

# Tônicos & Chás

Remédios tradicionais  
e modernos para  
o seu bem-estar

Rachel de Thample



# Índice

- 5 Introdução
- 6 Consumir tónicos e chás em segurança
- 9 Tónicos
- 43 Chás
- 71 Bebidas
- 92 Bebidas boas para...
- 93 Índice remissivo
- 95 Agradecimentos



# Introdução



Há milhares de anos que os povos do mundo inteiro preparam tónicos, chás e tisanas que possam proporcionar-lhes mais saúde, bem-estar e equilíbrio nutricional. Muitos destes remédios antigos são tão deliciosos quanto benéficos para a saúde, e já há algum tempo que os incluí na minha rotina diária, sob a orientação da minha nutricionista e amiga Ciara Jean Roberts. Se fizer o mesmo, descobrirá que não só saciam a sede como também oferecem uma série de propriedades nutritivas e curativas.

Iniciar o seu dia com um pouco de curcuma num *chai* dourado (p. 77) pode reduzir sintomas artríticos — como eu sentia dores nas articulações, substituí o café da manhã por este chá, e a verdade é que fez diferença. A minha mãe tinha hipertensão, que diminuiu quase de imediato com a ingestão de *kvass* de beterraba (p. 26).

Sempre que possível, opte por ingredientes orgânicos, pois são isentos de pesticidas e cultivados em solos ricos em nutrientes e minerais. Os solos não orgânicos estão cheios de produtos químicos, o que significa que se encontram não só no exterior mas também no interior dos alimentos. Opte por filtrar a sua água ou utilize água mineral engarrafada proveniente de uma nascente natural. Grande parte da água da torneira é tratada com cloro, o que neutraliza muitos dos seus benefícios e pode destruir alimentos fermentados. Por último, não caia na tentação de usar mel em vez de açúcar nas receitas fermentadas. As qualidades antibacterianas do mel destruirão as suas culturas. Isto é particularmente importante no *kefir* e na *kombucha*. Em vez disso, opte pelo açúcar orgânico, bruto e não refinado. Ou experimente a jagra de palma de coco, que é um ingrediente ayurvédico tradicional com maior valor nutritivo.

O meu objetivo foi incluir uma variedade de bebidas que lhe proporcionasse uma verdadeira experiência multicultural. Espero que tenha muitas oportunidades de incluí-las no seu dia a dia e que recorra a elas em caso de necessidade — sempre que a insónia ataque, a ansiedade surja ou simplesmente lhe apeteça uma deliciosa bebida sem álcool.

## Um brinde à sua saúde!

# Consumir tónicos e chás em segurança



Quanto mais trabalho individualizado desenvolvo, mais me apercebo de que cada pessoa é única e que o que funciona com uma pode não ser assim tão bom para outra. As plantas contêm componentes poderosos capazes de fazer maravilhas ao corpo. Mas é importante perceber que têm de ser usadas com grande respeito. Contêm substâncias químicas que enviam sinais às nossas células, por isso têm realmente impacto.

À medida que for lendo as maravilhosas receitas reunidas pela Rachel, pergunte-se: «O que é que me atrai?», «De que remédio preciso hoje?». Escolha o seu tónico ou chá de acordo com a sua disposição e tenha também em conta a época do ano. O que será mais adequado em termos sazonais? O ideal pode ser uma simples caneca de água quente com limão, ou talvez precise de algo mais terapêutico. O corpo está em constante mudança, tal como o nosso humor, por isso, é preciso perceber a cada dia o que é melhor para as suas células.

A introdução do tónico ou chá certo no momento ideal pode fazer uma diferença crucial. Há alguns anos, tive um paciente na casa dos trinta e poucos que estava prestes a iniciar a toma de um medicamento forte (metotrexato) para a artrite reumatoide, o que podia ter afetado a fertilidade, numa altura em que ele e a mulher tentavam conceber o segundo filho. Receitei-lhe chá de curcuma — uma simples colher de chá de pó em água morna diariamente ao pequeno-almoço — e isto diminuiu os seus sintomas no espaço de poucas semanas. Não foram necessários medicamentos e ele acabou por ser pai de uma linda menina.

No entanto, é importante ter em atenção o que pode ou não ser adequado para si. Em caso de gravidez ou aleitamento, por exemplo, há muitas ervas que devem ser evitadas, ao passo que, se tiver problemas de glicemia — pré-diabetes ou diabetes, imaginemos —, deve evitar as receitas que contêm açúcar. Se estiver a tomar outros medicamentos, verifique as contraindicações, tendo especial cuidado se sofrer de insuficiência renal ou hepática. Se não se sentir bem, não consuma. Aprenda a estar atento ao corpo e aos seus sinais e a alimentar-se melhor. Leve em linha de conta a janela terapêutica de algumas destas propostas — tome um tónico para a tosse assim que der pelo início dos sintomas, por exemplo. Se tomar um chá ou tónico para

aliviar uma ligeira queixa de saúde específica, procure aconselhamento médico de um profissional de saúde se os sintomas não melhorarem em poucos dias.

As bebidas e os alimentos fermentados constituem uma tendência crescente e a sua inclusão pode ter muitos benefícios, mas, se não estiver habituado a eles, consuma-os com moderação e comece com quantidades muito pequenas, pois afetam a flora intestinal, que, se estiver desequilibrada, pode demorar algum tempo a reequilibrar.

Deixe que estas receitas sirvam de inspiração e divirta-se com elas. A energia e a intenção investidas na sua preparação também afetam a forma como se repercutem no seu corpo. O ritual da preparação de um chá ou de um tónico para si ou para os que lhe estão próximos também faz parte do processo. Observo uma grande melhoria em pessoas com perturbações do sono quando tomam um chá à hora de deitar, e acredito que isto não só se deve à combinação de ingredientes no chá como também ao facto de despenderem tempo a criar algo benéfico para elas próprias. Quanto maior for a alegria acrescentada à sua poção, melhor!

Ciara Jean Roberts  
NUTRICIONISTA NATUROPATA E INSTRUTORA DE YOGA



# Shots de gengibre sazonais

O gengibre encontra-se no topo da lista dos remédios caseiros naturais mais eficazes. Consumido ao longo dos tempos por diversas culturas do mundo inteiro, o gengibre tem um incrível poder curativo: não só ajuda a acalmar estômagos indispostos e a aliviar enxaquecas, como existem inúmeros estudos que indicam que pode prevenir o cancro. Sempre que possível, opte pelo orgânico.

Conheça aqui as minhas combinações favoritas para shots de gengibre. Descasque e extraia o sumo do gengibre e depois deite a erva ou a especiaria na centrifugadora. Por fim, extraia o sumo da fruta. Cada uma das seguintes combinações dá para um shot.

## Gengibre persa

1 rizoma de gengibre com 2 cm, 1 c. de sopa de pétalas de rosa frescas (não pulverizadas) ou ¼ de c. de chá de água de rosas e 15 cerejas descaroadas

## Gota de pera asiática

1 rizoma de gengibre com 2 cm, ¼ de talo de erva-príncipe e ½ pera

## Gengibre solo

1 rizoma de gengibre com 2 cm, ¼ de limão (com casca e tudo) e uma pitada de pimenta-de-caiena

## Gengibre luz do sol

1 rizoma de gengibre com 2 cm, 1 laranja sanguínea ou 2 clementinas e uma pitada de canela

## Gengibre ruborizado

1 rizoma de gengibre com 2 cm, 2 vagens de cardamomo (deite as vagens inteiras na centrifugadora ou moa as sementes e adicione depois de extrair o sumo), 1 talo de ruiubarbo com 4 cm e 1 beterraba pequena ou ½ beterraba média

## Gengibre de inverno

1 rodela de gengibre com 2 cm, 1 maçã e 1 gota de óleo essencial de orégãos

# Shot de lima e pimenta-de-caiena

Antigamente, os médicos andavam sempre com frasquinhos de pimenta-de-caiena, para o caso de emergências cardíacas, devido ao seu poderoso efeito na circulação e na tensão arterial. Comece com uma pequena quantidade de pimenta-de-caiena na primeira vez e depois vá aumentando aos poucos.

## **Dá para 1 shot**

¼ de c. de chá de pimenta-de-caiena

Sumo de ½ lima

50 ml de água

½ c. de chá de mel cru ou xarope de ácer

Bata a caiena com o sumo de lima, complete com água e adoce a gosto com mel ou xarope de ácer.

Beba de um trago logo de manhã, seguido de um copo de água fria, e sinta os seus níveis de energia aumentarem.



# Shot de carvão

O carvão ativado atua como um íman de toxinas e é usado na medicina de urgência em casos de intoxicação accidental. É ótimo para limpar o organismo. Tome este shot à noite e beba um grande copo de água ao acordar, seguido de quantidades suficientes de água durante o dia para auxiliar o processo de eliminação.

## **Dá para 1 shot**

1 cápsula de carvão ativado

50 ml de sumo de maçã ou ananás espremido na hora (ou água)

Uma espremidela de lima

½ c. de chá de aloé vera (ver p. 21) ou aloé engarrafado

Bata tudo e beba de imediato.

# Shots de curcuma

Se precisar de um reforço de energia a meio da manhã ou da tarde, opte por um destes shots em vez de uma chávena de café. A curcuma irá dar-lhe o estímulo necessário, ao mesmo tempo que lhe proporciona muitos outros benefícios para a saúde.

## **Shot de curcuma, ananás e pimenta preta**

Extraia o sumo de 1 rizoma do tamanho de um polegar de curcuma descascada e de ananás e adicione uma pitada de pimenta finamente moída.

## **Shot de curcuma, cenoura e pimenta-de-caiena**

Extraia o sumo de 1 rizoma do tamanho de um polegar de curcuma descascada com 1 cenoura. Termine com uma espremidela de limão ou lima e uma pitada de pimenta-de-caiena.

## **Shot de curcuma, leite de amêndoa e cardamomo**

Assemelha-se mais a um shot de *smoothie*. Triture 1 rizoma do tamanho de um polegar de curcuma descascada com 100 ml de leite de amêndoa ou de coco e as sementes moídas de 1 vagem de cardamomo.



# Shot de limão, alfazema e hortelã-pimenta

Os óleos essenciais são energia vegetal concentrada e podem ser extremamente eficazes quando aplicados de forma adequada à pessoa e à sua constituição específica. Note-se que é importante usar óleos essenciais de qualidade alimentar, uma vez que as outras variedades não podem ser ingeridas. A combinação de limão, alfazema e hortelã-pimenta é extremamente refrescante. Uso-a para descongestionar os seios paranasais, normalmente depois de viajar. É também um shot muito calmante para quando se tem uma enxaqueca. É certo que o sabor é bastante invulgar, mas os efeitos, que são quase imediatos, fazem com que valha a pena.

## **Dá para 1 shot**

2 gotas de óleo essencial de limão (qualidade alimentar)

2 gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta (qualidade alimentar)

2 gotas de óleo essencial de alfazema (qualidade alimentar)

100 ml de água filtrada ou mineral

Deite as gotas dos óleos essenciais num copo e encha com água. Misture bem, beba de um só trago e, em seguida, ingira um copo de água fresca.

Repita três vezes por dia, até os sintomas desaparecerem. Como sempre, se os sintomas não melhorarem ao fim de alguns dias, consulte um médico.

# Tônico para a saúde diária

Este tônico é um sensacional reforço para a saúde diária e um remédio imprescindível para consumir durante a época das gripes. O gengibre ajuda a aliviar a inflamação e gera calor interno. A pimenta-de-caiena estimula a circulação, o rábano-picante é um descongestionante e o alho e a cebola reforçam o sistema imunitário. Opte por ingredientes orgânicos e frescos para maximizar os benefícios e, se lhe faltar um deles, duplique simplesmente um dos outros, se quiser.

## **Dá para 6 shots de 50 ml**

2 c. de sopa de alho picado

2 c. de sopa de cebola picada

2 c. de sopa de gengibre ralado na hora

2 c. de sopa de raiz de rábano-picante ralada

2 c. de sopa de pimentas-de-caiena picadas (ou quaisquer pimentas picantes da época)

350 ml de vinagre de sidra de maçã cru (orgânico)

Deite o alho, a cebola, o gengibre, o rábano-picante e as pimentas num frasco de 350 ml com tampa. Encha o frasco com vinagre de sidra de maçã cru. Tape bem e agite. Conserve num local escuro e fresco.

Agite pelo menos uma vez por dia durante duas semanas. Depois, coe o tônico com um pano de musselina limpo, verta para uma garrafa esterilizada e coloque uma etiqueta. Irá conservar-se à temperatura ambiente durante seis meses, no máximo.

Logo que surjam os sintomas de uma constipação, tome este tônico em shots de 50 ml, três vezes ao dia, antes das refeições. Se tiver uma úlcera gástrica, evite consumir vinagre.

### **COMO ESTERILIZAR FRASCOS**

*Lave frascos e garrafas com água muito quente e detergente. Seque com um pano limpo e coloque-os no forno, sem as tampas, a 100 °C (Gás ¼) durante 10 minutos. Engarrafar e selar bebidas enquanto o líquido e o recipiente estão quentes aumenta o prazo de validade e diminui o risco de deterioração.*



Desde tempos imemoriais que se usam **Tônicos & Chás** como remédio para todo o tipo de maleitas e enfermidades, nunca esquecendo os fantásticos benefícios que têm para a saúde e o bem-estar geral.

Neste livro irá encontrar receitas deliciosas de tônicos, chás e infusões que prometem repor os seus níveis de energia e revigorar corpo e mente, seja para ajudar a combater uma constipação, equilibrar a flora intestinal ou simplesmente reforçar o sistema imunitário.



<p><b>v o g a i s</b> com todas as letras 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-668-440-2  9 789896 684402 Saúde e Bem-estar</p>
---	--