 1/2 limão (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Ferva a água, junte o tomilho e cozinhe tapado, em lume brando, durante 10 minutos.
2. Retire do lume e deixe repousar mais 15 minutos.
3. Filtre a infusão através de um coador fino, espremendo bem as ervas. Devem sobrar cerca de 150 ml de líquido.
4. Deixe a infusão arrefecer até cerca de 40°C, junte o mel e o sumo de limão, misture até estar tudo incorporado.
5. Deite numa garrafinha esterilizada. Os adultos podem tomar 1 colher de chá 3–4 vezes ao dia.

Conserve no frigorífico até 10 dias. O xarope com água acrescentada estraga-se mais depressa do que o mel puro, por isso não o prepare para guardar por muito tempo. O tomilho em quantidades culinárias é seguro, mas se tomar o xarope regularmente na gravidez, consulte o médico.

Gemada para a rouquidão

Rendimento: 1 dose · Tempo: 10 min

Um doce da infância, que aparentemente cantores e professores traziam sempre à mão antes de uma atuação importante. Um creme espesso e doce que tradicionalmente "suavizaria" uma garganta cansada.

INGREDIENTES

- 2 gemas muito frescas (de preferência de ovos pasteurizados)
- 2 colheres de chá de açúcar fino
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 1–2 colheres de sopa de leite morno (opcional, para uma consistência mais líquida)

PREPARAÇÃO

1. Lave os ovos em água corrente pouco antes de os partir; se não forem pasteurizados, passe a casca por água a ferver.
2. Separe as gemas das claras (use as claras, por exemplo, numa omelete).
3. Bata as gemas com o açúcar com uma colher numa chávena ou com uma batedeira durante 5–7 minutos, até o preparado ficar branco e fofo.
4. No fim junte o mel e, se quiser, o leite morno.
5. Coma de imediato, devagar, com colheres pequenas.

Atenção: os ovos crus apresentam risco de infeção por salmonela. Não sirva gemada com ovos crus a crianças, grávidas, idosos e pessoas imunodeprimidas – para eles use apenas ovos pasteurizados. Não conserve o doce já preparado.

Inalação com camomila e sal

Rendimento: 1 inalação · Tempo: 15 min

O vapor sobre uma taça – um método tradicional para o nariz entupido e a garganta seca e irritada. O vapor quente e húmido pode trazer alívio e facilitar a respiração.

INGREDIENTES

- 1 l de água a ferver
- 2 colheres de sopa de camomila seca (ou 3 saquetas)
- 1 colher de sopa de sal
- uma toalha grande

PREPARAÇÃO

1. Deite a camomila e o sal numa taça grande e estável e regue-os com a água a ferver.
2. Espere 2–3 minutos – o primeiro vapor é o mais quente.
3. Sente-se confortavelmente à mesa, incline-se sobre a taça a cerca de 30 cm de distância e cubra a cabeça com a toalha.
4. Respire tranquilamente pelo nariz e pela boca durante 5–10 minutos. Se o vapor estiver demasiado quente, afaste-se.
5. Depois da inalação, descanse num sítio quente e durante cerca de uma hora não saia para o frio.

Não faça inalações sobre uma taça com crianças pequenas – há risco de queimaduras; para elas é melhor um humidificador de ar ou ficar numa casa de banho com vapor. As pessoas com asma devem ter cuidado. Não junte óleos essenciais sem consultar o médico.

Pera assada com mel e cravinho

Rendimento: 2 doses · Tempo: 35 min · Método: forno a 180°C

Um doce morno e macio que desliza agradavelmente por uma garganta irritada. Uma boa escolha para a noite, quando engolir é desagradável mas apetece algo doce.

INGREDIENTES

- 2 peras maduras
- 2 colheres de chá de mel
- 4 cravinhos
- uma pitada de canela
- 2 colheres de sopa de água

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o forno a 180°C.
2. Lave as peras, corte-as ao meio e retire as sementes com uma colher de chá.
3. Em cada metade espete um cravinho e polvilhe com canela.
4. Disponha as peras num tabuleiro de forno, regue com a água e leve a cozer 25–30 minutos até ficarem macias.
5. Retire os cravinhos, deixe arrefecer um pouco e regue com o mel. Coma morno.

Em vez de peras pode cozer maçãs – de preferência ácidas, como as reineta. Conserve os frutos cozidos no frigorífico até 2 dias e aqueça antes de servir.

Atenção: Contacte imediatamente o médico se a dor de garganta o impedir de engolir a saliva, tiver dificuldade em abrir a boca, sentir falta de ar, respiração sibilante, febre alta ou sangue nas secreções. Uma tosse que dure mais de três semanas exige sempre uma consulta médica.

Para a constipação e a imunidade

No outono e no inverno, em muitas cozinhas portuguesas cheira a alho, gengibre e caldo. Não é por acaso. Durante gerações, recorreu-se precisamente a estes ingredientes quando lá fora estava mau tempo e em casa alguém começava a espirrar. Neste capítulo vai encontrar nove receitas para a época das constipações – desde o alho no mel, às bebidas quentes, ao caldo da avó e à sopa de alho.

Estas receitas não substituem os medicamentos nem as vacinas, mas podem ajudá-lo a cuidar de si num período difícil: hidratar o organismo, aquecê-lo e melhorar o seu estado geral. As coisas mais importantes continuam a ser o sono, o descanso e o calor.



Alho no mel – uma receita para toda a estação

Fot. Petar Milošević / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Alho no mel

Rendimento: frasco de cerca de 300 ml · Tempo: 15 min + 3–7 dias no frigorífico ·

Método: sem cozedura, conservação no frigorífico

Uma das receitas caseiras mais populares para a época das constipações. Os dentes de alho amolecem no mel, e o mel adquire um carácter marcado, a alho, e fica mais líquido.

INGREDIENTES

- 1 cabeça de alho grande (10–12 dentes)
- cerca de 200 g de mel líquido (por exemplo, de floradas diversas ou de acácia)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã não filtrado (recomendado – baixa o pH e aumenta a segurança)

PREPARAÇÃO

1. Descasque os dentes de alho e corte as pontas duras. Os dentes maiores corte-os ao meio, os pequenos esmague-os ligeiramente com o lado achatado da faca. Deixe-os repousar 10 minutos.
2. Coloque o alho num frasco esterilizado e completamente seco.
3. Numa tigela pequena misture o mel com o vinagre de maçã.
4. Deite o mel sobre o alho de forma a que todos os dentes fiquem completamente cobertos. Mexa com uma colher limpa para retirar as bolhas de ar.
5. Feche o frasco e **coloque-o imediatamente no frigorífico**. Nos primeiros dias, uma vez por dia, vire o frasco ao contrário ou mexa o conteúdo com uma colher limpa, para o alho ficar sempre bem coberto de mel.
6. Ao fim de 3–7 dias o mel ficará mais fluido porque o alho liberta humidade – pode começar a usá-lo.

7. Os adultos podem tomar 1 colher de chá de mel (eventualmente com um dente de alho) 1–2 vezes ao dia durante a época das constipações – diretamente da colher, dissolvido em água morna (não quente) ou numa fatia de pão.

Conserve exclusivamente no frigorífico e use no prazo de 3–4 semanas. Para retirar, use sempre uma colher de chá limpa e seca. Os dentes de alho que sobram no fundo pode juntá-los a um molho, uma marinada ou um tempero – têm um sabor suave e ligeiramente doce.

Atenção – segurança do alho no mel: O alho é um alimento de baixa acidez, e o mel no qual liberta água dilui-se. Nestas condições, especialmente à temperatura ambiente, podem desenvolver-se bactérias *Clostridium botulinum*, que produzem uma toxina perigosa. Por isso:

- conserve o frasco no frigorífico (abaixo de 5°C) desde o primeiro dia e não o deixe na bancada;
- junte vinagre de maçã – baixa o pH da mistura; se tiver tiras indicadoras de pH, o resultado deve ser inferior a 4,6;
- use tudo no prazo de 3–4 semanas;
- se a tampa inchar, aparecer bolor, espuma, um cheiro desagradável ou um sabor estranho – deite fora todo o conteúdo sem provar;
- **o mel – mesmo nesta forma – nunca deve ser dado a crianças com menos de 1 ano;**
- se toma anticoagulantes ou vai ser operado, fale com o médico sobre quantidades maiores de alho.

Shot de gengibre

Rendimento: cerca de 4 doses de 40–50 ml · Tempo: 10 min · Método: liquidificadora

Uma pequena porção com grande potência. Um shot ácido e picante ao limão é uma forma na moda de se aquecer, que muitas pessoas bebem de manhã durante o outono e o inverno.

INGREDIENTES

- 100 g de gengibre fresco
- sumo de 2 limões (cerca de 80 ml)
- 50 ml de água ou sumo de maçã
- 1 colher de sopa de mel
- uma pitada de curcuma e uma pitada de pimenta-preta (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave bem o gengibre. A casca do gengibre novo pode deixar-se, o mais velho descasque-o com uma colher de chá. Corte-o em fatias.
2. Triture o gengibre com a água (ou o sumo de maçã) e o sumo de limão até formar uma massa lisa.
3. Filtre através de um coador fino ou uma gaze, espremendo bem.
4. Junte o mel e, se quiser, a curcuma e a pimenta. Misture.
5. Deite numa garrafa limpa. Beba 1 dose (30–50 ml) por dia, de preferência depois do pequeno-almoço.

Conserve no frigorífico até 3–4 dias e agite antes de servir cada dose. O shot é muito picante – no início beba metade da dose. Com azia, úlceras e estômago sensível é melhor evitá-lo.

Oximel – vinagre com mel

Rendimento: cerca de 250 ml · Tempo: 5 min + 1 dia

O oximel é uma combinação de vinagre e mel conhecida desde a Antiguidade. Doce-ácida, refrescante – tradicionalmente bebida durante a época das constipações, diluída em água morna.

INGREDIENTES

- 100 ml de vinagre de maçã não filtrado
- 200 g de mel líquido

PREPARAÇÃO

1. Deite o vinagre e o mel num frasco esterilizado.
2. Feche e agite durante um minuto até os ingredientes se misturarem. Se tiver uma tampa metálica, cubra-a com um pedaço de papel vegetal – o vinagre pode causar corrosão.
3. Deixe repousar um dia para os sabores se misturarem.
4. Dissolva 1 colher de chá de oximel num copo de água morna e beba 1–2 vezes ao dia.

Conserve num local fresco e escuro até 6 meses; agite antes de usar. Não beba o oximel não diluído e bocheche depois de beber. Não o use com refluxo e úlceras. Uma versão mais rica e com ervas encontra-se no capítulo 9.

Caldo da avó

Rendimento: cerca de 3 l · Tempo: cerca de 3 h · Método: cozedura lenta

O caldo de domingo em Portugal é algo mais do que uma sopa. Durante a constipação, era tradicionalmente servido em primeiro lugar – o caldo morno e transparente aquece, hidrata e melhora o estado geral.

INGREDIENTES

- 1 kg de frango para caldo (por exemplo, carcaça e asas) ou meia galinha
- 3,5 l de água fria
- 3 cenouras
- 1 raiz de salsa
- um pedaço de aipo (cerca de 150 g)
- 1/2 alho-francês (parte branca)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 4 bagas de zimbro, 2 folhas de louro, 8–10 grãos de pimenta
- 1–2 colheres de chá de sal
- salsa fresca ou erva-lúisa para servir

PREPARAÇÃO

1. Lave a carne, coloque-a num tacho grande e cubra-a com água fria.
2. Leve lentamente a ferver, retirando a espuma com uma escumadeira. Baixe o lume – o caldo deve apenas "tremeluzir", não ferver.
3. Corte a cebola ao meio e toste-a pelo lado cortado numa frigideira seca até ficar bem escura.

4. Ao fim de uma hora junte os legumes descascados, a cebola tostada, o alho e as especiarias.
5. Continue a cozinhar em lume muito brando mais 1,5–2 horas com a tampa ligeiramente entreaberta. No final acerte o sal.
6. Coe através de um passador. Sirva com massa, com as cenouras cortadas e salsa fresca.

Conserve o caldo no frigorífico até 3 dias ou congele-o em porções até 3 meses. Numa versão mais reconfortante, junte 3–4 rodelas de gengibre ao caldo em fervura. Se tiver a tensão alta, tenha atenção ao sal.

Bebida com curcuma

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 10 min

Uma versão mais leve e aquosa do golden milk. Uma bebida quente, ligeiramente picante, para uma tarde fria durante a época das constipações.

INGREDIENTES

- 250 ml de água
- 2–3 rodela de gengibre fresco ou 1/4 colher de chá de gengibre moído
- 1/2 colher de chá de curcuma
- uma pitada de pimenta-preta
- 1/2 colher de chá de azeite ou óleo de coco (opcional – a curcuma dissolve-se melhor nas gorduras)
- sumo de 1/4 de limão
- 1 colher de chá de mel

PREPARAÇÃO

1. Ferva a água com o gengibre durante 5 minutos em lume brando.
2. Junte a curcuma, a pimenta e a gordura, misture e retire do lume.
3. Deixe repousar até a bebida arrefecer para cerca de 40°C, depois junte o sumo de limão e o mel.
4. Misture antes de cada golo – a curcuma deposita-se no fundo.

A curcuma mancha muito os copos e as bancadas – lave o recipiente logo depois de beber. Se tiver cálculos biliares, estiver grávida ou tomar anticoagulantes, não beba esta bebida diariamente sem consultar o médico.

Sopa de alho

Rendimento: 4 doses · Tempo: 40 min

Uma sopa cremosa e aromática com muito alho, servida com torradinhas estaladiças. Em muitas casas é o prato tradicional para os primeiros arrepios e os dias cinzentos de inverno.

INGREDIENTES

- 1 cabeça de alho grande (10–12 dentes)
- 1 cebola
- 4 batatas médias (cerca de 500 g)
- 1 l de caldo de legumes ou caldo de galinha
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de manjerona seca
- 1/2 colher de chá de cominho (opcional)
- 100 ml de natas a 18%
- sal e pimenta a gosto
- para as torradinhas: 2 fatias de pão, 1 colher de sopa de azeite

PREPARAÇÃO

1. Corte a cebola em cubinhos, descasque o alho. Corte dois terços do alho em fatias, deixe o resto para o fim.
2. Refogue a cebola na manteiga, junte o alho fatiado e cozinhe mais um minuto, tendo cuidado para não queimar.
3. Junte as batatas cortadas em cubinhos e o cominho, cubra com o caldo. Cozinhe 15–20 minutos até as batatas ficarem macias.
4. Triture a sopa até ficar cremosa (ou deixe os pedaços de batata, se preferir).
5. Retire do lume, junte o resto do alho esmagado no espremedor, a manjerona esfregada entre as mãos e as natas. Não deixe

voltar a ferver. Acerte o sal e a pimenta.

6. Corte o pão em cubinhos e toste-o numa frigideira com o azeite. Sirva a sopa polvilhada com as torradinhas.

O alho cru juntado no fim dá à sopa todo o seu aroma. Conserve a sopa no frigorífico até 2 dias e aqueça sem deixar ferver. Se tiver o estômago sensível, reduza a quantidade de alho cru.

Chá com sumo de framboesa

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 5 min

O sumo de framboesa da despensa da avó é um clássico nas casas portuguesas para os arrepios e a febre. Tradicionalmente era servido em chá quente "para aquecer e suar", e depois deitava-se o doente debaixo de um cobertor pesado.

INGREDIENTES

- 250 ml de infusão fraca de chá preto ou de tília
- 2–3 colheres de sopa de sumo de framboesa (caseiro ou xarope espesso)
- 1 cravinho (opcional)
- uma rodela de limão

PREPARAÇÃO

1. Prepare o chá ou a tília juntamente com o cravinho durante 3–4 minutos.
2. Retire a saqueta e o cravinho, deixe repousar um momento até a bebida deixar de queimar.
3. Junte o sumo de framboesa e uma rodela de limão.
4. Beba morno, depois descanse debaixo de um cobertor.

Ao comprar o xarope de framboesa verifique o rótulo – escolha o que tem a maior percentagem de fruta, sem aromas artificiais. Lembre-se de que é sobretudo açúcar. Uma febre alta (superior a 39°C) ou febre que dure mais de 3 dias exige uma consulta médica.

Sumo de maçã quente com especiarias

Rendimento: 4 chávenas · Tempo: 15 min

Uma versão sem álcool do vinho quente que cheira a festa. Uma bebida reconfortante para toda a família numa noite fria de inverno ou ao voltar de um passeio.

INGREDIENTES

- 1 l de sumo de maçã fresco (de preferência turvo)
- 1 pau de canela
- 4 cravinhos
- 2 bagas de zimbro
- 3 rodela de gengibre fresco
- casca de 1/2 laranja bem lavada
- algumas fatias de maçã
- mel a gosto

PREPARAÇÃO

1. Deite o sumo num tacho, junte todas as especiarias, o gengibre, a casca de laranja e as fatias de maçã.
2. Aqueça até começar a sair vapor, depois mantenha em lume mínimo, tapado, durante 10 minutos – não deixe ferver.
3. Coe para um jarro ou deite diretamente nos copos, deixando as fatias de maçã.
4. Quando a bebida tiver arrefecido um pouco, adoce com mel a gosto.

O sumo de maçã contém muitos açúcares naturais – uma versão mais leve prepara-se diluindo o sumo com água na proporção 1:1. Conserve o resto da bebida no frigorífico até 3 dias.

Banho de pés reconfortante com sal e gengibre

Rendimento: 1 banho · Tempo: 25 min

Mergulhar os pés em água morna é uma forma antiga de se aquecer depois do frio, depois de molhar os sapatos e aos primeiros arrepios.

INGREDIENTES

- 4–5 l de água morna (cerca de 38–40°C)
- 3 colheres de sopa de sal grosso ou marinho
- 5 cm de gengibre fresco ou 2 colheres de chá de gengibre moído
- 1 l de água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Rale o gengibre ou corte-o em fatias, cubra com 1 l de água a ferver e deixe repousar 10 minutos.
2. Deite a infusão numa bacia ou tina, junte a água morna e o sal, misture.
3. Verifique a temperatura com um termómetro ou com o cotovelo – a água deve estar agradavelmente morna, não quente.
4. Mergulhe os pés durante 15 minutos, juntando mais água morna se necessário.
5. Seque bem os pés, sobretudo entre os dedos, calce meias quentes e descanse.

Não use este banho se tiver febre, diabetes (a sensibilidade reduzida aumenta o risco de queimaduras), varizes, doenças circulatórias ou pele com feridas ou gretas. Se o gengibre causar ardor, enxague os pés com água limpa.

Para a digestão

Um almoço de domingo com repetição, uma mesa de festa cheia de arroz de forno, estufado e pão, e no dia a dia comer à pressa – os nossos estômagos têm muito trabalho. As avós sabiam bem disso, por isso na despensa nunca faltava um frasco de cominho, um pacote de sementes de linhaça, ameixas secas e funcho. Neste capítulo vai encontrar oito formas simples que tradicionalmente se usavam para a sensação de peso, os inchaços, o intestino preguiçoso e o estômago transtornado.

Os problemas digestivos por vezes podem ser um sinal de algo mais sério. Se surgirem com frequência, se agravarem ou vierem acompanhados de sintomas preocupantes, mencionados no final do capítulo, não procure uma solução na cozinha – fale com o seu médico.



1 cm

Uma infusão morna depois da refeição – uma forma simples para a sensação de peso

Fot. Roger Culos / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

Água com vinagre de maçã

Rendimento: 1 copo · Tempo: 2 min

Um ritual popular antes das refeições. O vinagre de maçã diluído bebia-se tradicionalmente para "ativar" a digestão, e muitas pessoas notam que depois lidam melhor com pratos mais pesados.

INGREDIENTES

- 250 ml de água morna ou fria
- 1–2 colheres de chá (5–10 ml) de vinagre de maçã não filtrado
- 1 colher de chá de mel (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Deite o vinagre num copo de água e misture. Se quiser, junte o mel.
2. Durante a primeira semana use só 1 colher de chá de vinagre, para controlar como reage o estômago.
3. Beba a bebida cerca de 15–20 minutos antes da refeição, de preferência com uma palhinha.
4. Depois de beber, bocheche com água limpa.

Beba no máximo 1–2 copos por dia e não ultrapasse 1 colher de sopa (15 ml) de vinagre por copo de água. Prepare a bebida mesmo antes de a beber.

Atenção – vinagre, dentes e estômago:

- **Esmalte dos dentes:** o vinagre é ácido e o consumo frequente pode enfraquecer o esmalte. Beba-o sempre diluído, com palhinha, e depois bocheche com água. Não escove os dentes de imediato – espere 30–60 minutos, porque escovar logo depois de uma bebida ácida favorece a erosão do esmalte.
- **Refluxo e azia:** se sofre de refluxo, azia frequente, úlceras do estômago ou do duodeno, não beba água com vinagre – pode intensificar a azia. Se depois de beber sentir dor ou ardor no esôfago ou no estômago, interrompa.
- **Medicamentos:** se toma medicamentos para a diabetes, diuréticos ou medicamentos cardíacos, fale com o médico sobre o consumo regular de vinagre.
- **Nunca beba vinagre puro.**

Gelatina de sementes de linhaça

Rendimento: 1 copo · Tempo: 20 min

As "gelatinas" da avó – uma mistura espessa que tradicionalmente se bebia para proteger o estômago e promover um trânsito intestinal regular. O sabor é neutro e a consistência doce e viscosa.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de sementes de linhaça inteiras ou 1 colher de sopa de sementes de linhaça moídas
- 250 ml de água
- um pouco de mel ou sumo de limão (opcional)

PREPARAÇÃO

1. **Com sementes inteiras:** cubra as sementes com água e cozinhe em lume brando durante 10 minutos, mexendo de vez em quando. Deixe repousar mais 10 minutos. Pode filtrar a gelatina ou bebê-la com as sementes.
2. **Com sementes moídas:** cubra com água a ferver, tape e deixe repousar 10–15 minutos até a bebida engrossar.
3. Deixe arrefecer até uma temperatura agradavelmente morna e, se quiser, adoce com mel ou limão.
4. Beba uma vez ao dia – de manhã em jejum ou à noite.

Prepare a gelatina consoante a necessidade. Durante o dia beba mais 1,5–2 l de líquidos, porque a fibra precisa de água. Mantenha pelo menos 2 horas de intervalo em relação aos medicamentos.

Infusão de funcho

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 15 min

O funcho tem um sabor adocicado e anisado. A infusão das suas sementes bebia-se tradicionalmente para os inchaços e a sensação de plenitude depois das refeições.

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de sementes de funcho
- 250 ml de água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Esmague ligeiramente as sementes num almofariz ou com o fundo de um copo – assim libertam mais aroma.
2. Regue-as com a água a ferver, tape com um pratinho e deixe em infusão 10–15 minutos.
3. Filtre e beba morno depois das refeições, 2–3 vezes ao dia.

Resulta bem uma mistura a meias com o cominho. A infusão de funcho é dada a crianças pequenas, mas sempre depois de falar com o pediatra. As pessoas alérgicas a plantas da família Apiaceae (aipo, cenoura, funcho) devem ter cuidado.

Gengibre depois das refeições

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 10 min

Depois de uma refeição abundante e gordurosa, uma infusão quente de gengibre tinha tradicionalmente a função de "aquecer" o estômago e aliviar a sensação de peso. O gengibre sempre foi usado também para as náuseas, por exemplo durante viagens.

INGREDIENTES

- 3–4 rodela finas de gengibre fresco (cerca de 2 cm de rizoma)
- 250 ml de água
- uma rodela de limão
- 1 colher de chá de mel (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave o gengibre e corte-o em rodela finas (não precisa de o descascar).
2. Para um sabor mais suave, regue-o com água a ferver e deixe em infusão, tapado, durante 10 minutos. Para um sabor mais forte – ferva-o em água durante 5 minutos.
3. Quando a infusão tiver arrefecido um pouco, junte uma rodela de limão e, se quiser, o mel.
4. Beba devagar, 15–30 minutos depois das refeições.

Em viagem pode simplesmente mastigar devagar uma rodela fina de gengibre fresco. Com azia e úlceras, o gengibre pode intensificar o ardor – nesse caso é melhor uma infusão de funcho ou cominho.

Água de cominho

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 15 min

O cominho era uma especiaria das nossas avós – juntavam-no às couves, ao pão, ao requeijão fresco e aos assados. Não sem razão: tradicionalmente juntava-se aos pratos difíceis de digerir, e a infusão bebia-se para os inchaços.

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de cominho
- 250 ml de água a ferver
- uma rodela de maçã ou uma colher de chá de mel (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Esmague o cominho num almofariz ou passe uma garrafa por cima numa tábua.
2. Regue-o com a água a ferver, tape e deixe em infusão 15 minutos.
3. Filtre. Se o sabor for demasiado amargo para si, junte uma rodela de maçã ou um pouco de mel.
4. Beba morno depois das refeições ou para os inchaços, até 2–3 chávenas por dia.

O cominho juntado a um estufado, a couves salteadas ou a feijão verde à portuguesa é a forma culinária de tornar estes pratos mais fáceis de digerir. A infusão é mais saborosa quando acabada de fazer.

Ameixas secas de molho

Rendimento: 1 dose · Tempo: 5 min + uma noite

Uma forma da cozinha da avó para o intestino preguiçoso – simples, económica e saborosa. As ameixas secas comiam-se tradicionalmente de manhã para promover um trânsito intestinal regular.

INGREDIENTES

- 5–6 ameixas secas sem caroço
- 150 ml de água morna, fervida
- 1 colher de chá de sementes de linhaça (opcional)

PREPARAÇÃO

1. À noite, coloque as ameixas num copo ou tigela e cubra-as com água morna. Se quiser, junte as sementes de linhaça.
2. Tape e deixe-as repousar durante a noite à temperatura ambiente.
3. De manhã, em jejum, coma as ameixas e beba a água em que ficaram de molho.
4. Antes do pequeno-almoço beba ainda um copo de água ou chá.

No início, 3–4 ameixas são suficientes – em algumas pessoas uma dose maior causa inchaço. Escolha ameixas secas, não fumadas, sem açúcar adicionado. As ameixas são calóricas e contêm muitos açúcares, algo a ter em conta na diabetes.

Papa de arroz

Rendimento: 2 doses · Tempo: 40 min

Um prato suave e fácil de digerir, tradicionalmente servido em caso de mal-estar de estômago e depois de um "problema intestinal", quando mais nada consegue passar.

INGREDIENTES

- 1/2 chávena de arroz branco (cerca de 100 g)
- 1,25 l de água
- uma pitada de sal
- 1 cenoura (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave o arroz num passador em água fria.
2. Deite-o num tacho, cubra com água, junte o sal e, se quiser, uma cenoura descascada e cortada em rodela.
3. Cozinhe tapado em lume brando durante 30–40 minutos, mexendo de vez em quando, até os grãos começarem a desfazer-se.
4. Passe por um passador ou triture para obter uma papa lisa.
5. Coma morno, devagar, com colheres pequenas, várias vezes ao longo do dia.

Conserve no frigorífico até 24 horas. Com a diarreia o mais importante é a hidratação – uma bebida para repor eletrólitos do capítulo 6 vai ajudar, enquanto para crianças e idosos há soros de reidratação oral prontos na farmácia. Se a diarreia durar mais de 2–3 dias ou surgir sangue nas fezes ou febre alta – contacte o médico.

Infusão de hortelã depois de refeições abundantes

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 10 min

Uma infusão refrescante que tradicionalmente se servia depois dos almoços de festa nas casas portuguesas. Muitas pessoas notam que traz alívio à sensação de plenitude.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de hortelã seca (ou 1–2 saquetas, ou um punhado de folhas frescas)
- 250 ml de água a ferver
- uma rodela de limão (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Deite a hortelã na água a ferver.
2. Tape logo a chávena com um pratinho – assim os óleos essenciais não se perdem com o vapor.
3. Deixe em infusão 5–10 minutos, depois filtre.
4. Beba devagar depois das refeições, até 2–3 chávenas por dia.

A hortelã pode relaxar o músculo do esfíncter esofágico e intensificar os sintomas de refluxo e azia – nesse caso escolha uma infusão de funcho ou cominho. Não dê hortelã-pimenta a crianças pequenas. Outras misturas de ervas para a digestão encontram-se no volume 3, «Chás Calmantes de Plantas».

Atenção: Não confie apenas nos remédios caseiros quando surgir uma dor forte ou crescente no abdômen, sangue nas fezes ou fezes negras e viscosas, vômitos que impeçam de beber, perda de peso não intencional, dificuldade em engolir, azia mais de duas vezes por semana ou uma alteração súbita e persistente da frequência das evacuações intestinais. Nestes casos é necessária uma consulta médica.

Para a energia e o bem-estar

Há dias em que as energias já escasseiam desde manhã e lá fora chove há semanas. O café ajuda por um bocado, os doces ainda menos. Neste capítulo reuni oito receitas para a energia do dia a dia e um melhor estado de espírito: pequenos-almoços nutritivos, bebidas quentes, lanches que pode levar para o trabalho, e uma bebida caseira para os dias quentes e as atividades cansativas. Vai também encontrar a beterraba fermentada – um tesouro fermentado da cozinha portuguesa.

Lembre-se de que o cansaço crónico nem sempre resulta da falta de sono ou do mau tempo. Se durar semanas e vier acompanhado de palidez, falta de ar, palpitações ou perda de peso não intencional, vale a pena fazer análises básicas.



Golden milk – uma bebida quente para as tardes frias

Fot. Simon A. Eugster / Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

Golden milk

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 10 min

Uma bebida sedosa e reconfortante com curcuma, canela e gengibre. Resulta bem para uma quebra de energia à tarde ou como um ritual tranquilo ao final do dia.

INGREDIENTES

- 250 ml de leite ou bebida vegetal (a bebida de aveia funciona muito bem)
- 1/2 colher de chá de curcuma
- 1/4 colher de chá de canela
- uma pitada de gengibre moído ou 2 rodela de gengibre fresco
- uma pitada de pimenta-preta
- 1/2 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 gordura.
2. Aqueça em lume brando durante cerca de 5 minutos, mexendo com uma vara de arames, mas sem deixar ferver.
3. Se usar o gengibre fresco, filtre a bebida para a chávena.
4. Espere um pouco até a temperatura descer para cerca de 40°C e junte o mel. Polvilhe com uma pitada de canela.

Uma mistura de especiarias pronta para o golden milk, que pode preparar de vez em quando, encontra-se no capítulo 9. Com cálculos biliares e se tomar anticoagulantes, não beba golden milk diariamente sem consultar o médico.

Papas de aveia reconfortantes

Rendimento: 1 dose · Tempo: 10 min

Um pequeno-almoço nutritivo que cheira a tarte de maçã. Os flocos de aveia dão energia a longo prazo, enquanto a canela, o gengibre e o cravinho aquecem as manhãs frias.

INGREDIENTES

- 50 g de flocos de aveia tradicionais (cerca de 5 colheres de sopa)
- 250 ml de leite, água ou leite com água a meias
- uma pitada de sal
- 1/2 maçã
- 1/2 colher de chá de canela
- uma pitada de gengibre moído e uma pitada de cravinho moído
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça moídas
- 1 colher de chá de mel
- um punhado de nozes

PREPARAÇÃO

1. Cubra os flocos com o leite, junte uma pitada de sal e cozinhe em lume brando cerca de 5 minutos, mexendo.
2. Rale a maçã num ralador de buracos largos e junte-a às papas com as especiarias. Cozinhe mais 2 minutos.
3. Retire do lume, junte as sementes de linhaça e deixe repousar 2 minutos.
4. Passe para uma tigela, regue com o mel e polvilhe com as nozes picadas.

Versão fria: à noite cubra os flocos com as especiarias, a maçã e as sementes de linhaça com leite frio, tape e leve ao frigorífico. De manhã junte o mel e as nozes. As pessoas com doença celíaca devem escolher flocos sem glúten.

Bebida isotónica caseira

Rendimento: 1 l · Tempo: 5 min

Útil depois de uma atividade intensa, nos dias quentes, depois de um dia de trabalho na horta a pleno sol. Repõe líquidos e um pouco de sal, e sabe a uma limonada fresca.

INGREDIENTES

- 1 l de água fervida ou sem gás
- 1/4 colher de chá rasa de sal (cerca de 1,5 g)
- 2 colheres de sopa de mel (ou 2 colheres de sopa de açúcar)
- sumo de 1 limão
- sumo de 1 laranja

PREPARAÇÃO

1. Num copo de água morna dissolva o mel e o sal.
2. Deite num jarro, junte o resto da água e os sumos de limão e laranja.
3. Misture bem e deixe arrefecer.
4. Beba aos golinhos ao longo do dia, sobretudo durante e depois da atividade.

Conserve no frigorífico até 24 horas. Esta bebida não substitui os soros de reidratação oral preparados na farmácia em caso de diarreia ou vómitos – especialmente com crianças e idosos. Se tiver hipertensão, doenças renais e cardíacas, fale com o médico sobre o consumo regular.

Água aromatizada em três versões

Rendimento: 1 l de cada versão · Tempo: 5 min + 1–2 h no frigorífico

Se lhe custa beber água, junte fruta e ervas. Fica com bom aspeto, é refrescante e não contém açúcar – uma forma simples de se hidratar melhor.

INGREDIENTES

- **Limão e hortelã:** 1 l de água, 1/2 limão em rodela, 5–6 folhas de hortelã fresca
- **Pepino e gengibre:** 1 l de água, 1/2 pepino em rodela, 3 rodela de gengibre fresco
- **Maçã, alecrim e canela:** 1 l de água, 1/2 maçã em rodela, 1 raminho de alecrim fresco, 1/2 pau de canela

PREPARAÇÃO

1. Lave bem a fruta e os legumes; deite água a ferver sobre o limão e esfregue-o com uma escova. Corte tudo em rodela finas.
2. Coloque os ingredientes da versão escolhida num jarro. Esmague ligeiramente a hortelã e o alecrim entre as mãos para libertar o aroma.
3. Cubra com água fria e leve ao frigorífico durante 1–2 horas.
4. Ao longo do dia pode juntar água fresca 1–2 vezes aos mesmos ingredientes.

Beba a água aromatizada no prazo de 24 horas, depois deite fora os ingredientes. No verão congele em formas de cubos de gelo rodela de limão e folhas de hortelã – estes cubos ficam bonitos no copo.

Bolinhas de aveia com mel

Rendimento: cerca de 16 bolinhas · Tempo: 20 min + 30 min de frio

Pequenos lanches que dão energia ao longo do dia e são fáceis de levar para o trabalho, num passeio ou à procura de cogumelos. Sem cozedura e sem açúcar branco.

INGREDIENTES

- 100 g de flocos de aveia
- 3 colheres de sopa de manteiga de amendoim (cerca de 60 g)
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas
- 50 g de passas ou ameixas secas picadas
- 2 colheres de sopa de cacau ou 1/2 colher de chá de canela
- uma pitada de sal
- coco ralado para envolver (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Se quiser um sabor mais tostado, toste os flocos numa frigideira seca durante 3–4 minutos e deixe arrefecer.
2. Numa tigela misture todos os ingredientes até formar uma massa compacta. Se estiver demasiado seca, junte uma colher de sopa de água ou leite; se demasiado pegajosa – mais flocos.
3. Com as mãos molhadas, forme bolinhas do tamanho de uma noz.
4. Envolve no coco ralado e leve ao frigorífico durante 30 minutos.

Conserve num recipiente fechado no frigorífico até uma semana. 1–2 bolinhas são uma dose de lanche. Se for alérgico a amendoim, use manteiga de girassol ou pasta de sementes de abóbora.

Batido de banana e aveia com canela

Rendimento: 1 copo grande · Tempo: 5 min

Pequeno-almoço rápido para beber ou um lanche nutritivo depois do treino. Com kefir ou leiteinho ganha uma acidez agradável.

INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia
- 250 ml de leite, kefir ou leiteinho
- 1/2 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de sementes de linhaça moídas
- 1 colher de chá de mel ou 1 colher de sopa de manteiga de amendoim (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Cubra os flocos com o leite (ou o kefir) e deixe repousar 5 minutos para amolecerem – o batido ficará mais suave.
2. Junte a banana, a canela, as sementes de linhaça e, se quiser, o mel ou a manteiga de amendoim.
3. Triture na liquidificadora até obter um creme liso e beba de imediato.

No verão use uma banana congelada – o batido ficará espesso e frio como um gelado. As bananas maduras pode descascá-las, cortá-las e congelá-las num saco exatamente para este fim.

Fermentado de beterraba

Rendimento: cerca de 2 l · Tempo: 20 min + 4–7 dias · Método: fermentação

Os fermentados são uma especialidade portuguesa, e o fermentado de beterraba é um dos mais apreciados.

Tradicionalmente bebia-se antes da primavera e das festas "para tonificar", e as cozinheiras preparavam-no como base para o borscht das ocasiões festivas.

INGREDIENTES

- 1 kg de beterrabas
- 4–5 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 4 bagas de zimbro
- 2 l de água fervida, arrefecida
- 2 colheres de sopa rasas de sal grosso não iodado (cerca de 30 g)
- casca de uma fatia de pão de centeio para a fermentação (opcional – acelera a fermentação)

PREPARAÇÃO

1. Lave as beterrabas, descasque-as e corte-as em rodela com 0,5–1 cm de espessura.
2. Disponha-as num frasco esterilizado de 3 l, alternando com dentes de alho cortados ao meio, folhas de louro e bagas de zimbro.
3. Dissolva o sal na água e deite-a sobre as beterrabas de forma a ficarem cobertas com 3–4 cm de líquido a mais. Pressione-as com um pratinho ou um frasco pequeno com água, para não flutuarem.

4. Se usar o pão, coloque a casca à superfície. Cubra o frasco com uma gaze ou uma tampa pousada sem apertar.
5. Deixe à temperatura ambiente (18–22°C) durante 4–7 dias. Todos os dias retire com uma colher a espuma branca da superfície.
6. O fermentado está pronto quando ficar transparente, vermelho-rubi e agradavelmente ácido. Filtre-o para garrafas e leve ao frigorífico.
7. Beba 1/2 copo por dia; no início pode diluí-lo com água.

No frigorífico o fermentado dura 3–4 semanas. Um depósito branco à superfície durante a fermentação é normal, mas bolor colorido e felpudo significa que tudo deve ser deitado fora. O fermentado contém sal – beba pequenas quantidades se tiver hipertensão. As beterrabas podem colorir a urina de rosa, o que é completamente inofensivo.

Cacau com canela e uma pitada de piripíri

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 7 min

Cacau como o da infância, mas numa versão adulta – com canela e uma pitada de piripíri. Uma chávena desta bebida consegue melhorar o estado de espírito na tarde mais cinzenta.

INGREDIENTES

- 250 ml de leite ou bebida vegetal
- 1 colher de sopa de cacau natural (sem açúcar)
- 1/4 colher de chá de canela
- uma pitada pequena de piripíri ou pimenta-caiena (opcional)
- uma pitada de sal
- 1–2 colheres de chá de mel

PREPARAÇÃO

1. Numa chávena misture o cacau, a canela e o sal com 2–3 colheres de sopa de leite frio até formar uma pasta lisa.
2. Aqueça o resto do leite num tachinho, sem deixar ferver.
3. Deite a pasta no leite e mexa com uma vara de arames durante 2 minutos. Junte uma pitada de piripíri.
4. Passe para a chávena, espere um pouco e adoce com o mel.

O cacau contém teobromina e uma pequena quantidade de cafeína, por isso as pessoas sensíveis devem bebê-lo à tarde e não mesmo antes de dormir. Se sofrer de refluxo, evite o piripíri.

Para a pele, o cabelo e as pequenas maleitas

A despensa da cozinha é útil não só à mesa, mas também na casa de banho. Mel, flocos de aveia, azeite, açúcar, vinagre e bicarbonato têm sido usados há gerações para o cuidado caseiro da pele – muito antes de as prateleiras das drogarias se encherem de cosméticos coloridos. Neste capítulo vai encontrar nove receitas: máscaras, um esfoliante, uma máscara e um enxaguamento para o cabelo, um banho calmante e algumas formas para os pequenos problemas do dia a dia – a picada de um mosquito, uma afta ou uma dor de dentes súbita ao sábado à noite.

Sugestão: Antes de aplicar um novo cosmético caseiro na cara, faça um teste de alergia: aplique um pouco da mistura na pele do interior do pulso ou atrás da orelha e espere 24 horas. Se surgir vermelhidão, comichão ou ardor – desista desta receita.

Máscara com mel e aveia

Rendimento: 1 aplicação · Tempo: 10 min + 15 min na pele

Uma máscara suave para pele seca, cansada e sem viço depois do inverno. A aveia acalma, o mel hidrata, e ao enxaguar atua como um esfoliante muito suave.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia finos
- 1 colher de sopa de mel
- 1–2 colheres de sopa de água morna, leite ou iogurte natural

PREPARAÇÃO

1. Moa os flocos num moinho ou esmague num almofariz até obter uma farinha grosseira.
2. Misture com o mel e o líquido até formar uma pasta espessa. Deixe repousar 5 minutos, para a aveia inchar.
3. Aplique a máscara na pele limpa, evitando a zona à volta dos olhos.
4. Passados 15 minutos, enxague com água morna, massajando delicadamente a pele com movimentos circulares.
5. Seque a pele com toques de toalha e aplique o seu creme preferido.

Use 1–2 vezes por semana. Não aplique a máscara em pele irritada, com feridas abertas ou inflamação ativa. As pessoas alérgicas a produtos da colmeia devem evitar o mel.

Máscara iluminadora com curcuma e iogurte

Rendimento: 1 aplicação · Tempo: 5 min + 10 min na pele

Uma máscara rápida para pele cansada e sem brilho. O iogurte e o mel refrescam e hidratam de forma agradável, e uma pitada de curcuma dá à pele um aspeto fresco.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de iogurte natural espesso
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de chá de flocos de aveia moídos
- 1/4 colher de chá de curcuma (não mais do que isto)

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela misture bem todos os ingredientes.
2. Aplique uma camada fina na pele limpa, evitando a zona à volta dos olhos e das sobrancelhas.
3. Passados 10 minutos, enxague com água morna.
4. Se ficar um tom amarelado na pele, passe um disco de algodão embebido em leite.

A curcuma mancha – use uma toalha antiga e tenha cuidado com as roupas claras. Com a pele muito clara, encurte o tempo para 5 minutos. Não use a máscara com pele irritada nem alergia a laticínios.

Esfoliante de açúcar com azeite e mel

Rendimento: frasco de cerca de 150 ml · Tempo: 5 min

Um esfoliante simples para as mãos, os cotovelos, os joelhos e os pés. O açúcar elimina a pele áspera, e o azeite e o mel deixam a pele lisa e nutrida.

INGREDIENTES

- 100 g de açúcar fino (branco ou amarelo)
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de hortelã ou alfavaca seca esfregada (opcional, para o perfume)

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela misture o açúcar com o azeite e o mel até obter uma massa espessa e húmida. Se usar as ervas, junte-as.
2. Passe o esfoliante para um frasco limpo e seco.
3. Com uma colher de chá limpa, retire uma porção e aplique na pele molhada. Massageie com movimentos circulares durante 1–2 minutos.
4. Enxague com água morna. Não lave o azeite com sabão – uma camada fina na pele atua como um bálsamo.

Conserve num frasco bem fechado até 2–3 semanas e não introduza dedos molhados. Tenha cuidado porque o azeite torna a banheira e o chuveiro escorregadios. Não use o esfoliante na cara com borbulhas nem em pele irritada ou lesionada.

Máscara para cabelo com azeite e mel

Rendimento: 1 aplicação (cabelo até aos ombros) · Tempo: 5 min + 30 min

Uma máscara nutritiva para cabelo seco, sem brilho e danificado – depois do verão, depois de pintar ou durante a época do aquecimento.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de mel
- 1 gema (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Aqueça ligeiramente o azeite numa tigela colocada num tacho com água morna – deve ficar morno, não quente.
2. Junte o mel e misture. Se usar a gema, junte-a no fim, quando o azeite tiver arrefecido um pouco.
3. Aplique a máscara em cabelo seco ou ligeiramente húmido, a partir de meio comprimento até às pontas.
4. Use uma touca ou enrole o cabelo em plástico e uma toalha quente. Espere 30 minutos.
5. Lave o cabelo com champô – se necessário, duas vezes. Se a máscara tiver gema, enxague com água morna, não quente.

Use uma vez por semana. Se tem cabelo que engordura depressa, aplique a máscara só nas pontas.

Enxaguamento de vinagre com alecrim

Rendimento: 1 l · Tempo: 15 min + arrefecimento

As avós enxaguavam o cabelo com água e vinagre para lhe dar brilho e facilitar o pentear. O alecrim junta um aroma herbáceo e é tradicionalmente associado ao cuidado do couro cabeludo.

INGREDIENTES

- 2 raminhos de alecrim fresco ou 1 colher de sopa de alecrim seco
- 1 l de água
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã não filtrado

PREPARAÇÃO

1. Cubra o alecrim com água a ferver, tape e deixe em infusão 15 minutos.
2. Deixe arrefecer à temperatura ambiente e filtre.
3. Junte o vinagre e misture.
4. Depois de lavar o cabelo com champô, deite o enxaguamento, massajando delicadamente o couro cabeludo. Pode não enxaguar ou enxaguar com água limpa passados 2 minutos.

O cheiro do vinagre desaparece quando o cabelo seca. Tenha cuidado para o enxaguamento não entrar nos olhos. Prepare-o na hora. Se tiver o couro cabeludo irritado e a descamar, evite o vinagre.

Banho com bicarbonato de sódio para pele com comichão

Rendimento: 1 banho · Tempo: 25 min

Um banho morno com bicarbonato e aveia foi tradicionalmente usado para pele seca e com comichão – depois da exposição ao sol, durante a época do aquecimento ou depois de picadas de mosquito.

INGREDIENTES

- uma banheira de água morna (cerca de 35–37°C)
- 1/2 chávena de bicarbonato de sódio (cerca de 100 g)
- 1 chávena de flocos de aveia num saquinho de linho ou uma meia de algodão limpa (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Encha a banheira com água morna e deite o bicarbonato sob o jato de água para se dissolver.
2. Se usar a aveia, feche o saquinho, mergulhe-o na água e aperte-o várias vezes – a água ficará leitosa.
3. Mergulhe e relaxe durante 15–20 minutos.
4. Depois do banho, seque a pele com toques de toalha em vez de esfregar, e aplique um hidratante.

Não use este banho mais de 2–3 vezes por semana. Se tiver uma erupção generalizada, urticária com inchaço, varicela em crianças ou comichão sem causa evidente, fale primeiro com o médico.

Compressa de cebola para picadas de insetos

Rendimento: 1 aplicação · Tempo: 15 min

Uma fatia de cebola aplicada numa picada de mosquito – um método conhecido de qualquer horta e de qualquer campo de férias de verão. Tradicionalmente era usado para aliviar a comichão e o inchaço.

INGREDIENTES

- 1–2 fatias de cebola fresca (cerca de 0,5 cm de espessura)
- um cubo de gelo envolvido num pano (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave o local da picada com água fria.
2. Se tiver ficado na pele o ferrão de uma abelha, remova-o raspando com a unha ou o bordo de um cartão – não o pressione com os dedos.
3. Aplique uma fatia de cebola fresca e mantenha-a pressionada durante 10 minutos.
4. Se necessário, substitua a fatia por uma nova, e depois aplique uma compressa fria.

Não aplique cebola em pele lesionada ou danificada. Para uma carraça não aplique nada – remova-a o mais depressa possível com uma pinça, segurando junto à pele, e observe o local durante várias semanas.

Atenção: Ligue imediatamente para o 112 se depois de uma picada surgirem dificuldades respiratórias, inchaço da cara, da língua ou da garganta, tonturas, fraqueza ou uma erupção por todo o corpo, bem como quando a picada acontece na boca ou no pescoço. As pessoas alérgicas ao veneno de insetos devem trazer sempre consigo os medicamentos prescritos pelo médico.

Cravinho para a dor de dentes

Rendimento: 1 aplicação · Tempo: 15 min

Uma forma de emergência de tempos antigos para aguentar até à consulta no dentista. Os cravinhos contêm eugenol, uma substância tradicionalmente apreciada por uma ligeira ação anestésica.

INGREDIENTES

- 1–2 cravinhos inteiros
- ou 1/4 colher de chá de cravinho moído e algumas gotas de azeite

PREPARAÇÃO

1. Bocheche com água morna.
2. Coloque um cravinho inteiro entre a bochecha e a gengiva, na zona do dente que dói. Morda-o delicadamente para libertar o óleo e mantenha-o durante 10–15 minutos, até sentir um leve formigueiro.
3. Em alternativa, misture o cravinho moído com o azeite numa pasta, aplique um pouco num disco de algodão e coloque-o sobre a gengiva.
4. Cuspa os resíduos e bocheche com água.

Isto é apenas uma solução temporária – a dor de dentes exige sempre uma consulta no dentista. Não aplique óleo de cravinho puro nas gengivas porque pode queimá-las, e não use este método com crianças. Inchaço da cara ou febre com a dor de dentes são sinais para procurar ajuda com urgência.

Bochecho com bicarbonato e sal para as aftas

Rendimento: 1 copo · Tempo: 3 min

Um bochecho simples, tradicionalmente usado para as aftas e as pequenas irritações nas gengivas. Muitas pessoas notam que traz alívio e acalma o ardor.

INGREDIENTES

- 250 ml de água morna, fervida
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Dissolva o bicarbonato e o sal em água morna.
2. Beba um golo e bocheche durante cerca de 30 segundos, passando o líquido entre os dentes.
3. Cuspa e repita várias vezes até usar todo o copo.
4. Use 3–4 vezes ao dia, de preferência depois das refeições.

Não engula o bochecho. Enquanto a afta cicatriza, evite alimentos condimentados e ácidos, incluindo limão e vinagre. Se as aftas forem muito numerosas, voltarem com frequência ou não cicatrizarem durante mais de 2 semanas, consulte o médico ou o dentista.

Para o sono e o relaxamento

Um bom sono é a base do bem-estar, e ao mesmo tempo algo que falta a muitos de nós. Os pensamentos andam à roda, o corpo está tenso depois do dia inteiro, e o telemóvel convida a mais um deslizar no ecrã. As avós não conheciam smartphones, mas conheciam alguns rituais noturnos simples: leite quente com mel, uma chávena de camomila, um banho quente e um saquinho de alfazema debaixo da almofada. Neste capítulo vai encontrar seis destes métodos.

Estas receitas funcionam melhor em conjunto com bons hábitos: um horário fixo para deitar, um quarto arejado e fresco e desligar os ecrãs uma hora antes de dormir. Se a insónia durar semanas, fale com o médico.

Leite com mel para a noite

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 5 min

O mais simples ritual noturno da infância. O leite quente com mel de tília era tradicionalmente oferecido antes de dormir, e o momento de tranquilidade com uma chávena na mão ajuda a relaxar.

INGREDIENTES

- 250 ml de leite (ou leite sem lactose, ou bebida vegetal)
- 1 colher de chá de mel, de preferência de tília
- uma pitada de canela
- uma pitadinha de noz-moscada (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o leite num tachinho até ficar morno – não deixe ferver.
2. Deite-o numa chávena e espere um pouco até deixar de queimar.
3. Junte o mel, a canela e, se quiser, a noz-moscada.
4. Beba devagar, 30–60 minutos antes de dormir.

Junte apenas uma pitada de noz-moscada – em maior quantidade pode ser prejudicial. Depois de beber uma bebida doce, escove os dentes.

Infusão de camomila com mel para a noite

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 10 min

A camomila é uma das ervas mais conhecidas para a noite. Tradicionalmente bebia-se antes de dormir para relaxar e acalmar o estômago depois do jantar.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de camomila seca ou 1–2 saquetas
- 250 ml de água a ferver
- 1 colher de chá de mel
- uma rodela de maçã ou uma tira de casca de laranja (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Cubra a camomila com água a ferver, junte, se quiser, a maçã ou a casca de laranja.
2. Tape com um pratinho e deixe em infusão 10 minutos.
3. Filtre, espere a infusão arrefecer para cerca de 40°C e junte o mel.
4. Beba devagar, de preferência no quarto ou com a luz reduzida.

As pessoas alérgicas a plantas Asteráceas (por exemplo ambrósia, artemísia, arnica) devem ter cuidado. Outras misturas de ervas para a noite encontram-se no volume 3, «Chás Calmantes de Plantas».

Erva-cidreira com mel e casca de limão

Rendimento: 1 chávena · Tempo: 10 min

A erva-cidreira tem um aroma delicado a limão e sempre foi uma das ervas preferidas em Portugal para os nervos e as noites difíceis. Tradicionalmente bebia-se para acalmar mais facilmente antes de dormir.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de erva-cidreira seca ou 2 saquetas
- 250 ml de água a cerca de 90°C (pouco depois de ferver)
- uma tira de casca de limão esfregado
- 1 colher de chá de mel

PREPARAÇÃO

1. Coloque a erva-cidreira numa chávena, junte a casca de limão.
2. Regue com a água, tape e deixe em infusão 8–10 minutos.
3. Filtre, espere um pouco e adoce com o mel.
4. Beba cerca de uma hora antes de dormir.

A erva-cidreira pode aumentar a sonolência, por isso não a beba antes de conduzir nem junto com medicamentos sedativos e hipnóticos sem consultar o médico. Com doenças da tiroide, o consumo regular de erva-cidreira deve ser discutido com o médico.

Banho com sal e alfazema

Rendimento: 1 banho · Tempo: 5 min + 20 min

Um banho quente à noite relaxa o corpo e ajuda a desligar do dia. A alfazema envolve com o seu perfume, e o sal torna a água mais macia.

INGREDIENTES

- 1 chávena de sal grosso, marinho ou sal amargo (sulfato de magnésio, disponível na farmácia)
- 2 colheres de sopa de alfazema seca num saquinho de linho ou uma meia limpa
- 1 chávena de leite ou 2 colheres de sopa de azeite (opcional, para pele seca)

PREPARAÇÃO

1. Feche o saquinho de alfazema e pendure-o na torneira para a água a correr passar pelas ervas.
2. Deite o sal na banheira sob o jato de água e espere que se dissolva. Junte o leite ou o azeite, se os usar.
3. A temperatura da água deve ser cerca de 37–38°C.
4. Relaxe no banho durante 15–20 minutos com luz suave.
5. Depois do banho, seque-se, vista um pijama quente e vá logo para a cama.

Com doenças cardíacas, hipertensão, varizes e na gravidez, escolha um banho morno e mais curto (cerca de 10 minutos). O azeite torna a banheira escorregadia – saia com cuidado. Seque o saquinho de alfazema e volte a usá-lo.

Saquinho de alfazema debaixo da almofada

Rendimento: 2 saquinhos · Tempo: 20 min

Um saquinho perfumado com ervas secas é uma forma simples de associar o quarto à tranquilidade. Uma coisa pequena assim é também uma prenda caseira de grande valor.

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de alfazema seca
- 2 colheres de sopa de camomila seca ou erva-cidreira
- 2 colheres de sopa de pétalas de rosa secas (opcional)
- 2 saquinhos de linho ou algodão (cerca de 10 × 15 cm) e uma fita

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela misture as ervas.
2. Encha os saquinhos até cerca de três quartos da altura.
3. Feche-os bem com a fita ou cosa-os.
4. Coloque o saquinho debaixo da almofada, ao lado da cama ou na gaveta da roupa.

De vez em quando esmague o saquinho entre as mãos – vai libertar mais perfume. Mude as ervas a cada 2–3 meses. Não coloque os saquinhos no berço de um bebé ou de uma criança pequena. Se for alérgico a ervas, evite este método.

Saquinho de sal quente na nuca

Rendimento: 1 saquinho · Tempo: 10 min

Um método antigo das avós: sal quente num saquinho de linho, aplicado na nuca, nas costas ou na barriga. O calor seco ajuda a relaxar os músculos tensos e a acalmar antes de dormir.

INGREDIENTES

- 500 g de sal grosso
- 1 colher de sopa de alfazema seca (opcional)
- um saquinho de algodão ou linho (ou uma meia de algodão grossa limpa)

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o sal numa frigideira seca durante 3–5 minutos, mexendo sempre, ou num forno pré-aquecido a 100°C durante 10 minutos.
2. Deite o sal no saquinho (mais facilmente com um funil), junte a alfazema e feche-o bem.
3. Verifique a temperatura na parte interna do antebraço – o saquinho deve estar quente, não a arder.
4. Envolver-o numa toalha fina e aplique-o na nuca ou nas costas durante 15–20 minutos.

Não use calor em lesões recentes, inchaço, inflamação e febre – nestes casos é melhor uma compressa fria. Tenha cuidado em caso de sensibilidade alterada (por exemplo na diabetes) e não deixe crianças com o saquinho de sal quente sem vigilância. O sal pode ser reutilizado várias vezes.

Receitas para preparar com antecedência

Na despensa da avó nunca faltavam frascos: com pepinos de conserva, compotas, sumo de framboesa. As conservas preparavam-se então, quando havia tempo e bons ingredientes, e usufruía-se delas durante todo o inverno. Este capítulo segue precisamente esse espírito. Vai encontrar seis receitas que prepara numa tarde livre, e depois, durante várias semanas ou meses, abre um frasco pronto – exatamente quando tem menos vontade de estar na cozinha.

Sugestão: Identifique cada frasco: nome, data de preparação e data até à qual deve ser usado. Basta um bocado de fita adesiva e uma caneta. Ao fim de duas semanas é mesmo difícil lembrar o que e quando foi parar ao frasco.



Mel com gengibre e limão – um frasco pronto para os dias frios

Fot. Sanjay Acharya / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Mel com gengibre e limão no frasco

Rendimento: frasco de cerca de 500 ml · Tempo: 20 min + 1 dia no frigorífico ·

Método: sem cozedura

Uma base pronta para bebidas quentes durante todo o outono. Basta uma colher de chá numa chávena de água morna para ter em poucos segundos uma bebida com mel, gengibre e limão.

INGREDIENTES

- 2 limões (de preferência com casca própria para consumo)
- 80 g de gengibre fresco
- cerca de 300 g de mel líquido

PREPARAÇÃO

1. Deite água a ferver sobre os limões, esfregue-os com uma escova e seque-os. Corte-os em rodela finas e retire as sementes.
2. Descasque o gengibre com uma colher de chá e corte-o em rodela finas ou rale-o.
3. Disponha o limão e o gengibre em camadas num frasco esterilizado e seco.
4. Cubra com o mel de forma a que os frutos fiquem completamente cobertos. Misture delicadamente com uma colher limpa para retirar as bolhas de ar.
5. Feche o frasco e leve ao frigorífico. Ao fim de um dia o limão liberta o sumo e forma-se um xarope líquido.
6. Numa chávena de água a cerca de 40°C junte 1–2 colheres de chá de xarope, com uma rodela de limão e gengibre.

Conserve no frigorífico até 2–3 semanas e retire sempre com uma colher de chá limpa e seca. Se aparecer bolor ou um cheiro estranho a fermentação, deite tudo fora. Não dê a crianças com menos de 1 ano.

Oxímel de ervas

Rendimento: cerca de 350 ml · Tempo: 20 min + 2 semanas · Método: maceração em vinagre

Uma irmã mais velha do simples oxímel do capítulo 4. Alecrim, tomilho, alho e gengibre cedem primeiro o seu aroma ao vinagre, e só depois tudo se junta ao mel. Tradicionalmente recorria-se a uma bebida assim durante a época das constipações.

INGREDIENTES

- 3 raminhos de alecrim fresco (ou 2 colheres de sopa de alecrim seco)
- 1 colher de sopa de tomilho seco
- 4 dentes de alho
- 30 g de gengibre fresco
- 200 ml de vinagre de maçã não filtrado
- 200 g de mel líquido

PREPARAÇÃO

1. Corte o alho e o gengibre em rodela finas, pique o alecrim.
2. Coloque as ervas, o alho e o gengibre num frasco esterilizado e cubra-os com o vinagre de forma a ficarem bem cobertos, com folga.
3. Feche o frasco – de preferência com uma tampa de plástico ou metálica forrada com papel vegetal, porque o vinagre causa corrosão.
4. Deixe num local escuro e fresco durante 2 semanas. Agite o frasco a cada 1–2 dias.
5. Filtre o vinagre através de uma gaze, espremendo bem as ervas.
6. Misture o vinagre filtrado com o mel, deite numa garrafa limpa e identifique.

7. Dissolva 1 colher de chá num copo de água morna e beba 1–2 vezes ao dia. Pode também usá-lo como base para um tempero de salada.

Conserve num local fresco e escuro até 6 meses. Não beba o oximel não diluído e bocheche depois de beber. Com refluxo, úlceras e anticoagulantes tenha cuidado – veja o capítulo 10.

Pasta de gengibre no frigorífico

Rendimento: cerca de 200 g · Tempo: 15 min

Gengibre sempre à mão, sem ter de o descascar e ralar de cada vez. Uma colher de chá de pasta basta para o chá, um shot, uma sopa, o golden milk ou uma marinada.

INGREDIENTES

- 200 g de gengibre fresco
- 3 colheres de sopa de sumo de limão
- 1/2 colher de chá de sal
- 1–2 colheres de sopa de água (se necessário)

PREPARAÇÃO

1. Descasque o gengibre com uma colher de chá e corte-o em pedaços pequenos.
2. Triture-o com o sumo de limão e o sal até obter uma pasta lisa. Se a liquidificadora tiver dificuldade, junte uma colher de sopa de água.
3. Passe a pasta para um frasco pequeno esterilizado, prima com uma colher e alise a superfície.
4. Deite uma camada fina de sumo de limão por cima, feche e leve ao frigorífico.

No frigorífico a pasta dura até 2 semanas – retire sempre com uma colher de chá limpa. Para a conservar por mais tempo, distribua-a com uma colher de chá numa forma de cubos de gelo, congele, depois passe os cubos para um saco; no congelador duram até 3 meses. Se aparecer bolor, deite fora o frasco inteiro.

Mistura de especiarias para o golden milk

Rendimento: frasco de cerca de 60 g (cerca de 20 doses) · Tempo: 5 min

Todas as especiarias para o golden milk num só frasco. De manhã ou à noite basta uma colher de chá da mistura e uma chávena de leite.

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de curcuma moída
- 2 colheres de sopa de canela moída (de preferência do Sri Lanka)
- 1 colher de sopa de gengibre moído
- 1 colher de chá de pimenta-preta moída
- 1/2 colher de chá de cardamomo moído (opcional)
- 1/4 colher de chá de cravinho moído

PREPARAÇÃO

1. Deite todas as especiarias numa tigela seca e misture bem com uma colher ou uma vara de arames.
2. Passe a mistura para um frasco seco e hermético e identifique.
3. Para preparar a bebida, aqueça 250 ml de leite com 1 colher de sopa rasa da mistura e 1/2 colher de chá de manteiga ou óleo de coco. Mexa com uma vara de arames, sem deixar ferver.
4. Quando o leite tiver arrefecido um pouco, adoce com mel.

Conserve num frasco hermético num armário escuro até 6 meses. Versão "pasta": ferva 4 colheres de sopa da mistura com 120 ml de água e cozinhe, mexendo, durante 5–8 minutos até engrossar; no fim junte 2 colheres de sopa de óleo. Conserve esta pasta no frigorífico até 2 semanas e junte 1 colher de chá a cada chávena de leite.

Rodelas de limão e laranja secas para o chá

Rendimento: cerca de 1 frasco · Tempo: 15 min + 3–4 h de secagem · Método: forno a 70–80°C

Um complemento aromático para o chá, a infusão de gengibre ou o sumo de maçã quente, disponível em qualquer altura do ano. Entretanto, toda a casa fica a cheirar a festa.

INGREDIENTES

- 2 limões
- 2 laranjas
- 1 maçã (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Deite água a ferver sobre os frutos e esfregue-os com uma escova.
2. Corte-os em rodelas regulares com 3–4 mm de espessura e seque-as com papel absorvente.
3. Disponha as rodelas numa grelha ou num tabuleiro forrado com papel vegetal, sem se tocarem.
4. Seque-as num forno pré-aquecido a 70–80°C com circulação de ar, com a porta entreaberta com uma colher de pau, durante 3–4 horas. Vire as rodelas a cada hora.
5. As rodelas estão prontas quando ficam secas e rígidas, mas não escurecidas. Deixe-as arrefecer numa grelha.
6. Passe para um frasco seco e hermético.

Conserve num local seco até 6 meses. Se as rodelas começarem a amolecer ou a ficar pegajosas, seque-as novamente no forno. Para uma chávena de chá bastam 1–2 rodelas. Se tiver um desidratador de fruta, pode usá-lo em vez do forno.

Sal com alecrim e limão

Rendimento: frasco de cerca de 120 g · Tempo: 15 min + secagem

Uma forma culinária de usar menos sal e mais sabor. O aroma do alecrim e da casca de limão faz com que os pratos pareçam mais saborosos, por isso é mais fácil usar menos sal.

INGREDIENTES

- 100 g de sal marinho grosso ou sal grosso
- cerca de 2 colheres de sopa de folhas de alecrim fresco (de 3 raminhos)
- casca ralada de 2 limões bem lavados
- 1 colher de chá de tomilho seco (opcional)
- 1 colher de chá de alho granulado (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Pique muito finamente as folhas de alecrim.
2. Num almofariz esfregue o alecrim e a casca de limão com metade do sal até o sal ficar ligeiramente esverdeado e com um aroma intenso.
3. Misture com o resto do sal e, se quiser, com o tomilho e o alho granulado.
4. Espalhe finamente num tabuleiro forrado com papel, seque num forno a 60–70°C durante cerca de 1 hora, mexendo de vez em quando. Também pode secar o sal ao ar livre durante 1–2 dias.
5. Quando estiver completamente seco, passe para um frasco seco.

Conserve num frasco hermético até 6 meses. Não junte alho fresco – introduziria humidade; use apenas alho granulado. O sal é ótimo para batatas

assadas, peixe, ovos e requeijão fresco. Continua a ser sal – use com moderação se tiver hipertensão.

Segurança e erros mais comuns

Os remédios caseiros associam-se a algo delicado e seguro – e normalmente é assim. Mas "natural" não significa "sempre inofensivo". O mel pode ser perigoso para os bebês, o alho e a curcuma influenciam a ação de alguns medicamentos, o vinagre pode irritar o esôfago, e um frasco mal conservado pode tornar-se um abrigo para bactérias. Reuni este capítulo para que as receitas deste livro tragam apenas o melhor.

Quando ir ao médico

Os remédios caseiros podem trazer alívio para pequenas maleitas, mas não substituem um diagnóstico. Não adie a ida ao médico se surgirem os seguintes sintomas:

- febre superior a 39°C ou febre que dure mais de 3 dias;
- dificuldade respiratória, respiração sibilante, dor no peito;
- tosse que dure mais de 3 semanas, tosse com sangue ou com secreções espessas e febre;
- dor forte de garganta com dificuldade em engolir a saliva ou em abrir a boca;
- dor de cabeça forte com rigidez do pescoço, confusão, erupções que não desaparecem ao pressionar um copo – neste caso **ligue imediatamente para o 112**;
- dor forte ou crescente no abdômen, sangue nas fezes, fezes negras, vômitos persistentes;
- sinais de desidratação: pouca urina, boca seca, tonturas, sonolência;
- agravamento súbito depois de vários dias de melhoria;

- qualquer queixa que não passe apesar dos remédios caseiros ou que o preocupe.

Devem ter especial cuidado os idosos, as pessoas com doenças crónicas (diabetes, doenças cardíacas, renais, pulmonares), as pessoas após transplantes e durante o tratamento oncológico – nelas, mesmo uma infeção comum pode evoluir de forma mais grave. Fora do horário de funcionamento do centro de saúde pode recorrer à linha SNS 24, e em caso de perigo de vida – ao número de emergência 112.

Crianças

Todas as receitas deste livro foram descritas a pensar em adultos. O organismo da criança reage de forma diferente, por isso:

- **Nunca dê mel a crianças com menos de 1 ano** – nem diretamente do frasco, nem em xaropes, bebidas ou produtos de forno. Pode conter esporos de bactérias que causam o botulismo infantil.
- Não calcule as doses de adultos sozinho. Qualquer xarope caseiro ou infusão para crianças deve ser discutido com o pediatra.
- Os gargarejos e bochechos usam-se apenas em crianças que já saibam fazer gargarejos e cuspir o líquido.
- Não faça inalações sobre uma taça com água quente com crianças pequenas – o risco de queimaduras é alto.
- Evite a hortelã-pimenta, o mentol e os óleos essenciais em crianças pequenas, sobretudo perto da cara.
- Não dê gemada com ovos crus a crianças; se mesmo assim o fizer, use só ovos pasteurizados.
- A febre em bebés com menos de 3 meses exige sempre contacto urgente com o médico. As crianças desidratam mais depressa – com

diarreia e vômitos recorra aos soros de reidratação oral da farmácia.

Gravidez e amamentação

As especiarias e ervas em quantidades culinárias – uma pitada de canela nas papas de aveia, algumas rodela de gengibre no chá – normalmente não levantam objeções. É diferente com o uso regular em quantidades maiores e "terapêuticas". Na gravidez e durante a amamentação:

- discuta com o médico ou a obstetra qualquer remédio caseiro usado durante mais do que uns dias;
- o gengibre foi tradicionalmente usado para as náuseas matinais, mas mesmo assim mantenha-se em quantidades moderadas e fale com o médico;
- evite grandes quantidades de curcuma, canela cássia, cravinho e alecrim;
- não beba salva na gravidez nem durante a amamentação – tradicionalmente considera-se que pode reduzir a quantidade de leite; tenha também cautela com grandes quantidades de hortelã;
- não coma pratos com ovos crus e não pasteurizados;
- escolha banhos mornos, nem demasiado quentes nem demasiado longos.

Remédios caseiros e medicamentos

Alguns ingredientes de cozinha podem intensificar ou enfraquecer a ação dos medicamentos. Se toma medicamentos regularmente, mostre ao médico ou ao farmacêutico o que costuma usar. A tabela seguinte reúne as situações mais importantes.

Ingrediente	Com o que ter cuidado	O que fazer
Alho (em grandes quantidades), gengibre, curcuma, cravinho	Anticoagulantes e antiagregantes (por exemplo, varfarina, acenocumarol, aspirina em baixas doses) – possível aumento do risco de hemorragia	Não comece o uso regular sem consulta prévia; antes de uma intervenção prevista, informe o médico sobre o que toma
Vinagre de maçã	Medicamentos para a diabetes, diuréticos, alguns medicamentos cardíacos; refluxo, azia, úlceras	Fale com o médico sobre o consumo regular; com refluxo e úlceras, evite
Curcuma	Medicamentos para a diabetes, anticoagulantes; cálculos biliares	Quantidades superiores às culinárias só depois de consulta
Sementes de linhaça, flocos de aveia (fibra)	Podem dificultar a absorção dos medicamentos orais	Mantenha pelo menos 2 horas de intervalo em relação aos medicamentos
Bicarbonato de sódio	Altera a acidez do estômago e pode influenciar a absorção de medicamentos; muito sódio	Não use regularmente; evite com hipertensão, doenças renais e dieta pobre em sódio
Sal (bebidas, fermentados, gargarejos engolidos por engano)	Hipertensão, insuficiência cardíaca e renal	Reduza as bebidas salgadas e as conservas
Mel, xaropes, sumos	Diabetes – são açúcares simples	Conte-os no plano diário de hidratos de carbono
Camomila, erva-cidreira	Medicamentos sedativos e hipnóticos (aumento da sonolência); camomila – também anticoagulantes	Não combine sem consulta; não conduza depois de grandes quantidades
Hortelã	Refluxo e azia – pode intensificar os sintomas	Com refluxo, escolha infusão de funcho ou cominho

Erros mais comuns na despensa caseira

1. **Mel dissolvido em água a ferver.** A temperaturas elevadas o mel perde aroma e parte dos seus componentes valiosos. Junte-o às bebidas depois de arrefecerem para cerca de 40°C.
2. **Alho no mel ou no azeite conservado na bancada.** Alho, ervas e legumes cobertos de azeite ou mel, conservados à temperatura ambiente, podem criar condições para as bactérias que produzem a perigosa toxina botulínica. Conserve estas preparações no frigorífico e use-as no prazo de poucas semanas (alho no mel – até 3–4 semanas, com vinagre adicionado).
3. **Vinagre não diluído.** O vinagre bebido "de um trago" pode irritar o esófago e o estômago, e aplicado na pele pode causar irritação. Dilua-o sempre conforme a receita.
4. **"Como é natural, quanto mais melhor".** Três shots de gengibre por dia ou meia cabeça de alho de uma vez não vão acelerar a recuperação, mas podem irritar o estômago. Respeite as doses indicadas.
5. **Adiar a ida ao médico.** Os remédios caseiros são bons no início e como apoio. Se ao fim de alguns dias não houver melhoria ou surgirem sintomas da lista no início do capítulo – não espere.
6. **Frascos sujos e colheres molhadas.** A água e os resíduos de comida introduzidos no frasco são a causa mais frequente de bolor. Esterilize os frascos e retire as conservas sempre com uma colher limpa e seca.
7. **Frascos sem identificação.** Ao fim de poucas semanas é difícil avaliar se a conserva ainda está boa. Escreva sempre o nome e a data.
8. **Bicarbonato todos os dias para a azia.** Uma pitada de bicarbonato pode trazer alívio momentâneo, mas a azia frequente é um sinal de que precisa de descobrir a causa com o médico.

9. **Sumo de limão na pele antes de se expor ao sol.** Pode causar irritações e manchas. Use os cosméticos de limão à noite e lave-os bem.
10. **Óleos essenciais como "versão mais forte" das ervas.** Os óleos são muito concentrados – não os tome por via oral, não os aplique puros na pele e não os use em crianças sem consulta prévia. Neste livro evitei-os deliberadamente.

Frascos limpos – passo a passo

1. Lave os frascos e as tampas em água quente com detergente e enxague bem.
2. Coloque os frascos (sem tampas) num forno frio, aqueça-o a 110–120°C e mantenha-os dentro durante 15 minutos. Em alternativa, deite água a ferver dentro deles ou ferva-os durante 10 minutos num tacho grande.
3. Deite as tampas em água a ferver – não as coloque no forno porque as juntas de borracha podem danificar-se.
4. Pouse os frascos virados ao contrário sobre um pano limpo e encha-os apenas quando estiverem completamente secos.

Atenção – quando deitar fora a conserva: Não prove o conteúdo do frasco se a tampa estiver inchada, se ouvir um silvo ao abrir ou sair gás (à exceção dos fermentados durante a fermentação), se aparecer bolor colorido ou felpudo, se o conteúdo tiver um cheiro desagradável, estiver viscoso ou tiver mudado de cor. Em caso de dúvida – deite tudo fora.

Para terminar

A despensa da avó nunca foi uma farmácia, e ainda bem. Era um lugar onde a previdência se juntava ao cuidado: um frasco de xarope no

parapeito da janela, uma chávena de leite quente antes de dormir, o caldo ao domingo. Espero que estas receitas tragam à sua casa um pouco desse mesmo cuidado – e que as use com bom senso, atenção e prazer.

Cuide de si e dos seus.

Isabel Correia