

O PODER DO CHÁ

Faça você mesmo



CHÁ.....	2
XAROPES.....	8
REMÉDIOS.....	9
Cabeça: olhos, orelhas, boca, dentes	9
PESCOÇO: garganta	9
Tórax: coração, pulmão, mamas.....	11
Abdômen: estômago, rins, fígado, bexiga, ânus	12
SAÚDE	14
Pés e Pernas	16
BELEZA	17
Cabelo	17
Dentes	18
Lábios	19
Mãos e Unhas	19
Olhos	21
Pele.....	21
Pés	25
Rosto	25
COZINHA	28
JARDIM	29
DICAS.....	30
DIETAS.....	34

CHÁ



Chá de salsa para anemia

A **salsa** é normalmente usada para temperar a comida, mas pode ser usada também em forma de chá para combater a anemia. Para fazer o chá, proceda do seguinte modo: numa panela coloque 250 ml de água a ferver. Depois retire do lume e deite uns 10 ramos de salsa em infusão, durante 15 minutos. Coe e beba 2 a 3 chávenas por dia. Além de combater a anemia, é ainda um excelente tónico e estimulante. A salsa também tem propriedades sedativas, que permite reencontrar calma e serenidade.

Chá bom de salsa para bexiga

A sensação de ardor ao urinar, causa sempre incómodo e indica inflamação ou infeção urinária. Para tratar este problema e uma vez que a salsa é diurética, pode fazer um chá de salsa, bastante eficaz neste tipo de situação. Para isso, ferva 1 litro de água com 4 ramos de salsa e deixe ao lume durante 5 minutos. Coe e beba várias vezes ao dia, em substituição da água. De salientar que não deve deixar o chá para o dia seguinte, porque perde propriedades. Este remédio caseiro, costuma aliviar os sintomas e eliminar a inflamação.

Chá de casca de maçã

- 1/2 litro de água
- Casca de 3 maçãs secas
- 1 pau de canela

Modo de fazer: Ferva a água, acrescente as cascas depois de devidamente lavadas, junte 1 pau de canela, deixe ferver durante cinco minutos e está pronto a coar e beber. Este chá tem benefícios ao nível de insónias, porque tem propriedades calmantes que ajudam a adormecer. Funciona também como diurético e ainda como purificador natural do sangue. A casca de maçã vermelha quando seca à sombra, é a mais utilizada para chá.



Chá de maçã

O chá de maçã é excelente para as pessoas com **problemas ao nível de intestino**, pelo facto de ser um excelente laxante. É benéfico também para problemas de obesidade, alivia também as dores de reumatismo, ácido úrico, diabetes, problemas pele e do sistema nervoso. Para fazer um chá de maçã, basta fazer o seguinte: Quando estiver a comer uma maçã, retire a pele e ponha-a a secar ao ar livre. Depois de secas pode conservá-las numa caixa hermética. Para fazer o chá, coloque uma panela com água a ferver, deite dentro algumas cascas, deixar macerar durante 15 minutos, coar e o seu chá de maçã está pronto para ser servido. Deve beber duas a três chávenas de chá por dia.



Chá de anis estrelado

O chá de anis estrelado **alivia cólicas, gripes, gastrites e facilita a digestão, ótimo para quem tenha expectoração, bronquites e espasmos**. Alivia também a tosse, nevrites, elimina os gases e é excelente para as mães que estão a amamentar, por ter propriedades facilitadoras de aumentar as secreções de leite. Para fazer o chá, coloque uma panela de água a ferver com 1 colher de chá de anis estrelado. Depois de ferver deixe em infusão 10 minutos, coar e beber 2 a 3 chávena de esse chá por dia.

Chá de aipo

O chá de aipo é utilizado desde tempos remotos como tratamento medicinal natural para **problemas reumáticos**. Excelente aliado para as pessoas com de peso em excesso por ter efeitos diuréticos e ajuda a emagrecer. Para fazer o chá, faça o seguinte: Numa panela colocar 250 ml de água a ferver depois retirar do lume, de seguida deitar num recipiente duas colheres de sopa de folhas de aipo. A seguir, deitar a água em cima e deixar repousar durante 5 minutos. Coar e beber, 2 a 3 chávenas por dia.



Chá de manjeriço

O chá de Manjeriço é excelente para quem tenha **digestões difíceis, dores de estômago, bronquites, problemas das vias respiratórias, dores de garganta, gases, dores de cabeça, estado febril e tosse**. É também excelente para as mulheres que estão a amamentar, pois aumenta a produção do leite. Para fazer o chá, coloque numa panela 1 litro de água a ferver e depois adicione 1 colher de sopa de manjeriço, em infusão durante 15 minutos. Coar e beber, 2 a 3 chávenas de chá por dia, quente ou frio.

Chá de coentros

O coentro é mais conhecida por ser usada em culinária, mas também, mastigar uma colher cheia de sementes de coentro, é um excelente **anti mau hálito e estimula o fluxo dos sucos gástricos**. Utilizado sobre forma de chá, ele é excelente para aliviar as dores de estômago, melhorar o sistema digestivo, diarreia, cólicas e tensão nervosa. Para fazer o chá, coloque numa panela 500 ml de água a ferver e depois, adicione 2 colheres de sopa de sementes, em infusão durante 15 minutos. Coar e beber 2 a 3 chavenas de chá por dia.



Chá de coentros para limpar fígado

Em certas pessoas que comentem excessos alimentares, é no fígado e na vesícula que se depositam imensas toxinas. É necessário que pelo menos 1 vez por ano se faça uma desintoxicação e a forma eficaz de o resolver, é através de um produto natural, sem efeitos adversos. As sementes de coentro, na dosagem de 2 colheres de sopa de semente, para 1 litro de água fervente, durante 30 dias, é um boa receita para limpar naturalmente o fígado. Leve então ao lume 1 litro de água até ferver e de seguida deite duas colheres de sopa de sementes de coentro. Ferva durante 2 minutos e deixe repousar cerca de 15 minutos. Tome ao longo do dia.



Chá de alecrim

O chá de alecrim é uma erva excelente para quem tenha problemas de **reumatismo, bom tônico cardíaco e trata os problemas gástricos e hepáticos**, pelas virtudes fortificantes que contém. Tem também propriedades que ajudam a aliviar a tosse, dores de cabeça e problemas de circulação sanguínea. Para fazer o chá, basta colocar 500 ml de água a ferver, depois retirar do lume e adicionar 2 colheres de sopa de folhas de alecrim. Coar e

beber 2 a 3 chávenas por dia, quente ou frio, durante o tempo que achar necessário.

Chá de eucalipto

O chá de eucalipto é excelente para **aliviar a gripe, sinusite** ou para aqueles dias que chega a casa cheia de frio, porque passou o dia todo no exterior, naqueles dias gelados. Depois, o chá de eucalipto também alivia as vias respiratórias e bronquites. Para fazer o chá, coloque numa panela 500 ml de água a ferver e de seguida adicione 2 colheres de sopa de folhas em infusão durante 15 minutos. Coar e beber 2 a 3 chávenas de chá por dia.



Chá de alface

O chá de alface ajuda as pessoas que tem problemas de **obstipação** por ter propriedades laxantes, é um excelente diurético, depurativo, ajuda nos problemas digestivos e excelente para quem tenha problema de sono ou insónias. Alivia igualmente as dores menstruais. Para fazer o chá faça o seguinte: Colocar 500 ml de água a ferver, depois retire do lume e adicione 2 colheres de chá de alface e deixar em infusão durante 10 a 15 minutos. Coar e beber 2 a 3

chávenas de chá por dia.

Chá de alface para adormecer

Quando se passa por uma fase de mais stress e não só, mas para quem também tem alguma **dificuldade em adormecer**, existe um chá muito eficaz para resolver de forma natural esse tipo de situação. Para isso faça o seguinte: Coloque 1 litro de água numa panela a ferver, desligue o lume e coloque durante 10 minutos, 75 gr de alface, deixe repousar e coe. Beber o litro de chá durante todo o dia e fazer isso durante algum tempo. Vai sentir-se melhor certamente e vai ter umas noites muito mais tranquilas.

Chá de camomila para aliviar cólicas de bebés

Quando o seu bebé está a chorar por causa das cólicas, principalmente nos primeiros meses, que é quando isso mais acontece, existem algumas soluções para aliviar, sem recorrer a químicos. Pode também resolver esse tipo de problema de forma natural, fazendo o seguinte chá: Tenha em casa ou compre em ervanárias, supermercados ou lojas especializadas, **chá de camomila e sementes de funcho**. Para fazer o chá, ponha uma panela de água a ferver (mais ao menos 250 ml) e depois de ferver, retire do lume e adicione 1 colher de chá de camomila com 1 de sementes de funcho. Deixar macerar durante 10 minutos, coar e dar ao seu bebé.



Chá de gengibre

O chá de gengibre é um dos mais antigos e o seu potencial é conhecido como uma planta medicinal de elevado valor para tratar **gripes, constipações e resfriados**. Este chá, feito com 1 litro de água e um bocado de rizoma de gengibre, é suficiente para aliviar os

O PODER DO CHÁ - Faça você mesmo

sintomas das patologias descritas. Pode beber enquanto não se sentir melhor, durante 2, 3 ou 4 dias, sem qualquer problema. Se está com dores de coluna pode utilizar também este líquido em compressas e colocar em cima da dor. Serve da mesma forma para dores provocadas por artrite, gota e dores reumáticas.

Chá de canela com gengibre

O chá com canela e gengibre tem imensos benefícios, mas é sobretudo indicado para dietas de **emagrecimento**. Se está a pensar fazer um regime alimentar para perder algum peso, não esqueça que este chá pode fazer toda a diferença, fazendo-a recuperar rapidamente a boa forma física. Bebido várias vezes ao dia, sem açúcar, é um excelente ajudante na dieta alimentar. Juntamente com esta receita, pratique exercício físico regularmente e a balança vai mostrar toda a diferença. Se suspeita que pode estar grávida, não tome este chá, porque há estudos que lhe conferem um efeito abortivo.

Chá de gengibre para enjoos de gravidez

Durante a gravidez, acontece com muitas gestantes o problema dos enjoos, essencialmente durante o primeiro trimestre. Pode resolver esse problema de forma natural, tomando o chá de gengibre. Para fazer o chá, corte um pouco de gengibre, lave e rale-o ou corte em pedaços finos. Use cerca de duas colheres de sopa para meio litro de água acabada de ferver. Evite colocar o gengibre a ferver, porque perde algumas das propriedades medicinais. Deixe repousar cerca de quinze minutos em recipiente fechado, coe e beba de seguida. Pode beber duas a três chávenas de chá por dia.



Chá de canela

O chá de canela é muito fácil de fazer, bastando para tal, ferver 1 litro de água com 2 paus de canela. Ferver durante 15 minutos e deixar repousar mais uns 10 minutos. Esperar que arrefeça e pode ser bebido várias vezes ao dia. Se estiver grávida não tome este chá, pois tem potencial abortivo. O chá de canela com um pedaço de gengibre é indicado também para quem pretende

perder uns quilinhos a mais, pois ajuda a queimar calorias e consequentemente à perda dos

Chá de oliveira

Quando o lema é **emagrecer**, todas as ajudas são bem recebidas e com chá de oliveira, um produto bem natural vale a pena experimentar. Estudos comprovam a eficácia deste chá no combate às gorduras localizadas, sobretudo aquelas que se encontram na zona do abdómen e tão difíceis são de desaparecer. Beber este chá durante um mês seguido, 3 a 4 chávenas por dia, frio ou quente, ajuda a eliminar em média 4 a 6 kg e ajuda a perder volume na zona da barriga.



Chá para problemas da próstata

O chá de jatoba é indicado para os homens que sofrem de **doenças da próstata**, como inflamação desta glândula e há mesmo quem uso para ajudar a controlar o cancro da próstata. Modo de fazer este chá: Deve adquirir um pedaço de casca de jatoba que caiba na mão de um adulto e ferva-o em meio litro de água, durante oito minutos. Coe e deixe arrefecer. Não deixe a casca na água mais de 15 minutos, pois altera as propriedades do chá.

Vá bebendo 1 cálice de hora a hora, até acabar.

Chá de linhaça

O chá de linhaça adoçado com mel é remédio santo para tratamento de acidez do estômago, asma, diabetes, diarreias, doenças dos rins, rouquidão e tosse. É também um chá muito utilizado para tratar problemas de hemorroidas e inflamações da uretra. A linhaça tem na sua composição vitamina K, que é excelente para ajudar a coagular o sangue. É também usado em dietas de emagrecimento para ajudar a combater a obesidade. As sementes de linhaça têm na sua composição 27 componentes anticancerígenos, sendo um deles a "lignina", capaz de proteger e evitar tumores malignos.



Chá de alho

O chá de alho tem um potencial muito elevado no tratamento de oxiúros nas crianças. Para o chá deve utilizar 25 gramas de alho fervido num copo de água fervida durante 20 minutos. Tomar 2 vezes ao dia durante pelo menos 4 dias seguidos. Para a tosse utilizar o mesmo chá, adicionando 1 colher de mel de abelhas. De preferência deve fazer este tratamento dez minutos antes de se deitar. Volte a repetir no dia seguinte, até que a tosse desapareça por completo.

Chá de alho para bronquite

Para aliviar a bronquite, pode fazer um chá, que funciona como um verdadeiro remédio natural. Para preparar este chá, ferva uma chávena de chá de água com 4 dentes de alho. Deixe ferver durante 5 minutos, desligue o fogo e junte sumo de 1 limão com 2 colheres de sopa de mel de abelhas. Beba 1 colher de sopa de hora a hora em épocas de crise. Se os sintomas não desaparecerem, não hesite e consulte o seu médico assistente, pois pode necessitar de outro apoio.

Chá de girassol

O chá de girassol tem propriedades terapêuticas variadas, conforme se use as folhas, a casca do caule ou as flores. O chá de folhas de girassol tem propriedades antiasmáticas, expectorantes, diuréticas e antigripais. Já o chá da casca do caule é muito útil no tratamento de úlceras e febres. Quando utilizado o chá das flores é um excelente auxiliar no tratamento de patologias de garganta, gripes e constipações, assim como doenças pulmonares. Ajuda ainda no tratamento da celulite e em dietas de emagrecimento.



Chá de casca de abacaxi

O chá de casca de abacaxi tem imensos benefícios para a saúde como para tratar anemia, controlar a tensão arterial, ajudar a emagrecer, etc. Para fazer o chá, coloque 1,5l de água a ferver e mergulhe a casca de 1 abacaxi, depois de devidamente lavada. Deixar ferver durante 5 minutos, coe e beba. De salientar que a quantidade de água e casca tem a ver com o querer fazer muito ou pouco chá. Se pretender só 1 chávena, basta cortar meia casca de 1 fatia de

abacaxi. Com a prática vai poder escolher a quantidade de casca pretendida. Há quem goste do sabor mais acentuado e vice versa.

Chá de hortelã

O chá de hortelã é usado desde tempos remotos, para fins medicinais. Destaca-se o seu uso para digestões difíceis, dores de estômago e até menstruais. Os árabes conferiam ainda a esta planta efeitos afrodisíacos. Para fazer um delicioso chá de hortelã ou menta, basta fazer da seguinte forma:

- 1 colher de sopa de folhas de hortelã miúdas.

- Água a ferver (500 ml)

Colocar as folhas num recipiente com tampa, depois deite por cima a água fervida, tape e deixe em repouso durante 10 a 15 minutos. Coe, adoce a gosto e é tudo (beba 2 a 3 chávenas por dia). Está pronto a ser servido!



Benefícios do chá hortelã

O chá de hortelã, além de possuir um paladar agradável, o típico sabor a menta, é um bom digestivo. Quando bebido após as refeições, é uma excelente bebida para quem sofre de dores de estômago. Este chá é benéfico também para quem sofre de dores menstruais, cólicas intestinais e ainda para a ansiedade. Na parte estética e na beleza, surte efeitos benéficos também, ao ser utilizado por quem tem pele oleosa. Se passar na pele um chá de hortelã bem forte, vai verificar que a pele fica com aspeto bem mais saudável.



Chá de casca de laranja

O chá de casca de laranja, tem vários benefícios para a saúde, como diminuir gases intestinais, prevenir cólicas e é ainda um excelente aliado no combate às gorduras localizadas. No combate à enxaqueca, surte resultados surpreendentes, quando bebido várias vezes ao dia. Modo de fazer o chá de casca de laranja: retirar a casca de meia laranja, aproveitando ao máximo a parte branca ou seja a parte interior. Colocar a casca dentro de

1 litro de água a ferver durante 5 minutos. Deixar repousar durante quinze minutos, tirar a casca e beber várias vezes ao dia.

Chá de casca de laranja fresca para ansiedade

Combater a ansiedade, nervosismo e stress, basta que faça um chá de casca de laranja fresca ou seca no forno. Depois, pode também aproveitar o sumo, bastante eficaz para proteger o organismo de gripes e constipações. Para fazer o chá, descasque 1 laranja, tentando aproveitar ao máximo a parte branca do interior. Leve ao lume até ferver 1 litro de água e coloque dentro toda a casca da laranja, bem lavada e deixe ferver durante 5 minutos. Por fim, retire do lume e reserve com o recipiente tapado. Coe e beba ao longo do dia.

Chá de casca de cebola

O chá de cebola tem efeitos reais no combate a constipações, gripes e rouquidão. Tem efeito



O PODER DO CHÁ - Faça você mesmo

mucolítico, acalmando dores de garganta e tem propriedades expectorantes e diuréticas. Tem propriedades bactericidas, sobretudo quando há infecção das vias respiratórias. Ajuda a aliviar digestões pesadas e é muito útil na prevenção de coágulos no sangue, além de que ajuda a torná-lo mais fluído. O seu alto teor de potássio ajuda na formação e eliminação da urina. Para fazer o chá, ferva 1 litro de água e junte as cascas de uma cebola grande, depois de bem lavadas e deixe ferver durante dez minutos. Coe e beba ainda quente.



Chá de casca de cebola roxa

O chá de casca de cebola roxa é funcional para dar ao cabelo uma cor avermelhada diferente, sem recurso a produtos químicos. É óbvio que não dura tanto como as tintas, mas para quem gosta de mudar e experimentar novas cores, esta é uma opção prática e ecológica. Esta técnica dura mais ou menos duas semanas. Existem outros chás, capazes de alterar ou abrigilantar o cabelo, como o chá preto, que usado

regularmente escurece o cabelo. Também o chá de camomila destaca o loiro e melhora a cor do cabelo queimado do sol, em época de praia.

Chá de sementes de funcho

O chá de funcho, também conhecido no mundo rural como fioho, tem um aroma especial, idêntico ao do anis. Este chá, segundo a tradição deve ser utilizado pelas mães que estão a amamentar, pelo facto de ajudar a eliminar as cólicas do bebé ao mesmo tempo que faz aumentar a quantidade de leite. Tem ainda acção diurética, anti-séptica, anti-espasmolítica e expectorante, além de também ser benéfico para problemas de ácido úrico. O chá das suas sementes, utilizado em compressas, surte efeitos benéficos para os olhos irritados ou inflamados.



Chá calmante

Com a correria do dia a dia, o organismo resente-se e com ele vem o nervosismo, ansiedade e por vezes até noites mal dormidas. Para controlar essa situação de forma natural, é importante fazer um chá relaxante, capaz de acalmar e tranquilizar. Para tal, pode fazer-se um chá com os seguintes ingredientes:

- 2 xícaras de água
- 1 colher de sopa de folhas de maracujá

- 1 colher de sopa de capim limão
- 1 colher de sopa de erva cidreira

Preparação: Levar a água ao lume até ferver e mal levante fervura acrescente as 3 ervas. Deixe ferver durante 2 minutos, desligue o fogão, abafe e deixe repousar durante 15 minutos. Beba antes de dormir para que tenha uma noite tranquila e repousante.

Chá caseiro de agrião para tosse

Existem imensas receitas de remédios caseiros para tratar a tosse, algumas mesmo muito eficazes. Destacamos o xarope feito com agrião, que dá resultados surpreendentes e não custa nada fazer. Para o efeito, compre 1 molho de agrião, que deve escolher retirando as folhas estragadas e de seguida lave muito bem. Triture na centrífugadora e leve o líquido obtido, ao lume, durante 10 minutos e deixe arrefecer 1 pouco. Deve por fim medir o líquido obtido e adicionar a mesma quantidade de mel de abelhas. Tome 1 colher de sopa de manhã ao levantar, outra a seguir ao almoço e outra antes de deitar. Rapidamente se vai livrar da tosse. Outro remédio caseiro para a tosse, consiste em ralar duas ou três cenouras na centrífugadora e juntar a mesma quantidade de mel. Tome essa mistura várias vezes ao dia.



Chá de limão para a rouquidão

Quando a temperatura desce, a rouquidão pode aparecer, associada a uma inflamação da laringe. Normalmente desaparece ao fim de alguns dias, mas pode fazer um chá medicinal para acelerar este processo. Para fazer o chá, descasque um limão e use trituradora para o desfazer. Leve ao lume até ferver, 0,5 litro de água com as cascas do limão, durante cinco minutos. Retire do lume, adicione o sumo e 2 colheres de sopa de mel. Coe e beba bem quente, de preferência

na hora de se deitar. No dia seguinte vai certamente sentir-se melhor.



Chá de ameixas secas para obstipação intestinal

A obstipação intestinal, ou prisão de ventre, causa muito incómodo, com sensação de barriga inchada e por vezes dores abdominais. Para aliviar esse problema, além de uma alimentação cuidada, rica em fibras, pode ainda fazer um chá que é bastante funcional



para estes casos. Ferva uma chávena de chá de água, com seis ameixas secas dentro. Deixe ferver durante cinco minutos, coe e beba. Pode fazer este tratamento durante dois a três dias e vai sentir-se aliviado, conseguindo defecar naturalmente.



Chá cravos da Índia para soluços

Os soluços são muito incomodativos, sobretudo nas ocasiões em que estamos mais expostos. Quando isso acontece, existem algumas técnicas naturais, capazes de aliviar rapidamente esse problema. Se está fora de casa quando isso acontece, leve os dedos das mãos aos ouvidos, fazendo pressão sobre o tímpano e normalmente resolve em poucos segundos. Se os soluços são muito comuns, faça um chá de cravos da Índia e livre-se desse incômodo. Para preparar o chá, ferva uma chávena de água com 12 cravos da Índia, durante 2 minutos. Deixe repousar um pouco, coe e beba em pequenos goles.

Chá de pé de cereja para eliminar toxinas

Comer cerejas e aproveitar os pés é uma ideia fantástica, pois acaba por ser um dois em um. Este chá é muito útil para o tratamento de infeções urinárias, essencialmente para as senhoras que são muito achacadas a este tipo de situação. Os pés de cereja devem ser bem secos à sombra e depois utilizados em infusão. Para preparar um chá antiinfecioso, deve juntar-se ao chá de pés de cereja um pouco de barbas de milho para potenciar o efeito.



Chá de limão e mel para gripe

A gripe quando aparece, deixa a pessoa num estado lastimável, sem forças e quase sempre com muito frio. Para ajudar a lutar contra a gripe, tome à noite ao deitar um chá bem quente, feito com meio limão cortado aos bocados com casca, 2 paus de canela e um pedaço de gengibre. Deixe ferver durante cinco minutos, desligue o fogão e adoce com 2 colheres de sopa de mel. Beba bem quente, tape-se e vai dormir bem melhor, de certeza. Se no dia seguinte ainda se sentir em baixo, volte a repetir a receita.

XAROPES

Xarope de cenoura

Ingredientes: 4 cenouras, açúcar amarelo. Lavar e cortar as rodela as cenouras, depois pegue num recipiente e coloque uma camada de cenoura, outra de açúcar amarelo e renovar até encher o recipiente a meio ou fazer isso até acabar a cenoura e deixar macerar 2 dias ao ar livre. Depois coar e recupere a mistura, agora coloque essa mistura num frasco de vidro que pode conservar no frigorifico durante alguns dias. Esse xarope é ideal para combater a gripe ou tosse. Tome uma colher de sobremesa.



Xarope de cenoura para dor de garganta

Quando tem dor de garganta, pode tomar vários tipos de produtos que existem à venda nas farmácias, mas também pode fazer o seu próprio xarope caseiro, 100% natural da seguinte forma: Num recipiente coloque 4 cenouras previamente lavadas e cortadas às rodela com 100 gr de açúcar. Tapar com uma película aderente durante 3 horas à temperatura ambiente e aguardar. Durante essas 3 horas vai-se formar um xarope, que vai colocar num copo para beber de seguida. Vai-se sentir muito mais aliviada da dor de garganta.



Xarope de nabo para tosse

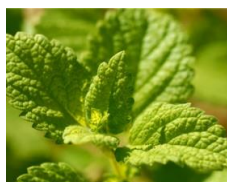
Para a tosse existem alguns xaropes que compra em farmácia, que pode resolver ou não a tosse, mas pode também fazer o seu xarope caseiro. Descasque um nabo e corte as fatias finas. Ponha num prato fundo uma camada de nabos e uma de açúcar. Fazer isso até acabar o nabo, colocar uma tampa e deixar repousar durante 2 horas. Passado duas horas, pegue numa colher de sopa recupere uma colher cheia de xarope e tomar. Remédio caseiro muito eficaz e simples de fazer.

Curar tosse com xarope de alho

O xarope de alho é muito funcional para aliviar a tosse. Para preparar este xarope proceda do seguinte modo: Coloque ao lume 200 ml de água com 200 g de açúcar e deixe ferver bem até formar borbulhas. De seguida deite 100 gramas de alho descascado e esmagado. Deixe ferver mais cinco minutos e desligue o fogão. Por fim coe, deixe arrefecer e guarde num frasco de boca larga. Identifique o frasco e guarde. Vai-lhe ser muito útil para aliviar a tosse, sem ter de recorrer a produtos químicos.



REMÉDIOS



Remédio natural para mosquito

Há alturas em que os mosquitos não nos deixam em paz, o que é uma chatice porque algumas pessoas ficam mesmo todas picadas. Existem alguns produtos à venda no mercado, mas podemos fazer a nossa própria loção caseira 100% natural. Para isso basta fazer o seguinte: Arranjar ou comprar um pulverizador previamente limpo e colocar 100 ml de vinagre de álcool branco com 10 gotas de óleo essencial de citronela. Misturar e pulverizar sobre a pele. Dessa forma pode estar completamente à vontade porque está protegida.

Cabeça: olhos, orelhas, boca, dentes

Dor de cabeça

Normalmente as dores de cabeça ou cefaleias quando consideradas fortes e persistentes, impedem em certas ocasiões, as pessoas de levarem uma vida normal de trabalho ou mesmo social. As dores de cabeça podem ser variadas, desde dor intensa unilateral, em ataques breves que se repetem várias vezes no mesmo dia, ou então podem ser constantes durante vários dias, semanas ou até meses. Há algumas pessoas que referem náuseas, enjoos e também mau-estar. Outras, quando em épocas de crise, podem apresentar dificuldade em ver a própria luz do dia (fotofobia). As causas são muito diversas e algumas até são desconhecidas. Por vezes são provocadas por simples resfriados e por sinusite, rinite, prisão de ventre, doenças infecciosas, otites, alterações da tensão arterial, stress e mesmo cansaço. Excessos alimentares, bebidas alcoólicas em demasia, assim como a miopia astigmatismo e glaucoma, podem também causar cefaleias.



Remédio caseiro para infecção de ouvidos

No caso de uma simples infecção de ouvidos, em geral o corpo recupera por ele mesmo. O objetivo de uma infecção viral é aliviar os sintomas. Um dos remédios mais eficazes em caso de dores associadas a uma infecção de ouvidos, é o azeite de alho, pelo facto de este ter propriedades antisépticas, antivirais e antibacterianas. Ingredientes para fazer o remédio:

- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite

Ponha a aquecer um pouco o azeite ao lume brando com o alho picado. Retire do lume, coloque uma tampa e deixe macerar durante 30 minutos. Coar e coloque num frasco escuro e de vidro (frasco conta gotas). Coloque 2 a 3 gotas no ouvido afetado. Pode aplicar sempre que a dor surgir. Conservar 4 a 5 dias no frigorífico.

Pescoço: garganta

Tratar a tosse

Com as mudanças de temperatura, é muito vulgar aparecer a tosse. Existem xaropes para este problema à venda em farmácia, mas existem também alguns tratamentos naturais bastante eficazes para combater esta situação. O chá de funcho é um dos tratamentos para resolver eficazmente a tosse. Para preparar esta infusão, deite 2 colheres de sopa bem cheias de sementes de funcho numa chávena e de seguida verta água a ferver em cima. Deixe repousar durante 10 minutos e depois beba a maior quantidade de chá quente que conseguir. Repita diariamente até que a tosse desapareça.



Remédio caseiro para amigdalite

A amigdalite pode ser tratada logo após os primeiros sintomas, como dor de garganta e dificuldade em engolir. Para curar esta inflamação, experimente fazer um xarope caseiro muito eficaz neste tipo de situação. Para tal, use a centrífugadora e reduza um pepino a puré. Depois, misture 2 colheres de sopa de mel de abelhas e beba o sumo vagarosamente, duas a três vezes por dia. Repita o tratamento até que os sintomas desapareçam completamente.



Antes de deitar coma 1 colher de sopa de mel de abelhas ao natural.

Remédio caseiro para gripe e resfriado

Nos períodos entre Outubro e Março, é mais propício acontecer um resfriado ou gripe, embora possa aparecer em qualquer altura do ano. O melhor remédio para este problema, é beber bastantes líquidos, alimentar-se devidamente e repousar bastante. Para ajudar a recuperar mais rápido, experimente fazer um xarope de cenoura, muito benéfico nestas ocasiões. Para preparar este remédio natural, corte uma cenoura em rodellas finas e coloque-as num recipiente de vidro. Por cima, deite 2 colheres de sopa de açúcar, meio limão e 1 colher de sopa de mel. Deixe repousar cerca de 24 horas e tome 2 vezes por dia.



Remédio com mel para tosse

Com o Inverno à porta, as constipações e gripes são muito comuns. Para ajudar a resolver este tipo de situação e evitar faltas à escola ou emprego comece por preparar o organismo para esta estação. Ao pequeno almoço comece por substituir as geleias, manteigas, ou queijos por uma boa fatia de mel de abelhas com pão. Se a tosse já se instalou então faça uma mistura de 1 colher de sopa de mel de abelhas morno com 1 colher de chá de canela em pó. Tome este remédio natural durante três dias e vai sentir-se muito melhor. A tosse é

aborrecida e então nas crianças é mesmo um grande problema, sobretudo durante o inverno. Uma pequena constipação e lá aparece a tosse que teima em persistir. Para não começar logo com medicamentos para aliviar este problema, tente dar à sua criança 1 colher de sopa de mel antes de deitar. O mel tem um poder calmante para a tosse irritativa e é segundo investigadores da universidade de Pensilvânia, um excelente medicamento natural no combate aos micróbios, atuando como antioxidante.

Tosse alérgica

Se tiver tosse provocada por uma reação alérgica, convém ter alguns cuidados e é recomendado. Tomar um xarope caseiro antes de deitar. Colocar um desumidificador no quarto, 2 horas antes de se deitar. Beber muita água ou chás. Evitar fumar ou estar em ambientes de fumo. Evitar sair na altura dos picos de poluição. Evitar locais aquecidos com ar condicionado, aquecedores, etc. Mudar a sua cama. Deixar arejar a sua cama todos os dias. Se a sua tosse demorar a passar, mais de 3 semanas, se for violenta e aguda, então aí consulte imperativamente o seu médico.

Tosse seca, dica caseira

Para aliviar a tosse seca que é deveras incomodativa, existe um tratamento caseiro muito eficaz. Faça um xarope com 3 cenoura raladas e junte um copo de água. Adicione meio copo de mel de abelhas e leve ao lume durante 15 minutos. Tome este preparado várias vezes ao dia e verá como a tosse vai aliviar. Este medicamento caseiro, 100% natural é bastante eficiente para combater a tosse seca de forma natural. Se não melhorar em 3 dias, consulte o seu médico para ser examinado.



Inflamação da garganta

As dores de garganta são quase tão vulgares como as constipações, visto que muitas inflamações na faringe são provocadas pelos próprios resfriados. Em muitos casos, são também devidas a irritação causada pelo excesso de fumo. Tanto na criança como no adulto, qualquer dor aguda de garganta, acompanhada de temperatura, pode significar uma situação grave, pelo que deve consultar quanto antes o médico. Na maioria das vezes a amigdalite ou infeção das amígdalas, manifesta-se por sintomas como febre alta, que pode durar alguns dias, vômitos, dores de cabeça e inflamação da garganta, de tal forma, que a deglutição pode tornar-se difícil e dolorosa. Numa situação destas, deve consultar-se imediatamente o médico, porque se as amígdalas estiverem permanentemente infetadas, podem causar complicações graves, nomeadamente nos rins e coração e por outro lado quando estão demasiado volumosas podem dificultar a respiração.

Tratar garganta inflamada com sal grosso

Para tratar a garganta inflamada, mal iniciem os primeiros sintomas, não deixe passar mais tempo e aqueça um pouco de água. Misture uma colher bem cheia de sal grosso de cozinha. Mexa para dissolver o máximo possível e de seguida bocheche as amígdalas, tanto tempo quanto lhe seja possível. O sal é um excelente desinfetante e ajuda a controlar a inflamação. À noite, antes de se deitar, beba um chá de limão bem quente com 2 colheres de sopa de mel. Repita o tratamento até que a inflamação desapareça por completo.

Cebola para Nariz entupido

Quando se tem o nariz entupido, é muito difícil adormecer porque temos muita dificuldade em respirar e causa um imenso mau estar. Existe uma solução muito simples para acabar com este problema. Corte uma cebola ao meio e coloque num prato que depois vai deixar em cima da mesa de cabeceira. Assim, durante a noite vai respirar o

cheiro da cebola e vai fazer com que o seu nariz fique desentupido. De manhã, quando acordar vai sentir um alívio enorme! É uma dica eficaz e evita assim usar produtos químicos.



Aliviar nariz entupido com sal grosso

O nariz entupido pode resolver-se com alguma facilidade de usar uma solução salina, com a ajuda de uma seringa. Para esse efeito deite água num recipiente à temperatura de 37° e junte meia colher de sal de cozinha. Acrescente uma pitada de bicarbonato de sódio, de forma a suavizar o efeito do sal. Deite o preparado dentro de uma seringa e coloque a cabeça de lado, deitando de seguida o líquido em cada narina. O local ideal para fazer este tratamento é no lavatório da casa de banho para que não suje. Desta forma, se algum líquido escorrer, não cai para o chão. Abra a boca para respirar, evitando a respiração pelo nariz. Se a solução salina escorrer pela boca, basta que cuspa o produto, mas não fique preocupada, porque não faz mal. Por fim assoe naturalmente o nariz e vai certamente sentir-se melhor. Esta é uma solução natural, fácil de realizar em casa, sem necessidade de produtos químicos.

Aliviar dor de dente

Para aliviar uma dor de dente, que aparece espontaneamente e não temos consulta imediata, pode resolver de forma caseira, 100% natural, para isso basta fazer da seguinte forma: Ingredientes – água e 6 cravos- da- índia. Ponha 500 ml de água a ferver, depois retire do lume e adicione 6 cravos- da- índia em infusão durante 15 minutos. Depois, coar e desinfetar a sua boca com essa mistura. O cravo- da- índia tem propriedades anestésicas o que vai aliviar bastante a sua dor de dente até ir a seu dentista.



Aliviar dor de língua queimada

Quando uma pessoa come alimentos muito quentes, queima a língua, como por exemplo quando se está a comer sopa ou outro alimento qualquer, muito quente. Isto provoca algumas dores e demora um pouco a passar, mas podemos aliviar a situação de forma imediata. Pegue então num pouco de vinho branco ou tinto, pois isso não faz diferença e beba um pouco, mantendo o máximo de tempo possível na boca. Vai notar a diferença, pois a dor passa rapidamente, causando um alívio quase imediato e uma sensação de frescura.

Aliviar tosse rápido

Quando se está com tosse, é bastante incomodativo e desgastante. Pode tomar vários xaropes à venda em farmácia, embora uns funcionem melhor do que outros. Pode também resolver esse problema de forma natural, para isso basta fazer o seguinte: Pegue numa tigela pequena e coloque uma colher de sopa de mel. Adicione umas gotas de sumo de limão, misture e tome esse preparado. Repita a toma todas as vezes que tiver um ataque de tosse ou pode mesmo repetir o tratamento diariamente até que a constipação desapareça de vez.



Aliviar tosse de forma natural

Quando se está com tosse, podem comprar-se vários produtos que existem à venda nas farmácias, mas também pode aliviar essa irritação de forma natural. Para isso faça o seguinte: Coloque água a ferver numa panela (mais ao menos 500 ml) com 2 cebolas previamente descascadas e lavadas, acrescentando um ramo de tomilho e uma colher de sopa de açúcar amarelo. Deixe cozer em lume brando durante 1 hora, espere que arrefeça e coe. Beba esse xarope 3 vezes ao dia e vai sentir-se melhor certamente.

Aliviar dor de cabeça com vinagre de sidra

Quando se tem uma dor de cabeça, há vários produtos que se vendem em farmácia para aliviar essa situação, mas também pode aliviá-la de forma natural, do seguinte modo: Coloque numa panela, uma taça de vinagre de cidra com 1 taça de água e aqueça essa mistura até começar a ferver. Retire do lume e faça uma inalação durante 5 minutos e deite-se logo de seguida. Renove a inalação se necessário e a dor de cabeça rapidamente vai desaparecer. Sempre que tal aconteça, pode usar este método, porque não tem contraindicações.



Tórax: coração, pulmão, mamas

Mel para o coração

O PODER DO CHÁ - Faça você mesmo

O mel de abelhas é um excelente aliado para combater problemas de coração, além de que ajuda também a reduzir o mau colesterol. Por isso, em vez de comer torradas ou pão com manteiga ou outra coisa qualquer, barre mel. Isso feito com regularidade vai ajudar a prevenir, fortalecer e regularizar a pulsação. Pode também fazer a sua torrada, barrar com mel e polvilhar com canela em pó que vai ajudar a revitalizar e limpar as artérias e veias. Uma excelente ideia, é habituar as crianças desde pequenas a substituir a manteiga por mel, como no tempo das nossas avós.

Baixar colesterol com cenoura

Os valores do colesterol, sobretudo o mau, prejudicam a saúde e são muitas vezes os grandes responsáveis por doenças cardiovasculares. Para baixar o mau colesterol, pode fazer suco de cenoura, bastante eficaz para tratar e melhorar este tipo de situação. Para tal, triture 2 cenouras, misture com 1/2 copo de sumo de limão e beba logo pela manhã. Faça este remédio natural, pelo menos durante 3 dias por semana e repita a receita por cerca de 1 mês. Além de baixar os valores de colesterol, também a sua pele vai melhorar, ficando mais luminosa e delicada.



Abdómen: estômago, rins, fígado, bexiga, ânus

Tratar intoxicação alimentar

Quando se come qualquer coisa que nos provoca uma pequena intoxicação alimentar, podemos aliviar isso com produtos químicos prescritos pelo médico, mas também se consegue tratar esse problema de forma natural. Para isso faça o seguinte: Pegue em vinagre de cidra e tome uma colher de sopa de duas em duas horas. Faça isso até ficar melhor, mas normalmente basta um dia e o mal desaparece. Esta dica é muito eficaz e não tem contra-indicações. Se no dia seguinte não melhorar, então será melhor consultar o seu médico.

Aliviar dor no estômago

Pode acontecer de vez em quando ter uma dor de estômago o que é muito desagradável. Podemos tomar qualquer coisa que pode comprar em farmácia, mas pode também, em vez de tomar químicos, resolver isso de forma natural. Para tal faça o seguinte: Pegue num cravo da Índia e mastigue o máximo de tempo que lhe for possível. Vai ver que a sua dor de estômago vai desaparecer e inclusive isso serve também para eliminar o mau hálito. É ainda um excelente desinfetante e ajuda em digestões difíceis.



Remédio caseiro para prisão de ventre

A prisão de ventre, também chamada de obstipação, é um caso de desconforto muito comum e cria indisposição e mau estar. Para tratar este problema sem ter de estar sempre a recorrer a laxantes, pode você mesma fazer este remédio natural, muito eficaz neste tipo de situação. Ferva 1 litro de água com um pedaço de gengibre durante 5 minutos. Deixe repousar cerca de 10 minutos, coe e adicione o sumo de meio limão. Beba logo de manhã

em jejum e vá bebendo ao longo do dia. Pode também comer diariamente 3 ameixas pretas que ajudam o trânsito intestinal.

Tratamento de ácido úrico (gota)

Existem imensas receitas caseiras para ajudar a baixar o ácido úrico, mas esta com pepino é bastante eficaz também. Para fazer esta receita, é necessário que prepare um suco com 1 pepino tenro, de preferência com casca, 1 cenoura média e 1/2 beterraba. Bater muito bem no liquidificador e juntar um copo de água. Depois, coar e beber este sumo todos os dias em jejum, 1 hora antes do pequeno almoço, durante 15 dias. De seguida, deve fazer análises para conferir os valores de ácido úrico no sangue. É ainda importante que evite alimentos muito ricos em purinas, como carnes vermelhas, enchidos, bebidas alcoólicas, entre outros.



Ácido úrico

O ácido úrico é uma substância encontrada em maior ou menor quantidade no corpo humano e deriva do mau funcionamento do próprio organismo ou da ingestão assídua de alimentos ricos em proteínas e também do consumo regular de bebidas alcoólicas. O aumento da sua concentração no sangue acontece pela produção excessiva ou então pela dificuldade da sua eliminação pela urina. A hiperuricemia provoca a precipitação de cristais de ácido úrico no sangue, resultando muitas vezes num ataque de gota. Com o passar do tempo, as articulações produzem graves deformações e a doença torna-se crónica.

Travar diarreia com arroz branco

Quando uma criança tem diarreia, convém reagir rapidamente, mas de forma natural. Para isso faça o seguinte: Coza arroz em bastante água, recupere a água onde o cozinhou e faça a criança bebê-la. Depois, pode preparar para o jantar o arroz branco. Se não tiver arroz pode fazer isso também com cenouras. Deve ainda haver cuidado com as refeições seguintes e fazer uma dieta à base de cozidos e grelhados. Pode dar-lhe também para comer banana madura e é muito importante também beber bastante água para não desidratar. Deve evitar dar-lhe laticínios e alimentos consistentes em gorduras. Normalmente fica resolvido em 24 horas, mas se não desaparecer, deve consultar o médico.



Aliviar náuseas com gengibre

Para aliviar as náuseas de forma natural e rapidamente, faça o seguinte: Numa panela deite 250 ml de água a ferver. Depois de ferver desligue o lume e coloque 20 gr de raíz de gengibre durante um quarto de hora. Coar e beber uma taça desse chá 3 vezes ao dia. Se tiver entretanto muitas náuseas então aí pode aumentar a dose e pode beber na altura em que esteja mal disposta. Vai ver que vai ficar aliviada. Este chá também pode servir para quem tenha muita tosse, ajuda a acalmá-la.

SAÚDE

Limpar ferida de forma normal

Quando uma pessoa faz uma ferida pequena e a quer desinfetar, existem vários produtos à venda no mercado para desinfetar uma ferida, mas pode acontecer também que quando se corte, não tenha desinfetante à mão. Pode então resolver de forma natural e para isso faça o seguinte: Coloque canela em pó em cima da ferida. A canela, além de ser um ótimo desinfetante, é também um anestésico e vai proteger a sua ferida das infecções bacterianas. Deixe atuar durante uns 15 minutos e retire o pó a mais e deixar o resto. Passado umas horas pode limpar a ferida com água limpa e repetir a aplicação se necessário.



Limpar ferida com canela

Para limpar uma ferida, é normal utilizar um desinfetante como betadine, álcool, ou qualquer outro. Se não tiver nenhum destes em casa ou não quiser utilizar, basta pegar em canela em pó e colocar diretamente sobre a ferida. A canela tem várias virtudes, sendo umas delas o facto de ser anestésico e proteger das infecções bacterianas. Esse poder deve-se sobretudo aos óleos essenciais, mucilagens e ao tanino, presentes nesta especiaria. É também indicada para picadelas de insetos que afetam a pele, sobretudo no tempo quente.



Estagnar sangue de ferida

Acontece de vez em quando uma pessoa fazer uma ferida superficial, mas ela não pára de sangrar. Se sangrar muito e uma pessoa não tem álcool para desinfetar a ferida, basta passar sumo de limão em cima e está o assunto resolvido. Este produto natural é desinfetante e não só, também tem o poder de estagnar o sangue muito rapidamente. É uma forma de resolver pontualmente uma situação, quando não temos à mão um desinfetante como o álcool, com um produto natural e sem efeitos secundários.

Limpar o organismo

Depois de um almoço ou jantar de festa, como Natal, passagem de ano, casamento ou outro qualquer, uma pessoa fica sempre um pouco enfartada e é necessário estimular o sistema digestivo para entrar tudo dentro do normal. Para isso faça o seguinte: Prepare um sumo com cenoura, aipo e salsa que lhe vai permitir estimular o sistema digestivo. Coloque na centrífugadora 2 cenouras, 1 bocado de aipo, salsa e beba o sumo de manhã em jejum. Saiba que a cenoura ajuda a limpar o fígado, o aipo é um diurético e a salsa ajuda as vias intestinais.



Se fuma tome vitamina

A vitamina C é sempre recomendável em todas as ocasiões, mas se for fumador ou fumadora, ainda é mais aconselhável, para que a sua pele não se resseque tanto. Para ajudar a restabelecer a pele não se esqueça dos citrinos, como a laranja e o limão. Pode também uma vez por dia, fazer sumo de kiwi, tomate e inclusivé de morango. Comece o seu dia sempre que possível com um sumo acabado de espremer. O ideal será fazê-lo na hora, para que não perca propriedades e para que mantenha o sabor genuíno da fruta.

Calcular o período fértil

Se tiver alguma dificuldade em engravidar, pode tentar calcular o seu período fértil, de forma a facilitar as coisas e tornar mais rápido o processo, para os casais que querem saber e no fundo para ser mais assertivo. O período fértil da mulher é 14 dias antes de ser menstruada, mas está aí a dificuldade em saber exatamente quando vai acontecer. Se a mulher tem um ciclo de 30 dias, o período fértil é entre o 9º dia até ao 19º dia do ciclo.

Aliviar picada de abelha

Quando uma abelha pica, durante um tempo a dor é bastante intensa. Há vários produtos que facilmente encontra à venda nas farmácias, mas muitas vezes não estão à mão. Existe uma dica caseira simples e rápida de realizar. Para aliviar a dor basta fazer a mistura seguinte: Colocar uma colher de café de bicarbonato de sódio com um pouco de água morna até ficar uma massa. Passar a mistura em cima da picadela de abelha e deixe atuar durante alguns minutos e retirar com água limpa. Vai sentir um alívio imediato.



Aliviar crise de asma

Quando se tem problemas de asma, pode acontecer ter de vez em quando uma crise. Se por acaso isso acontecer, em primeiro lugar tem que tomar a sua medicação adequada, receitada pelo seu médico. Depois pode aliviar rapidamente essa crise, da seguinte forma: Beba um copo de coca cola, pois a coca cola ajuda a dilatar os brônquios e como tal tem propriedades que ajudam a aliviar os sintomas.

Normalmente esta receita é bastante funcional, mas se por acaso os sintomas persistirem, não hesite e consulte o seu médico.

Tratar câimbras de forma natural

As câimbras são dolorosas contrações do tecido muscular e ocorrem com frequência na barriga da perna. A causa deste problema está associada à falta de irrigação sanguínea, em consequência do cansaço ou anemia. Para tratar este problema de forma natural, faça a terapia das bananas e rapidamente resolve a situação. Comece por comer 1 banana em jejum, no primeiro dia. No dia seguinte coma duas bananas, no terceiro dia 3 bananas e no quarto dia 4 bananas. Depois comece por reduzir e no quinto dia coma somente três bananas, no sexto dia 2 bananas e no sétimo dia, 1 banana. Desta forma as câimbras desaparecem naturalmente.



Tratamento para anemia

Podemos tratar a anemia com certos alimentos e evidencia-se o espinafre, por ser um alimento rico em sais de ferro, tornando-o especial e um excelente fortificante para combater a anemia e a escrofulose. Outros atributos tem ainda o espinafre, sendo bastante eficaz para prevenir a arteriosclerose, para doenças do cérebro e para os nervos também. É um alimento que consumido regularmente, baixa a tensão arterial, ajuda a eliminar cálculos renais, alivia menstruações dolorosas e reduz a dor provocada pela artrite. O espinafre deve ser consumido cru, em sumo e deve ser bebido 2 vezes por dia.

Alimento para prevenir a osteoporose

A osteoporose é a perda de massa óssea, tornando a sua estrutura progressivamente mais porosa e torna o paciente mais susceptível de sofrer uma fratura óssea. A incidência da doença é mais baixa no homem do que na mulher, sendo normalmente nos homens, a partir dos 75 anos de idade e na mulher logo a seguir à menopausa. O consumo de certos alimentos, previne em parte, a incidência da doença, ou pelo menos atenua. É importante que se beba sumo de agrião diluído em água de manhã em jejum, que se utilizem os bróculos cozidos a vapor e temperados com azeite e pouco sal às refeições. Deve também beber-se um copo de leite de soja por dia e usar pepino sem sal nas refeições. Em relação à fruta, deve beber-se 1 copo de sumo de açaí pelo menos 3 vezes por semana, comer uvas 1 vez por semana e como sobremesa após as principais refeições, deve comer-se 6 castanhas de caju.



Atenuar dores musculares

Quando uma pessoa exagera um pouco com os esforços, claro que no dia seguinte mal se mexe com dores musculares. Há uma solução muito simples para resolver esse tipo de situação sem ter que recorrer a cremes de farmácias. Pode optar por um tratamento natural para atenuar as dores. Para isso faça o seguinte: Colocar aguardente sobre os músculos, massajando até que esta seja completamente absorvida. Repetir várias vezes ao dia. Este tratamento era muito usado no tempo das nossas avós, mas a verdade é que resultava. Este método funciona também para dores provocadas por câimbras. Não utilizar nas crianças.



Bebida contra o frio

Quando está muito frio no exterior, podemos preparar uma bebida, de forma a suportar melhor as baixas temperaturas. Para lutar contra o frio faça o seguinte: Deite numa panela, um copo de Rum, dois copos de água e aqueça. De seguida adicione um pouco de tomilho e canela. Deixar ferver durante cinco minutos, coe e por fim antes de beber, coloque sumo de um limão e uma colher de sopa de mel. Não acrescente o mel enquanto a bebida está ao lume porque perde algumas propriedades. Beber esta mistura bem quente.

Aliviar ansiedade com mel

Existem uma variedade de produtos a venda no mercado para aliviar a ansiedade, mas podemos combatê-lo de forma natural, sem ter que estar sempre a recorrer a químicos. Para isso faça o seguinte: Tome 1 colher de sopa de mel todos os dias em jejum (convém é fazer todos os dias) e vai-se sentir muito melhor passando uns tempos, pois o mel tem propriedades que vai ativar as endorfinas a lutar contra a ansiedade. Claro que isso só resulta de fizer isso todos os dias e pelo menos durante 3 semanas, mas ao fim de uma semana já se vai sentir bastante aliviada e calma. Pode também com o mel, tomar chá de camomila que é um calmante natural.



Diurético natural

Pode realizar o seu diurético de forma natural em casa, para isso basta fazer o seguinte: Ponha num recipiente grande, 1 litro de vinho branco, junte 200 gr de folhas frescas de alecrim e misturar. Agora vai deixar repousar durante uma semana, mexendo de vez em quando (pelo

menos uma vez por dia). Depois coar e ponha numa garrafa de vidro para se conservar. Beber um copo dessa mistura depois de cada refeição. A conservação dele é de no máximo 4 dias sempre no frigorífico.

O que é a obstipação

A obstipação mais não é do que prisão de ventre, ou simplesmente dificuldade em evacuar as fezes que por alimentação desajustada, stresse, problema hormonal, falta de líquidos, entre outros fatores podem manter as fezes retidas por tempo anormal. A verdade é que quando este problema se torna rotina, deve saber-se junto do médico o porquê de tal situação, visto que é deveras incomodativo e desconfortável. Está cientificamente provado que tal dificuldade em evacuar se associa mais ao sexo feminino do que masculino, devido a problemas quase sempre hormonais e que em gestantes pela compressão do útero com o intestino, esta situação também acontece com frequência. Com algumas correções nos hábitos alimentares, como a ingestão diária de fibras, líquidos, chás e prática de exercício físico muitas vezes é suficiente para atenuar ou desagravar o problema. Noutros casos porém é necessária a ajuda de tratamento médico e diagnóstico auxiliar. Por vezes e em situações esporádicas, o chá de sene também resolve o problema.

Fazer sopa tonificante com alho

Para proteger a circulação sanguínea, podemos fazer uma sopa tonificante, simples de confeccionar e cheia de virtudes. Faça da seguinte forma: Numa panela coloque um punhado de loureiro, 8 dentes de alho e 1 litro de água. Deite sal, um pouco de pimenta e deixe ferver durante 1/4 de hora. No fim, depois de desligar o lume, deite um fio de azeite, uma gema de ovo previamente batida e coloque cima umas fatias de pão torrado. Excelente tónico e uma forma de dar vitalidade ao organismo.

Pés e Pernas

Aliviar um entorse

Quando uma pessoa se magoa, pode comprar um produto qualquer para aliviar esse problema. Se não tiver nada à mão, não fique sem fazer nada, pois pode resolver isso de forma simples e natural. Para isso faça o seguinte: Coloque gelo em cima da zona afetada durante 20 minutos e retirar. De seguida coloque um pano embebido em vinagre branco por cima e segure o pano com um filme plástico alimentar. Deixe estar durante uma hora e repita a aplicação as vezes que forem necessárias até que atenua a dor. Se não aliviar vá ao hospital, porque pode necessitar de algo mais.

Pés diabéticos

Quando se é diabético, é necessário ter alguns cuidados com os pés. Lave os seus pés sempre com água morna e sabão rosa e compre sapatos confortáveis, que não magoem os pés. Quando decidir arranjar as unhas não convém limá-las com objetos metálicos e não deve usar nada que possa magoar os seus pés. Evite também andar descalça, para não haver riscos de se cortar ou esfoliar os pés. Mudar todos os dias de meias e de preferência usar sempre que puder, meias de algodão.



Tratar má circulação na perna

Quando se tem má circulação de sangue e lhe provoque algum incómodo ou dores, pode tratar esse tipo de problema de forma natural com uma planta que encontra com facilidade. Para isso faça o seguinte: Pegue em algumas folhas de hera, que vai desfazer com as mãos e deite num pouco de água (só para elas estarem molhadas). Aplique de seguida nas pernas, esfregando devagar. Segure essa aplicação com a ajuda de uma ligadura durante 1 hora. Pode fazer este tratamento sempre que seja necessário. Esta planta trepadeira aparece vulgarmente em muros ou paredes.

Tratar pernas inchadas

Depois de um dia de trabalho, principalmente para quem trabalha o dia inteiro de pé, ao fim do dia as pessoas ficam com as pernas cansadas e inchadas. Existe uma dica para resolver esse tipo de problema, bastando para isso fazer o seguinte: Coloque uma bacia com água bem fria e deite dentro 5 aspirinas efervescentes. Sente-se, meta os pés dentro da bacia e deixe estar assim durante 20 minutos. Vai ver que se vai sentir muito mais aliviada e as pernas ficarão mais relaxadas também..

BELEZA

Longevidade

Para lutar contra o envelhecimento, existem alguns produtos químicos que uns resultam melhor do que outros, mas nada melhor do que fazê-lo de forma natural. Para isso pode fazer chá feito com **mel e canela**, tomado com regularidade trava o envelhecimento. Para fazer o chá seguinte: Ponha numa panela 500 ml de água a ferver. Depois da água fervida deitar 4 colheres de chá de mel e 1 de canela em pó. Beber este chá três a quatro vezes por dia. Vai manter a pele fresca e saudável sem ter que tomar químicos.



Desodorizante natural

Pode utilizar um desodorizante normal que pode comprar em qualquer supermercado, mas também pode utilizar o vinagre de sidra para o substituir. Sim, basta todas as manhãs passar por baixo das axilas com a ajuda de um algodão um pouco de vinagre de sidra. Pode parecer estranho ao início por ter um cheiro intenso, mas depois desaparece rapidamente. O vinagre

de sidra atua de forma eficaz como desodorizante natural e fica protegida durante para várias horas, além de que não prejudica a pele, poupando dinheiro.

Cosmético natural

Para fazer um cosmético natural para a pele do nosso rosto, basta misturar numa tigela, 2 colheres de sopa de flocos de aveia com uma de iogurte natural. Antes de aplicar esta mistura no rosto, coloque um pouco de leite com a ajuda de um algodão para limpar a pele e depois aplique a mistura, massajando com movimentos circulares durante alguns minutos. Passar por água morna e aplicar o seu creme habitual como sempre faz. Se fizer este tratamento regularmente, a pele fica luminosa e saudável.



Escolher entre perfume e água de colónia

Se estiver muito indeciso sobre a escolha, entre um perfume e água de colónia, saiba que o perfume é mais tóxico do que a água de colónia. A água de colónia acaba por ser melhor para a sua pele e não só, também para o ambiente. O perfume é muito mais concentrado, o que o torna mais forte, e as substâncias que entram na sua composição, afetam mais o nosso ambiente e a nossa pele. Por isso não pense muito e opte por comprar uma água de colónia.

Cabelo

Ovos para cabelos secos

Quando se tem cabelos secos, convém ter sempre cuidados redobrados. Utilize produtos adequados para o dia a dia que existem a venda no mercado apropriado. Depois uma vez por semana, para os cabelos secos pode é fazer uma mistura caseira 100% natural para aplicar no cabelo. Para isso faça o seguinte: Numa tigela, ponha 1 colher de sopa de mel com uma gema de ovo e misture muito bem. Depois, aplique essa mistura em cima do cabelo, massajando durante 10 minutos. Passar por água para retirar a mistura e lavar o cabelo normalmente como sempre faz. Evite os secadores de cabelos ou se utilizar ponha na posição frio para não secar tanto o cabelo.



Aliviar a caspa

Quando se tem alguma caspa, podemos atenuar com alguns produtos que existem à venda no mercado, mas também pode fazer isso de forma natural, em casa. Para isso basta fazer o seguinte: Coloque um litro de água num recipiente, adicione 100 gr de folhas de buxo e deixar macerar durante 6 semanas. Depois das 6 semanas, coe a mistura e aplique no couro cabeludo

todas as noites, massajando com a ponta dos dedos. Fazer essa aplicação durante uns dias e a caspa desaparece. Esta solução é ideal.

Eliminar caspa

Se tem o cabelo oleoso, com muita caspa e já experimentou tudo para a eliminar, saiba que existe uma dica para resolver esse problema com relativa facilidade. Para isso faça o seguinte: Quando lavar a cabeça, deite na água da última passagem, duas colheres de chá de bicarbonato de sódio. Pouco a pouco a caspa irá desaparecendo e o seu cabelo ficará macio e brilhante. Além disso, com esta dica, o cabelo vai manter-se limpo durante mais tempo. Pode repetir este método até que a caspa desapareça por completo.





Eliminar a caspa

A caspa no cabelo é uma situação muito incomodativa, principalmente para quem gosta de usar roupa escura, porque se nota com mais facilidade. Há uma solução muito simples para resolver esse problema. Para isso faça o seguinte: Coloque uma aspirina efervescente num copo com água e depois de estar dissolvida, deite em cima do cabelo e deixe repousar um pouco. Lave de seguida o seu cabelo normalmente com o seu shampoo habitual. É uma

dica simples, económica e muito funcional, além de que não prejudica o couro cabeludo nem os fios do cabelo.

Eliminar a caspa com produto natural

A caspa é uma aborrecimento e faz com que por vezes fiquemos inseguros. Quando usamos roupa escura, a caspa nota-se muito e provoca uma sensação de mau estar e constrangimento constante. Para eliminar a caspa de forma natural, a baixo preço e sem efeitos adversos, experimente esfregar o couro cabeludo com vinagre de vinho branco. Deixe atuar durante breves minutos, para erradicar as bactérias e lave naturalmente como o costume. Repita esta operação até que a caspa desapareça, o que não vai demorar, certamente.



Acelerar o crescimento do cabelo

Há pessoas a quem o cabelo demora mais tempo a crescer do que a outras. Quando uma pessoa quer acelerar o crescimento do cabelo, pode utilizar uma dica bastante prática que resulta muito bem, bastando para isso fazer o seguinte: Compre óleo essencial de zimbro que encontra em qualquer ervanária ou farmácia e depois

basta adicionar um pouco de óleo em cima do couro cabeludo e esfregar fazendo movimentos circulares. Pode fazer essa aplicação uma vez por semana, sem prejuízo para o cabelo. Além de acelerar o crescimento, também lhe vai um aspeto brilhante e saudável.

Abrilantar os cabelos

Quando se tem os cabelos baços por várias razões, existem algumas soluções específicas que se vendem em supermercados ou farmácias, para resolver esse tipo de problema, mas uns funcionam melhor do que e outros. Existe também um remédio caseiro 100% natural, para isso faça o seguinte: Numa tigela coloque uma gema de ovo com uma colher de sopa de azeite, misture e coloque nos seus cabelos. Conserve durante seis horas, pode fazer isso à noite, colocando a mistura e tape com uma toalha e bonet de duche por cima para não manchar os lençóis.



Evitar eletricidade estática

Quando se quer vestir uma peça de roupa que tem tendência a estar carregada de eletricidade estática, é muito desagradável essencialmente porque cola ao corpo e além de não ser confortável, é bastante inestético também. Por vezes temos necessidade de trocar a peça de roupa em questão, mas para isso não acontecer faça o seguinte: Passe uma toalhita de bebé húmida pela peça toda e depois pelo corpo também. Vai ver que esse problema fica resolvido, acabando o incómodo de sentir que atrai tudo à sua volta.



Shampoo caseiro

Às vezes os cabelos estão com pouco brilho, desidratados e com ar pouco saudável. Para ter cabelos bonitos e brilhantes, podemos fazer um shampoo caseiro. Pegue em 2 ovos com um bocado de farinha de trigo e misture com um pouco de vinagre branco até fazer uma pasta. Coloque como uma máscara sobre o cabelo e deixe atuar durante uns 10 minutos. Passar por água e lavar a cabeça naturalmente. O cabelo vai ficar brilhante como nunca e não precisou

de recorrer a produtos químicos que além de dispendiosos, poluem o ambiente.

Dentes



Evitar dentes amarelos

Os dentes amarelos é sempre uma situação muito complicada porque a pessoa pode ficar com complexos, mas sem necessidade porque hoje em dia tem várias soluções para isso. Pode utilizar produtos que se vendem em farmácias, supermercados ou até pode usar novos métodos que utilizam os dentistas. Existe também soluções que pode fazer em casa de forma natural e a baixo custo. Para isso faça o seguinte: Esfregar folhas frescas de sálvia

sobre os dentes uma vez por semana e verá resultados surpreendentes.

Dentes brancos

Para ter uns dentes brancos ou para os manter com aspeto saudável, o pó de tomilho ou de folhas de sálvia, que se obtém triturando folhas secas, limpa-os eficazmente, além de que também lhe desinfeta a boca. Ponha na escova de dentes um pouco de pó de tomilho ou de sálvia e lave normalmente. Na falta destes, lave com sal fino, que branqueia os dentes e fortalece as gengivas, mas acima de tudo não se esqueça de que é fundamental lavar os dentes depois das refeições. Se usar o sal fino, é importante que passe bem a boca por água.



Resolver dente partido

Quando se parte um dente, tanto no adulto como na criança, não entre em pânico. Há uma forma de resolver esse problema que é um pouco incomodativo e inestético principalmente se fôr à frente. Faça o seguinte quando isso acontecer, apanhe o bocado de dente que caiu e ponha o bocado em soro fisiológico ou no leite. Ir de seguida ao dentista em urgência com o seu bocado de dente. Assim, ele vai colar o pedaço do dente que partiu e fica impecavelmente bem.



Limpar a placa dentária

Quando se usa uma placa dentária, é necessário ser muito vigilante e exigente com a limpeza da mesma. Existe uma dica eficaz e simples, que pode você mesma fazer em casa a baixo custo, em vez de comprar produtos de limpeza de placa dentária. Para tal faça o seguinte: Deite vinagre branco num copo e coloque a placa dentro, de um dia para o outro. Retire e passe por água antes de a colocar na boca. O vinagre é um excelente desinfetante, capaz de higienizar a placa com toda a segurança.

Lábios

Lábios secos

Os lábios, sobretudo durante o inverno e também de verão, ficam por vezes muito secos, desidratados e feios. Uma dica para isso não acontecer, consiste em colocar nessas alturas um bocado de mel sobre os lábios. Claro que não convém estar a lamber o mel, senão fica pior ou igual. Colocar sempre que necessário este produto natural e os seus lábios vão estar sempre hidratados, sendo inclusivé uma forma de ter os lábios sempre brilhantes e bonitos, pois o mel é um excelente hidratante e ao mesmo tempo cicatrizante.



Mãos e Unhas



Hidratar as mãos

As mãos e as unhas são diariamente maltratadas, com o frio, sol, produtos químicos e não só. Existem vários hidratantes à venda no mercado, uns resultam melhor do que outros, mas pode fazer o seu próprio hidratante caseiro, 100% natural da seguinte forma: Colocar água morna numa bacia com óleo essencial de amêndoas (para 2 litros de água 1 colher de chá de óleo essencial de amêndoa). Mergulhar as mãos nessa mistura durante 15 minutos, secar e de seguida aplicar um creme hidratante.

Esfoliente para as mãos

As mãos, principalmente quando está a chegar o frio, requerem cuidados redobrados tanto ao nível de esfoliação como ao nível de hidratação. Existem alguns produtos à venda no mercado para fazer esfoliação, mas pode fazer o seu próprio esfoliante caseiro 100% da seguinte forma: Adquira óleo de amêndoas doces e flocos de aveia que compra em qualquer supermercado. Numa tigela coloque 1 colher de sopa de aveia com 1 de óleo de amêndoas doces, misture e coloque nas mãos. Depois, esfregue as mãos suavemente durante uns minutos e passe por água morna. Por fim aplique um creme hidratante.



Hidratar unhas e mãos com azeite

Muitas vezes principalmente de inverno, as nossas mãos ficam muito secas e as unhas muito fracas. Para fazer uma boa hidratação, basta fazer o seguinte: Pegue numa tigela, descasque uma batata e raspe-a para dentro da tigela. Depois adicione duas colheres de sopa de azeite e misture muito bem. Coloque as mãos dentro da tigela durante 15 minutos e depois esfregue-as com essa mistura. De seguida lavar com água morna. As suas mãos e unhas vão ficar hidratadas e bonitas.



Unha bonita

Há alturas do ano, em que as unhas ficam mais fracas, pelo facto de se usar a água muito quente, produtos químicos ou outra coisa qualquer que danifique as unhas. Pode resolver esse problema de forma muito eficaz e 100% natural, bastando para isso fazer o seguinte: Numa tigela coloque sumo de um limão com algumas gotas de óleo essencial de argan e misture. Depois, mergulhe a ponta dos dedos dentro dessa mistura durante 20 minutos, passe por água fria e deixe secar. Aplique um creme nas mãos e unhas e renove essa aplicação 2 vezes por semana, até que as suas unhas fiquem fortes e bonitas.

Unha bonita

Para ter umas unhas bonitas é necessário ter alguns cuidados com os choques provocados pelos produtos químicos, produtos cosméticos de fraca qualidade, bricolage, limpeza, água muito quente, etc. Convém protegê-las o mais possível com a utilização de luvas. Convém também tratar das unhas 2 vezes por semana, limando sempre que seja necessário, com limas de cartolina, porque as metálicas são muito agressivas. Deve nutri-las com um creme de qualidade e colocar um bom verniz. Não coloque verniz um a seguir ao outro. Deixe respirar as suas unhas durante pelo menos 2 horas. O ideal é fazer um banho às suas unhas com azeite quente, misturando sumo de limão. De seguida mergulhe as suas unhas durante 15 minutos. Por fim retire, limpe com um pano e termine massajando as unhas. Se fizer isso com regularidade as suas unhas vão ficar muito bonitas e saudáveis.

Verniz de gel

Quem decide colocar verniz de gel (mais conhecido por gelinho), convém antes de tudo arranjar e preparar as unhas muito bem, prontas a receber o verniz de gel. Depois da unha estar pronta, é aplicado um primário para limpar a unha que é retirado passado uns minutos. De seguida, é aplicada a primeira camada de verniz de gel e por fim as unhas são colocadas numa máquina própria para secagem. Depois, é aplicada a segunda camada, para novamente passar para a secagem. A terceira camada de verniz é transparente, passada igualmente na máquina de secagem. Por último é aplicado um óleo protetor, limpo e polido com um algodão próprio. A unha está pronta e aguenta 15 dias a 3 semanas. O verniz de gel fica durante esse tempo todo com brilho, sem riscos e as unhas estão sempre bonitas e perfeitas.



Ter unhas brancas e bonitas

As unhas podem ficar amareladas muitas vezes devido ao verniz que se coloca sem as deixar respirar. Para isso não acontecer pode resolver da seguinte forma: Retire o verniz das unhas, deixe-as respirar durante 2 horas no mínimo e depois esfregue-as com a ajuda de uma escova com pasta dos dentes. Passar por água, deixar secar muito bem e pode colocar outra vez o verniz novamente. As suas unhas vão ficar brancas e brilhantes. Se não costuma ir à esteticista tratar das unhas, pode utilizar este método regularmente em casa.

Como ter unhas brancas

As unhas têm tendência a ficar amarelas devido ao verniz aplicado constantemente, sem deixar respirar as unhas. Estas têm necessidade de respirar pelo menos durante 2 horas entre as aplicações de verniz. Uma dica para que as suas unhas fiquem branquinhas: Pegue numa escova de dentes, coloque pasta dentífrica e esfregue as unhas como esfrega os dentes. Resultados garantidos.



Cutícula nunca mais

Para que as unhas estejam impecáveis, a pessoa tem que estar sempre a arranjar e cortar as cutículas, senão elas crescem muito e é inestético. Saiba que quanto mais cortar as cutículas, mais elas crescem, agravando o problema. A melhor solução para resolver esse problema e nunca mais ter que cortar as cutículas, é afastá-las suavemente das unhas, sempre que lavar as mãos e aplicar vaselina. Por fim faça uma massagem nas cutículas junto às unhas. As suas mãos não vão parecer as mesmas, parecendo tratadas por uma esteticista.

Manter as cutículas das unhas

Para manter as cutículas das unhas, não se podem cortar. Existe uma dica para manter as cutículas sempre bonitas sem ter que as cortar, para isso basta fazer o seguinte: Deve, duas vezes por semana, com a ajuda de um cotonete embebido em azeite morno, empurrar as cutículas para trás. Vai ver que as suas vão ficar bonitas e bem tratadas e sem necessitar de cortar as cutículas. Pode ainda fazer outro produto caseiro, muito funcional para as



cutículas, colocando ao lume em banho maria 1 colher de sobremesa de azeite com 6 cravos-da-índia, durante 15 minutos. Depois, passe nas cutículas e deixe estar durante 15 minutos.



Pintar as unhas

Pintar as unhas é quase sempre uma tarefa difícil, principalmente porque fica borratado junto às cutículas. Quando se tem alguma dificuldade em aplicar o verniz, existe uma velha dica infalível que torna essa aplicação muito fácil. É necessário antes da aplicação do verniz, passar vinagre branco sobre as unhas e deixar secar. Passar de seguida o verniz como sempre faz. Vai ser mais fácil e com maior durabilidade, além de que as unhas se mantêm brilhantes durante mais tempo. Com esta dica, o tempo de secagem é também mais rápido.

Olhos



Eliminar olheiras

Acontece quando uma pessoa passa uma noite mal dormida ou muito cansada e de manhã, ao acordar, deparamo-nos com as olheiras estão bastante acentuadas. Podemos resolver esse problema rapidamente e de forma muito eficaz, bastando para o efeito pegar numa batata e cortá-la às rodelas. De seguida pegue em duas e coloque uma em cima de cada olho. Deixe-se estar deitada durante quinze minutos com este tratamento ao rosto e por fim passe por água. Desta forma as olheiras vão atenuar rapidamente e a sua pele ficará suave e mais clara.

Acabar com papos debaixo dos olhos

Os papos que aparecem debaixo dos olhos, dão ao seu rosto um aspeto de cansaço que só a desfavorece, parecendo apresentar mais idade. Existe uma dica simples para fazer em casa, 100% natural da seguinte forma: Pegue numa batata, corte às rodelas e aplique sobre os papos durante meia hora. Depois retire e passe por água. Pode fazer essa aplicação 3 vezes por semana, se os seus papos forem habituais. Se forem ocasionais faça isso só quando aparecerem os papos. Repita sempre que necessário.

Pestanas mais cumpridas

Quem tenha as pestanas muito curtas ou finas, pode resolver essa situação colocando um rímel, mas retirando o rímel elas ficam cada vez mais fracas e finas. Existe uma dica para esse problema e para isso faça o seguinte: À noite depois da limpeza da pele, aplique com a ajuda de uma escova de dentes um pouco de vaselina nas pestanas. Deixe actuar a noite toda, porque além de fortalecer as pestanas, elas vão ficar menos achatadas e mais cerradas. De manhã quando pintar as pestanas vai ficar surpreendida com o resultado.



Aliviar olhos vermelhos

Quando as pessoas têm alergias provocadas pelo pólen, por animais, ou mesmo pelo pó, acontece por vezes os olhos ficarem vermelhos e irritados. Existe uma forma natural para aliviar os sintomas e para tal faça o seguinte: Pegue numa panela com água a ferver e coloque dentro duas saquetas de chá preto, durante um minuto. Retire e deixe arrefecer. Coloque as saquetas de chá em cima dos olhos e deixar estar um bom bocado. Verá como se sente melhor e os olhos começam lentamente a voltar ao seu aspeto normal.



Pele

Combater odores a transpiração

Quando uma pessoa tem transpiração com odor um pouco forte e já experimentou uma série de desodorizantes, com poucos resultados, saiba que pode resolver esse problema de forma natural do seguinte modo: Para as axilas, misturar bicarbonato de sódio em água (um copo de água para 1 colher de café de bicarbonato) e passar a mistura nas axilas. Para os pés fazer exatamente a mesma mistura, mas com uma diferença, espalhar também um pouco de bicarbonato de sódio dentro dos sapatos logo que os compre.



Creme hidratante

Quando se quer ter uma pele bonita e hidratada é necessário ter alguns cuidados com o seu corpo. Pode comprar vários tipos de cremes hidratantes que se podem adquirir em qualquer lado, como farmácia, supermercado, etc., mas pode também fazer o seu hidratante, 100% natural em casa e para isso faça o seguinte: Coloque num recipiente 2 colheres de sopa de

O PODER DO CHÁ - Faça você mesmo

glicerina e 2 de água de rosas e misture bem. Depois do seu duche à noite, massage o seu corpo com essa mistura e vai reparar como a pele fica suave e hidratada.

Hidratar a pele

Se tem a pele seca e tem necessidade de hidratar a sua pele porque o creme que usa não chega faça o seguinte: Numa tigela ponha um iogurte natural com 1 colher de sopa de mel e sumo de 1 limão. Misturar tudo muito bem e aplicar essa mistura no rosto sem esquecer o pescoço, durante 10 minutos. Passar por água e colocar de seguida o seu creme habitual. Vai ver que no dia seguinte a sua pele vai estar muito bem hidratada. Tente fazer isto 1 vez por semana, principalmente de inverno.

Para cicatrizes

Quem não conhece o amor perfeito, como planta decorativa? Pois é, realmente as cores são diversas e a fragilidade destas pequenas flores parecem somente persistir para embelezar, mas tal não é verdade. O seu uso em medicamento caseiro surte efeitos benéficos na cicatrização de feridas exteriores. Para o efeito, basta esmagar algumas flores frescas e misturar leite gelado. De seguida, aplicar compressas com este preparado e repetir todos os dias até que a ferida esteja cicatrizada. Para o acne, ferver 250ml de água com 1 colher de chá de flores secas, passando depois de morno na pele, ajuda a limpar e reduzir o problema.



Cicatrizar feridas com mel

Uma dica ótima, muito utilizada desde os tempos mais remotos para curar as feridas ou pequenos cortes, cortes mais profundos ou mesmo queimaduras. Basta aplicar mel natural em cima da mazela. Pode utilizar o mel também para cicatrização dos piercings, pois o mel é um desinfetante natural e permite uma cicatrização mais rápida e sem marcas.



Pele cansada

Se de vez em quando a pessoa nota que tem a pele cansada e não tem creme em casa, utilize um produto que certamente tem sempre à mão que é o azeite. Então faça o seguinte: Aplique uma compressa embebida em azeite virgem, desdobre a compressa toda e coloque em cima do rosto durante 15 minutos. De seguida lave com água morna. Faça essa aplicação 1 vez por semana. Os resultados são surpreendentes, aliás vai notar diferença logo após a

primeira aplicação. A pele começa a ganhar luminosidade e transparece aspeto saudável.

Regenerar pele cansada com salsa

Quando a pele do rosto e do pescoço estão cansadas e perderam o brilho, é necessário fazer qualquer coisa para atenuar este problema. Para isso há uma dica muito simples para fazer e de forma natural, sem grandes custos. Pegue numa tigela e coloque lá os seguintes ingredientes: Salsa previamente esmagada e misture 3 colheres de sopa de iogurte natural. Coloque essa pasta no rosto, sem esquecer o pescoço, durante meia hora e passe de seguida por água fresca. A sua pele vai ficar completamente restabelecida.



Massagem anti-varizes

Quando se tem tendência a ter, ou já se tem varizes, é necessário ter alguns cuidados massajando as suas pernas com regularidade para as aliviar. Podemos utilizar alguns produtos químicos que se vendem no mercado, mas também pode utilizar produtos naturais. Para isso basta preparar uma mistura caseira 100% natural da seguinte forma:

- Numa tigela vai colocar uma colher de sopa de azeite com 5 gotas de óleo essencial de cipreste e 5 de óleo essencial de limão. Aplicar essa mistura nas pernas começando a massajar o tornozelo e ir subindo até ao joelho.

Prevenir estrias

Quando uma mulher perde peso ou está grávida, tem que pensar nas eventuais estrias que podem vir a surgir, de forma a que possa prevenir esse problema. Existem vários produtos à venda para atenuar esse efeito, mas pode também evitar que as estrias apareçam de forma natural. Para tal proceda da seguinte forma: Procure numa ervanária ou loja especializada, o óleo vegetal de rosas. Passe o óleo de rosas nas zonas sensíveis e sujeitas a estrias como a barriga, as nádegas e coxas e junto das axilas.



Anti celulite

Quando se tem celulite localizada, é muito difícil retirar e é necessário fazer tratamentos, aplicar cremes ou outros produtos, que se tornam dispendiosos. Pode fazer um anti-celulite em casa de forma natural e a baixo custo, faça

o seguinte:

Pegue num iogurte natural e misture bastante borra de café, até ficar uma pasta grossa. Aplicar nas zonas afetadas massajando com alguma força. Faça este tratamento com alguma regularidade (pelo menos 2 vezes por semana) e vai ver que ao fim de algum tempo vai notar a diferença.



Expectorante natural

Quando se tem uma bronquite, é necessário limpar a expectoração muito bem e o mais possível. Existem vários xaropes à venda na farmácia, mas uns resultam melhor do que outros. Pode também fazer o seu próprio xarope caseiro, 100% natural e para tal faça o seguinte: Numa tigela coloque 2 dentes de alho, esmague-os, adicione de seguida 2 colheres

de sopa de açúcar amarelo, um pouco de água e misture muito bem. De seguida ponha essa mistura numa panela a ferver, depois retire do lume, coe e beba esse concentrado.

Eliminar células mortas

O pó de aveia é um óptimo agente de limpeza do rosto, 100% natural como substituto do sabonete. Para fazer essa mistura faça o seguinte: Coloque numa tigela, 4 colheres de sopa de aveia em pó com 4 de leite quente e misture até ficar uma pasta. Depois dessa pasta pronta, aplique na pele do seu rosto com a ajuda dos seus dedos em movimentos circulares e deixe atuar durante 10 minutos. Lavar com água morna e aplicar o seu creme hidratante como sempre faz. Esta solução é ótima e muito eficaz para eliminar as células mortas da pele e também para limpar os poros.



Farinha de aveia para a pele

Para ter uma pele bonita e fresca, pode utilizar alguns produtos que se vendem no mercado, mas também pode fazer um produto 100% natural, que confere à pele um aspeto luminoso e saudável, bastando para isso fazer o seguinte: Coloque numa tigela um pouco de farinha de aveia, uma gema de ovo, um pouco de água morna e misture até ficar uma pasta. De seguida,

aplique no rosto e deixe durante meia hora. Depois, passe por água morna para retirar a pasta e por último, lave bem o rosto com água fria.

Remédio natural para comichão

Acontece de vez em quando a pessoa ter comichão por causa de uma irritação, alergia ou por qualquer outro motivo. Podemos aplicar alguns produtos que se encontram à venda no mercado, uns resultam melhor do que outros e muitas vezes não tem em casa. Pode também utilizar um produto natural, caseiro e para isso pode fazer o seguinte: Numa tigela colocar um pouco de bicarbonato de sódio com um pouco de água até ficar uma massa espessa. Depois de pronta, aplicar essa massa em cima da zona irritada durante uns minutos. Vai notar um alívio imediato.



Secar eczema

Quando se tem eczema é necessário ser visto e sem dúvida ter um tratamento prescrito por um dermatologista. Mas fora esse tratamentos que o seu dermatologista possa lhe dar para fazer, pode quando tiver assim a pele com feridas mais vivas, existe um remédio eficaz para secar essas feridas. Para isso basta comprar permanganato de potássio que arranja em qualquer farmácia e misturar um pouco na água do banho. Mergulhar durante uns 15 minutos.

Essa mistura vai ajudar a secar o eczema começando a ficar escuro.

Curar eczema com alho

A eczema é uma situação muito chata e desconfortável porque provoca muita comichão. Para curar esta enfermidade, faça o seguinte: Numa panela, coloque o equivalente a um copo de água com dois dentes de alho. Ferva durante uns 5 minutos e depois deixe arrefecer. Quando estiver completamente frio, molhe uma compressa neste preparado e coloque em cima da zona afetada. Deixe atuar a compressa durante a noite toda, repita todos os dias durante algumas semanas e verá que o resultado é fantástico! A eczema desapareceu sem necessidade de recurso a produtos químicos.



Como fazer depilação

Quando uma pessoa faz depilação com lâmina, é necessário antes e logo a seguir, aliviar a pele, para que esta não fique irritada. Podemos fazer um tratamento antes de passar a lâmina da seguinte forma: Coloque um pouco de fécula de milho na mão e passe na zona que vai depilar. A seguir, pode iniciar a sua depilação normalmente e depois da depilação aplique um creme.

Este método é de todos o mais rápido, mas o que mais se deve evitar, porque não arranca o pêlo.

Depilar as axilas, virilhas etc

Quando uma pessoa tem alguma pressa em fazer a depilação utiliza a lâmina para as pernas, axilas e virilhas. Essas zonas podem ficar irritadas e rugosas e não deve fazê-lo com regularidade. Se não teve tempo de ir à esteticista e teve que resolver com a lâmina, para não acontecer a irritação, há uma solução muito simples e eficaz que consiste em colocar nas zonas a depilar com lâmina, amaciador de cabelo. Assim elas vão ficar lisas e sem irritações. No fim da depilação aplicar óleo de amêndoas doces.

Depilação caseira

Com a correria do dia a dia nem sempre é fácil conjugar todas as tarefas e acaba por se esquecer de marcar a depilação na sua esteticista. Não desespere, pode fazer em casa com ingredientes acessíveis e resulta na perfeição esta sua cera caseira. Coloque ao lume 4 chávenas de açúcar com 1 chávena de água e 1 chávena de sumo de limão. Ferva cerca de 20 minutos e deixe arrefecer. Faça bolinhas com a receita e passe na zona a depilar. Puxe no sentido contrário ao crescimento do pelo. Depois de concluir, lave a área depilada e aplique um gel.

Reafirmar nádegas, barriga e coxas com café

Existem imensas receitas caseiras que prometem magníficos resultados para reafirmar certas partes do corpo, mas esta dica é simples e bastante funcional para reafirmar a sua pele, bastando para tal fazer o seguinte: Faça café bem forte e deite num recipiente a quantidade de 2 taças de café cheias, com 1 taça de sumo de limão e deixe repousar durante 2 dias. De seguida, comece por passar pelo corpo e insista nas zonas mais afetadas. Faça este tratamento durante algum tempo, pelo menos 1 mês e observe os resultados. Este tratamento natural substitui outros de valor económico bem superior e com piores resultados.



Abacate para a pele

O abacate tem virtudes anti-rugas e consegue manter a pele macia e nutrida, podendo mesmo atenuar as cicatrizes. Para isso, pegue num abacate e amoleça-o com as mãos até ficar uma massa. Depois da massa pronta, aplique na pele durante 10 minutos evitando aplicar no contorno dos olhos. Passar por água abundante. Repetir o tratamento natural duas vezes por semana, até atingir os resultados esperados. A pele vai ficar hidratada, com brilho acentuado,

aspecto firme e delicado, sem recorrer a produtos químicos, normalmente bastante dispendiosos.

Ter pele firme

Quando uma pessoa está a fazer uma dieta e não só, mas também a idade provoca alguma flacidez, é necessário tratar rapidamente, para não ser irremediável. Existem vários produtos e tratamentos para reafirmar a pele, mas também pode fazer o seu próprio reafirmante 100% natural. Para isso basta recuperar a borra de café que normalmente vai para o balde de lixo.

Colocar essa borra dentro de uma meia de lycra e quando tomar o seu duche, passe essa meia com borra pelo corpo todo. Isso além de reafirmar a sua pele, é também um excelente esfoliante.



Ter um peito firme

Com o avançar do tempo ou a seguir a uma dieta, o nosso peito tem tendência a descair um pouco. Mas podemos resolver essa situação de forma natural sem ter que comprar e colocar químicos. Faça o seguinte: Vá a uma ervaçaria e compre óleo essencial de Melissa e coloque no seu peito todos os dias, massajando. Vai ver que ao fim de algum tempo o seu peito vai ficar mais firme e macio.

Peito firme

Para as mulheres a firmeza do peito é sempre uma dor de cabeça, mas existe uma dica para as mulheres manterem um peito firme sem cremes ou outros tipo de químicos, para isso faça o seguinte: É um pequeno truque que pode mudar muito. Quando está no seu duche, coloque o duche em cima do peito e alterne a água do duche quente e fria sobre o ele, 2 ou 3 vezes. Os tecidos da pele apertam e o seu peito vai ficar mais firme. Se fizer isso com regularidade vai notar alterações rapidamente.

Lutar contra envelhecimento

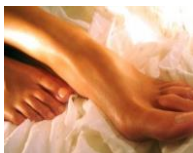
Não podemos fazer parar o tempo, mas podemos é ajudar a pele do rosto a lutar contra o envelhecimento. Para isso existe uma receita caseira 100% natural sem grandes custos e muito fácil de preparar. Faça então o seguinte: Deite num copo um iogurte natural, junte com uma clara de ovo e sumo de uma toranja. Mexa muito bem e aplique a mistura no rosto. De seguida deixe atuar durante um quarto de hora e por fim passe por água morna. A pele do rosto vai ficar resplandesciente, rejuvenescida e com aspeto luminoso.



Pés

Tirar maus odores

Uma dica para quem transpira muito e tenha problemas de maus odores nos pés, principalmente quem use sapatos fechados ou sapatilhas. Preparar numa bacia, água quente com meia chávena de vinagre de maçã e depois coloque os pés nessa mistura durante um quarto de hora. Pode fazer isto à noite, porque é quando os pés podem relaxar com uns chinelos, proporcionando um alívio imediato e reconfortante. Se pretender fazer este tratamento de manhã, deve, logo a seguir colocar um pouco de pó talco e calçar uns sapatos confortáveis.



Ter a pele dos pés macias

No verão os pés andam ao ar livre com sandálias, chinelos e claro ficam com calos e ásperos se não forem devidamente tratados. Para manter os seus pés bonitos e macios, basta deitar água morna numa bacia e manter lá os pés durante 1/4 de hora esfregando com uma pedra pome nas zonas mais ásperas. Uma vez terminado o banho de pés, massajar com óleo de amêndoas doces. Ficam completamente revigorados e aptos a carregar com o corpo durante mais algum tempo. Repita este tratamento pelo menos uma vez por semana, que os seus pés agradecem.

Rosto

Conservar máscaras caseiras

Para conservar as máscaras que faz em casa 100% natural, à base de pepino, mel, natas, etc, compre sacos pequenos para congelação. Encher os sacos com os produtos e congelar. Para utilizar retire duas horas antes de fazer a aplicação. Não conservar os produtos mais de 3 meses no congelador.



Limpeza da pele com vapor

Para fazer uma limpeza da pele do rosto de forma natural com vapor, faça o seguinte: Pegue em mel de abelhas puro e espalhe pelo rosto todo, durante 10 minutos. Entretanto, coloque uma panela ao lume com água e sumo de 1 limão até ferver. Depois de ferver, coloque o rosto por cima da panela com uma toalha e tape o rosto. Deixe atuar durante 5 minutos, para que os vapores se entranhem na pele. Depois, passe o rosto por água morna e aplique o creme habitual. Esta é uma forma de limpar a pele a baixo custo, sem o recurso a produtos químicos.



Máscara caseira para clarear a pele

A pele com o sol e também com o cansaço, acaba mostrando algumas manchas bastante inestéticas. Pode fazer uma máscara caseira, com produtos naturais, que resolve eficazmente as manchas, quando usada com regularidade. Experimente deitar numa panela pequena, uma chávena de leite gordo com 2 colheres de sopa de mel de abelhas e uma colher de sopa de farinha maizena. Leve ao lume brando, mexendo sempre até formar uma pasta. De seguida deixe arrefecer e passe no rosto ou na parte do corpo manchada e deixe repousar durante 20 minutos. O mel funciona como substância nutritiva, a maizena possui substâncias calmantes e o leite com o ácido láctico, vão clareando a pele. Por fim retire e lave com água bem fria. Repita 2 a 3 vezes por semana.

Eliminar borbulhas

Para eliminar as borbulhas, existe uma receita caseira muito simples de preparar e com resultados surpreendentes, bastando para isso fazer o seguinte: Preparar uma massa com 3 colheres de sopa de mel, 1 colher de café de canela em pó e misturar muito bem. Aplicar a massa sobre as borbulhas antes de ir para a cama (pode aplicar essa mistura todos os dias) e deixar atuar durante toda a noite. Lavar com água morna no dia seguinte. Se fizer isso durante 2 semanas, as borbulhas desaparecem completamente.



Remédio caseiro para eliminar borbulhas

Quando surge uma ou várias borbulhas uma pessoa fica chateada e sem saber o que fazer. Existem alguns produtos à venda no mercado, que prometem resolver a situação, mas nem sempre é fácil de eliminar o problema. Pode ainda tentar fazer o seu próprio remédio caseiro com uma cebola que normalmente está sempre à mão. Corte a cebola ao meio e depois com um cotonete recupere um pouco do líquido da cebola. Aplique em cima das borbulhas (tente aplicar duas vezes ao dia) até que estas cicatrizem por completo.

Remédio caseiro para espinhas (acne)

As espinhas são pequenas erupções da pele, que aparecem em qualquer parte do corpo, mas é no rosto onde normalmente mais incomodam. São muito comuns na puberdade e quase sempre aparecem por desequilíbrios hormonais próprios da idade. Pode fazer um remédio caseiro, muito eficaz no tratamento destas borbulhas e para tal coloque 50 gramas de feijão a demolhar em vinagre branco, até que a casca se comecem a desprender. De seguida, triture o feijão e junte um pouco de óleo de amêndoas doces, verificando que fique com uma consistência pastosa. Lave o rosto, seque muito bem e aplique a pasta sobre as espinhas, deixando agir durante 20 minutos. Lave novamente o rosto e repita o tratamento no dia seguinte. Verifique como a sua pele melhorou!



Tratamento caseiro de rugas

O surgimento das rugas está relacionado com o processo natural de envelhecimento da pele, em consequência da idade, por carências alimentares ou ainda pela exposição excessiva aos raios solares. Os vasos responsáveis pelo irrigamento da pele entopem-se, impedem que o sangue alcance as células à superfície e resulta na sua morte. Para atenuar as rugas, usando um tratamento caseiro, bastante eficaz, faça uma máscara de pepino, retirando a polpa e depois junte 1 chávena de chá de água de rosas, 1/2 chávena de chá de leite de amêndoas doces, 1/2 chávena de álcool e bater tudo no liquidificador. Bata 2 claras em castelo e junte ao preparado anterior. Deixe descansar a mistura durante 2 dias, coe e faça aplicações durante 30 minutos. Agite sempre antes de usar e guarde no frigorífico.



Diminuir rugas com plantas

Quando se quer manter a pele com o mínimo de rugas possível, uma pessoa pensa logo em comprar cremes, mas pode fazer isso começando por adquirir hábitos corretos com uma alimentação saudável e beber muita água. Para lutar contra as rugas, comece por ter um aloé vera em casa para poder cortar as pontas do seu aloé vera e aplicar sobre as zonas afetadas.

Pode fazer o mesmo com a cenoura, pode retirar o sumo e aplicar sobre as zonas afetadas duas vezes por dia. Pequenas dicas, mas que farão toda a diferença.



Melhorar o rosto

Quando se está um pouco cansada e se nota na pele do rosto, podemos disfarçar o aspeto, preparando uma mistura natural que vai reavivar a sua pele em pouco tempo. Para isso, faça o seguinte: Numa tigela, coloque sumo de um limão, com duas colheres de argila verde em pó, que pode encontrar em farmácias, ervanárias, supermercados ou lojas especializadas. Misture e coloque um pouco no microondas até a mistura ficar morna. Aplicar sobre o rosto

todo, evitando o contorno dos olhos e deixar atuar 15 minutos. Retirar com água morna e de seguida aplicar o seu creme hidratante habitual como sempre faz. A pele do seu rosto vai estar bonita e reavivada.

Retirar manchas do rosto

As manchas castanhas aparecem no rosto com o avançar da idade e não só, também provocado pelo excesso de exposição ao sol. Esse tipo de pele requer muitos cuidados especiais, redobrados, como máscaras, hidratação e proteção solar. Pode atenuar essas manchas com alguns produtos que existem à venda no mercado, mas também pode atenuá-las com um produto natural da seguinte forma: Faça um sumo de limão e aplique-o todos os dias com a ajuda de um pincel macio. Se a sua pele tiver tendência a ficar manchada, evite o excesso de exposição ao sol, use e abuse do protetor solar, mesmo de inverno.



Máscara de beleza para o rosto

De vez em quando a sua pele de rosto necessita de uma máscara. Para fazer a máscara de beleza para o rosto, faça o seguinte: Na trituradora, triture um pepino e recupere a polpa. Numa tigela coloque a polpa de pepino, adicione 2 colheres de sopa de iogurte natural, misture e aplique no rosto durante 15 minutos. Retire com água morna e aplique o seu creme habitual para hidratar. A sua pele vai ficar mais hidratada do que nunca.

Chá para o rosto

Em certas alturas do ano, a nossa pele do rosto está menos brilhante e os olhos um pouco inchados. Pode utilizar vários produtos que estão à venda em qualquer farmácia ou supermercado, mas também pode fazer isso de forma natural e a baixo custo. Pode utilizar as saquetas de chá já usadas para colocar em cima do seu rosto ainda molhados. O chá é um ótimo descongestionante e a sua pele fica mais sedosa, bonita e brilhante. Aproveite fazer



este tratamento após a preparação do chá, bastando que o deixe arrefecer.

Máscara de ovo para rosto

Pode fazer esta máscara de vez em quando, que é muito simples, pelo menos uma vez por mês para embelezar e dar luminosidade à pele do seu rosto. Para o efeito, basta fazer simplesmente uma maionese com azeite e gema de ovo. Bater a clara de ovo e incorporar na maionese. Colocar essa mistura sobre o rosto sem esquecer a zona do pescoço durante 10 minutos e de seguida passar por água morna. A pele do seu rosto vai ficar radiante e cheia de vida!

Anti-rugas caseira com alface

Para fazer um anti rugas natural, nada mais simples do que com os produtos da sua horta. Para isso faça o seguinte: Arranque quatro folhas de alface, lave-as bem e ponha de lado. Pegue numa frigideira e coloque ao lume a aquecer um pouco de azeite. De seguida deite as quatro folhas de alface e deixe durante uns 10 minutos em lume brando. Deixe arrefecer um pouco, coloque a mistura no rosto sem esquecer o pescoço e permaneça com a mistura durante 15 minutos. Lave o rosto e já está.



Manga para a cara

A manga é um fruto que tem virtudes para clarear a pele, quando ela começa a ter manchas devido a idade, excesso de sol... Por isso para ajudar a clarear a pele de forma natural, pode fazer o sua própria máscara caseira. Para isso faça o seguinte: Pegue numa centrifugadora e deite a manga para obter um sumo de manga, que fica tipo puré. Aplicar na cara e pescoço evitando o contorno dos olhos, deixar atuar uns 10 minutos e passar por água.

COZINHA

Tirar cheiros do frigorífico

O frigorífico é daqueles locais onde deve haver muito cuidado com a higiene. A mistura de vários produtos, se não forem bem protegidos, podem provocar cheiros muito intensos e difíceis de eliminar. Deve-se acondicionar bem o queijo, o peixe, a carne e outros que facilmente transmitam cheiros e deve regularmente inspecionar-se os alimentos para ver se tudo está em ordem. Se aconteceu um descuido e o frigorífico apanhou cheiro, experimente limpá-lo com bicarbonato de sódio diluído em água. Seque-o bem com um pano seco e vai ver como os cheiros desaparecem.



Maus odores da casca

Existem certos cheiros em casa, que são inevitáveis, principalmente quando se está a cozinhar determinados alimentos, como peixe ou marisco, mas não só, são muitos os odores desagradáveis em nossa casa. Muitos deles, nem nós os sentimos, mas as visitas sim. Uma dica para a sua casa estar sempre com um cheiro agradável: Depois de cozinhar ponha uma panela ao lume com água, casca de 1 laranja e 2 colheres de chá de canela e

deixe ferver o tempo que for necessário até desaparecerem os maus cheiros.

Conservar salsa mais tempo

A salsa, quando comprada no supermercado ou qualquer loja de legumes e fruta, pode conservar-se durante dois dias ou três no máximo, depois acaba por ficar amarelada. Para conservar a salsa durante mais tempo, corte um bocado do caule e coloque a rama da salsa numa chávena com água até meio. Guarde no frigorífico, vá mudando a água de vez em quando e vai desta forma, ter salsa fresca durante pelo menos uns 10 dias, garantidamente.

Utilize o caule da salsa para fazer sopa por exemplo, não o deite no lixo, porque tem imensos benefícios para a saúde.



JARDIM



Alimentar as plantas de interior

Quando se quer ter plantas de interior bonitas, é necessário ter alguns cuidados em alimentá-las bem, pelo menos uma vez por mês. Existe uma dica muito simples para alimentar as suas plantas, bastando para isso fazer o seguinte: Coloque em 250 ml de água, uma saqueta de aspirina e mexa muito bem até ficar dissolvida. Coloque essa mistura nas suas plantas de interior e vai notar a diferença a partir da 2ª aplicação. Elas vão ficar mais bonitas e com as folhas mais brilhantes.

DICAS

Secar ervas aromáticas

Para secar as ervas aromáticas em forma de ramo, deve colocá-las num sítio fresco e de cabeça para baixo. Cobrir de seguida com um papel de cozinha para evitar que as ervas apanhem pó. Se não necessitar das ervas rapidamente, pode fazer o seguinte:

Coloque as ervas em cima de um prato coberto com um papel de cozinha por cima e leve ao microondas durante 30 segundos. Se achar que 30 segundos foi pouco, coloca lá outra vez durante mais uns segundos. Agora deixe secar ao ar, sempre tapadas com papel para evitar o pó.

Hortelã ou menta

A hortelã além de propriedades estimulantes, tem ainda propriedades anestésiantes e quando utilizada em chá é muito útil para o tratamento de **prisão de ventre**. Para o tratamento de picadas de insetos, como emplastro com folhas esmagadas em cima da picada, atua como refrescante, pelo poder do mentol encontrado na sua composição. A hortelã é ainda rica em vitamina A e C, considerada então como um excelente antioxidante e faz bem à pele e aos ossos. Para decorar sobremesas e gelados, assim como sopas e saladas é também muito apreciada.



Casca e semente de abóbora

Que a abóbora é excelente para a saúde não é novidade, mas com esta dica vai poder aproveitar também a sua casca e obter um poderoso alimento, visto ser rica em betacaroteno, vitaminas, sais minerais e além de tudo, antioxidante. Comece por cortar tiras finas e com este ingrediente faça uma deliciosa quiche, inovadora, que vai deixar todos de boca aberta. Aproveite também as sementes, levando-as ao forno para secar e tostar. Vai fazer sucesso com o novo petisco!



Levedura de cerveja

A levedura de cerveja é um fungo utilizado na fermentação de açúcar dos cereais, levando à produção do álcool para o fabrico de bebidas. Este fermento inativo natural é uma mistura de cevada, água e lúpulo, neste caso para o fabrico da cerveja. As leveduras das bebidas alcoólicas são do tipo *Saccharomyces cerevisiae*. As células da levedura contêm um alto valor proteico. É ainda um suplemento dietético, rico em vitamina do complexo B e possui todos os aminoácidos essenciais à vida. A levedura de cerveja é usada também em **diarreias, acne da pele, perda de apetite e furúnculos**.

Noz moscada

A noz moscada é uma especiaria muito usada em culinária pela sua versatilidade e talvez pelo sabor adstringente resulta melhor em pratos salgados, embora também se use em alguns doces. Os seus benefícios são variados, sendo o seu óleo muito utilizado para a confeção de sabões, perfumes e produtos para o cabelo. Pomadas feitas com esta especiaria estão indicadas para o tratamento de **reumatismo, eczema e calvície**. Consumida em grandes quantidades tem efeitos alucinogénios e pode causar taquicardia, desorientação e convulsões. Estima-se que a ingestão de 2 nozes podem provocar a morte, não se devendo comer mais do que 3 gramas por dia.



Benefícios da beterraba

A beterraba é um tubérculo muito benéfico para a saúde, pois as suas virtudes são muitas e variadas. De alto valor nutritivo é muito utilizada em dietas de **emagrecimento**, pelo seu baixo valor calórico, realçando que 100 gramas de beterraba correspondem a 40 calorias. É rica também em vitaminas, hidratos de carbono e sais minerais. O seu poder medicinal é também muito conhecido no tratamento de anemias. A beterraba é um delicioso acompanhante para pratos quentes ou frios. A sua cor intensa é convidativa e de sabor agradável.

Benefícios da melancia

A melancia, quando aberta apresenta uma cor viva, fresca e apetecível. Segundo os especialistas, a melancia contém licopene e o seu sumo é uma excelente fonte de arginina, que é um aminoácido codificado pelo código genético. Este aminoácido é um **dilatador dos vasos sanguíneos**.

Além de tudo isto tem ainda a função benéfica para os **rins, tem ação depurativa, é desintoxicante, e uma ajuda no combate ao excesso de peso**. Para quem sofre de ácido úrico em excesso, o consumo de melancia ajuda na sua eliminação.



Benefícios da romã

São vários os benefícios da romã. É diurética, tônica, antiespasmódica e é antioxidante. Consumida com regularidade, tem benefícios no tratamento de diarreias, cólicas e dores de garganta. O seu sumo é de grande eficiência no combate ao envelhecimento, assim como ajudante na redução do colesterol. O seu poder antioxidante, no combate aos maléficos radicais livres, é, segundo alguns pesquisadores mais eficiente do que o tomate ou vinho, pelo tipo de flavenoides encontrados na sua composição. A cosmética, conhecendo os benefícios deste fruto para a pele e cabelos, tem também desenvolvido novos produtos como cremes, sabonetes e shampoos, usando os óleos essenciais da romã.

Benefícios de alecrim

O alecrim pode ser utilizado nas mais diversas situações. Como inseticida natural, deve plantar alecrim na sua horta, pois protege as outras plantas. O alecrim em casa é um ótimo anti-traça e um excelente desinfetante natural. Colocando um ramo de Alecrim entre as suas roupas nos roupeiros, gavetas, etc, não há traça que resista. Faça o seu desinfetante caseiro, levando a água a ferver (pouca água) e juntar o alecrim. Deixar ferver durante 30 minutos, aproveitar o líquido e usar por exemplo para desinfetar a sua casa de banho. É fácil, prático e económico. Para combater uma anemia, faça o seguinte: Ponha água ao lume (1 litro), com uns ramos de alecrim e deixe cerca de 10 minutos em lume brando. Depois coar e beber uma chávena de manhã em jejum, durante uma semana. O chá tem que ser mantido no frigorífico. O Alecrim na cozinha, é ótimo para temperar as carnes, tanto para assar como para grelhar. Também se usa com bastante sucesso nas saladas e queijos. Uma pequena dica: Colocar para entradas, queijo fresco com alecrim em cima. Simplesmente divino!



Benefícios de óleo de coco

O óleo de coco, é um excelente auxiliar na perda de peso, porque permite ao organismo criar calor, queimando ao mesmo tempo calorias excessivas. Este produto é rico em triglicérides de gama média, uma gordura saudável que ajuda a emagrecer. Neste caso, o óleo de coco é considerado termogénico, por conseguir queimar gordura, através do calor. Funciona eficazmente na gordura localizada, sobretudo na zona da barriga. Ajuda a eliminar o mau colesterol e limita o apetite, dando a sensação de satisfação. O ideal é consumir 3 a 4 colheres de sopa de óleo de coco por dia, podendo ser adicionado em saladas, legumes, sopas, para barrar o pão ou tostas.

Benefícios da semente de abóbora

As sementes de abóbora têm imensos benefícios para a saúde e são ricas em fibras. Comidas com regularidade, funcionam bem para tratar problema da próstata, devido aos óleos existentes na sua composição. São ainda ricas em ômega 3, carotenoides e zinco, elementos suficientes para manterem uma próstata saudável. O zinco é também um elemento importante na protecção dos ossos e funciona muito bem no combate à artrite. Ajudam ainda a lutar contra o mau colesterol, pelo que deve ser comida com alguma regularidade, mas de preferência sem sal.



Benefícios da nectarina

Vários estudos demonstram que comer nectarinas, pêssegos ou ameixas, ajudam a combater algumas doenças como diabetes tipo II, obesidade e síndrome metabólica. Esta última, é uma doença que desequilibra os valores da tensão arterial, colesterol e peso corporal. Como a nectarina é rica em antioxidantes, está provado que pode ajudar a reduzir e mesmo evitar certas doenças, faltando somente definir quais as quantidades necessárias desta fruta. Comprovaram ainda que os componentes da nectarina, pêssego e ameixa, ajudam nos processos inflamatórios, incluindo tecido conjuntivo e vascular.

Benefícios do pêssego

Os benefícios do pêssego são vastos, mas é muito usado para máscaras faciais e corporais, por ser rico em vitamina A e C. É uma excelente fonte de fibra, pelo que é ótimo para o bom funcionamento do intestino. É rico em antioxidantes, ferro e potássio. É ainda excelente para reforçar o sistema imunitário e um aliado para despertar o bom humor em pessoas um pouco deprimidas. É um fruto pobre em calorias e é usado na medicina alternativa chinesa para aliviar problemas pulmonares.





Benefícios do pimento

O pimento é um fruto muito usado na culinária e as suas virtudes são uma aposta na prevenção e luta contra várias doenças. O pimento vermelho é um grande ajudante na prevenção e tratamento do cancro da próstata, bexiga, útero e pâncreas. Usar e abusar do pimento, é sobretudo uma forma correta de evitar o surgimento de inúmeras patologias, através do seu alto teor de antioxidantes utilizados no combate aos radicais livres. Não é só na prevenção e tratamento do cancro que este fruto sobressai, mas estudos científicos comprovaram que é ainda um protetor dos vasos sanguíneos e consequentemente benéfico para o coração. Ajuda também a reduzir o mau colesterol, que é um fator de risco nas doenças cardiovasculares.

Benefícios do mel

O mel de abelhas, quando puro, tem imensas virtudes para a saúde, havendo até quem acredite que prolonga a vida. Sabe-se que o mel é calmante, laxante, emoliente, anti-séptico, expectorante, depurativo para o sangue, diurético e quando aplicado exteriormente ajuda a cicatrizar feridas. É importante no tratamento de resfriados e garganta inflamada, em gargarejos com água. Combate cáimbras, resolve prisão de ventre, e alivia ainda a sinusite e nariz entupido. De salientar, que na prisão de ventre, o ideal é beber um copo de água morna com 1 colher de sopa de mel, de manhã ao levantar.



Benefícios da alface

A alface é um vegetal muito utilizado na mesa dos portugueses e um pouco por todo o mundo. Muitos a conhecem, mas poucos sabem o potencial que ela tem para a saúde. De salientar que é um vegetal muito útil para tratamentos de beleza, pois quando aplicada com uma compressa à volta dos olhos, relaxa e reduz consideravelmente as olheiras. Tem também poder relaxante contra as insónias, agindo como um verdadeiro sedativo. Tem poder calmante, cicatrizante e desintoxicante, quando usado sob a forma de chá com as folhas e os caules.

Utilizar sementes de papaia

Pode pensar que as sementes da papaia são inutilizáveis e deita-as no balde do lixo. Então, saiba que as sementes da papaia podem ser utilizadas da seguinte forma: Ponha as sementes em cima de um papel de cozinha previamente lavadas, a secar. Depois de secas, triture-as até ficarem em pó e utilize-o para temperar a comida. Estas sementes são uma delícia para temperar carnes, pois têm um gosto bastante apimentado e dão um toque especial à comida. Para prisão de ventre, uma colher de chá destas sementes ajudam o bom funcionamento intestinal.



Sementes de girassol

As sementes de girassol são um alimento importante para a saúde, pois as suas propriedades vão desde o combate aos radicais livres, por serem ricas em antioxidantes, passando por fortalecer o sistema imunitário, ao mesmo tempo que protegem o organismo de doenças graves como cancro, arteriosclerose, artrite reumatoide, doença de parkinson, diabetes, doença de alzheimer, entre outras. Pelo alto teor de fibras que este alimento possui, é eficaz na luta contra doenças intestinais como prisão de ventre. Ajuda ainda a baixar o mau colesterol, reduz os triglicéridos e consequentemente luta contra doenças cardiovasculares.

Propriedades da hortelã

Além de propriedades digestivas, também há testemunhos diversos do seu poder para baixar o colesterol, bastando para o efeito tomar 2 chávenas de 2,5dl de chá de hortelã por dia. Tem também propriedades analgésicas, antibacterianas, expectorantes e sedativas. Atenua dores de estômago, cólicas e vômitos. Para dor de dentes e gengivas, mastigar algumas folhas de hortelã, ajuda a atenuar o problema. O seu sabor é agradável, refrescante e intenso. Se colocar um punhado de hortelã fresca no liquidificador com água, é um excelente refresco e funciona como calmante. Excelente para se beber antes de dormir.



Manjeriço

Como todas as ervas aromáticas, o manjeriço contém vários antioxidantes que lutam contra a velhice e ajudam a proteger contra alguns cancros e doenças cardiovasculares. O manjeriço acompanha muito bem com massas, saladas, patés, ovos, tomates e molhos para carnes e mariscos. Pode ser cultivado em casa, plantado em maio (em planta) e colocado no interior ou exterior, na varanda ou numa floreira. Tem que ter o cuidado de regar todos os

dias de verão, mas sem encharcar e deve ainda cortar as folhas secas.

Propriedades da salsa

Uma grande parte da população consome diariamente salsa na alimentação, sem saber que este tempero tem imensas vitaminas e sais minerais. Ela é rica em vitamina A, B1, B2, C e D. A salsa tem também poderes antioxidantes que retardam o envelhecimento da pele. O seu consumo evita o aparecimento de pedra nos rins, além de que é estimulante, diurética e calmante, ajuda na digestão, ajuda na eliminação de gases, previne certos tipos de cancro e dá luminosidade à pele. Excelente para se usar na confeção de alimentos e crua é deliciosa também.



Barba de milho

A barba de milho tomada em chá é um excelente aliado para as pessoas que tem problemas ao nível das vias urinárias por ser um poderoso diurético. Ajuda a aliviar ardores ao urinar, ótimo também para quem tenha problemas da bexiga, rins, cistites, nefrites, pernas inchadas e retenção de urina. Ajuda a baixar a pressão arterial e é excelente purificador de sangue. Tomar 3 a 4 chávenas de esse chá por dia. Para fazer o chá, ponha em 1 litro de água fervida, uma mão cheia de barba de milho em infusão durante 15 minutos e coar.

Coentros

Tal como outras plantas aromáticas, esta é sem dúvida muito utilizada na culinária portuguesa e também mexicana. Em Portugal, essencialmente na cozinha alentejana, esta pequena espécie é rainha, sendo utilizada numa grande variedade de pratos. A açorda alentejana é prova disso, pois sem esta erva não tem o mesmo sabor. É uma planta parecida com a salsa, com um aroma substancial, de folhas recortadas e as suas flores apresentam cor branca ou levemente rosada. O aroma é forte e distingue-se à distância.



Laranja lima

A laranja lima é uma espécie de citrino, em que o seu paladar varia entre o limão e a laranja. Tem casca fina, de cor amarelo claro e um sabor adocicado e é bastante succulenta. Normalmente o seu uso é quase exclusivamente para ser comida em gomos ou para elaborar sumos, podendo também ser utilizada em geleias. Raramente se utiliza esta espécie em culinária. As folhas desta qualidade de laranjeira são muito utilizadas para fazer chá, pois tem o potencial de reduzir a febre e diminuir ou mesmo eliminar a enxaqueca.

Gorduras

Todos necessitamos de uma certa quantidade de gorduras na dieta alimentar, mas a maior parte das pessoas ingere uma quantidade bem superior às suas necessidades. Recomenda-se que os homens limitem o consumo diário para cerca de 70 gramas e as mulheres 50 gramas. O azeite é uma gordura saudável, quando consumida com moderação e é de todas as gorduras, a mais resistente ao calor. Em dietas de emagrecimento, deve haver um certo cuidado com as quantidades desta gordura, porque é bastante calórica.



Óleo essencial de limão

As virtudes principais do óleo essencial de limão, são sem dúvida as ações e propriedades anti-séptica. Excelente cicatrizante e anti-inflamatória. É apreciado nomeadamente em massagens quando há crises de reumatismo, artrites, câibras e tendinites. Tem poderes depurativos, diuréticos e digestivos. Este óleo essencial também tem virtudes de ser um ótimo drenante e descongestionante. É utilizado para pessoas que têm problemas de circulação no sangue. Utilizado em cosmética, tem propriedade adstringente e tonificante para lutar contra o acne, nas peles com tendência a oleosas, utilizado também para tratamento de verrugas e unhas frágeis.

DIETAS



Dieta para anemia

Para tratar a anemia, é importante fazer uma dieta rica em ferro. É também imperativo que se complemente também a dieta com alimentos ricos em vitamina C, de forma a que ajude a fixar o ferro. Devem ser incluídos na alimentação os ovos, queijo, leite, iogurtes, carnes vermelhas, peixe, fígado, rim e coração, pão, mel escuro, espinafres, couve galega, feijão, lentilha, soja, espinafres, abóbora, agrião, ervilha seca, tomate, pimento, limão, abacaxi, laranja, banana, ameixa, morango e cereais integrais enriquecidos com ferro.

Dieta vegetariana

Uma boa dieta vegetariana, é saudável do ponto de vista nutritivo e muito fácil de preparar. Os hábitos alimentares evoluíram e muitas pessoas já conseguem fazer uma dieta isenta de carne. A variedade de legumes, cereais, frutos frescos e secos, assim como as sementes, contribuíram em grande escala para que a cozinha vegetariana seja mais atrativa e inovadora, acrescentando prazer de comer. O menu vegetariano é hoje em dia a primeira opção de um número crescente de pessoas de todas as idades e estilos de vida. É também uma aposta para ajudar a baixar o colesterol e evitar doenças cardiovasculares.



Chá caseiro para emagrecer

Perder uns quilos depois das festas, é a vontade da maioria das pessoas que exagera nestas épocas do ano, ingerindo mais calorias do que as que queima. Para recuperar a silhueta perdida, além do exercício físico diário, como por exemplo uma caminhada de 1 hora, pode usar uma mistura de 3 chás, muito eficaz nestas situações. Para fazer este chá, prepare uma mistura nas mesmas proporções de chá branco, vermelho e verde. Leve ao lume até ferver 1 litro de água e junte 2 colheres de sopa dessa mistura (3 chás). Deixe

repousar durante 10 minutos, coe e beba durante o dia.

Perder peso com chá de canela

É sempre difícil perder peso e é bem mais fácil ganhá-lo. O que propomos é seguir uma dieta nem que seja pequena com a ajuda de um chá de canela. Para o chá de canela, faça o seguinte: Coloque numa panela água a ferver (500 ml) com uma colher de sopa de mel e uma colher de café de canela em pó. Beber este chá de manhã em jejum e à noite antes de deitar. É eficaz. A canela tem na sua composição, substâncias que impedem a acumulação de gordura.



Dieta com chá de gengibre

O chá de gengibre como estimulante da digestão pode ser uma boa opção para quem pretende perder peso e conseguir uma boa silhueta. Com o aproximar de dias quentes, torna-se imperativo perder aquelas gorduras excessivas que sobressaem do biquíni e que tanto incomodam as senhoras. Fica então a dica deste chá de sabor apaladado e benéfico para a época. Ferver 1 litro de água com 1 colher de sopa de gengibre ralado durante 8 minutos. Deixar arrefecer e tomar várias vezes ao longo do dia.

Dicas para emagrecer

Algumas dicas para ajudar a emagrecer de forma natural, sem ter que tomar nenhum químico nem de forma radical, saiba que:

- O açúcar é seu inimigo
- A comida transformada é seu inimigo
- Alguns glúcidos são indispensáveis
- É impossível perder gordura comendo gorduras
- A boa gordura permite perder gordura (como o salmão)
- Não conte as calorias ao milímetro
- A maior parte das pessoas não comem as calorias suficientes
- Não comer até ficar cheia, basta ficar satisfeita
- Dormir mais meia hora do que o habitual
- Andar mais meia hora por dia a pé do que o que costuma andar
- Se tem fome beba um copo de água para enganar o estômago

Experimente fazer isso e vai ver que não vai necessitar de fazer regimes radicais ou sacrificar-se.

Emagrecer depois das festas com limão

Durante as festas, as comidas levam muito sal e gorduras e quando se vai para cima da balança, a pessoa nota quase sempre um pequeno ou maior aumento de peso. Não deixe prolongar essa situação, tenha logo alguns cuidados e não se acomode com o aumento de peso. Por isso, logo a seguir às festas, corte de imediato no sal, beba muita água e alimente-se de forma a comer muitos legumes. De manhã, logo ao levantar, beba um copo de água morna com um pouco de limão. Vai ver que ao fim de uma semana já vai notar diferença.



Perder alguns centímetros nas ancas e coxas

Para perder alguns centímetros à volta das ancas e coxas, pode começar por ter alguns cuidados, como fazer um pouco de desporto, nem que seja só andar a pé. Depois, também existe uma dica que ajuda a perder peso de forma natural, sem ter que tomar químicos. Para isso prepare esta mistura: Numa tigela coloque mel com um pouco de álcool a 90°. Misture e passe sobre as ancas e coxas. De seguida coloque por cima uma película aderente de cozinha e deixar estar o máximo de tempo possível. Pode aproveitar e fazer a sua ginástica nessa altura, porque o objectivo é mesmo esse, fazer transpirar essas partes do corpo.

Motivar-se para emagrecer

Quando se inicia uma dieta, porque engordou uns quilos e quer recuperar o corpo que tinha antes, é muito complicado e muitas vezes não resiste e acaba por ir ao frigorífico e comer. Existe uma dica muito simples para resolver esse problema, bastando para isso fazer o seguinte: Coloque uma fotografia sua, que goste, com uns quilos a menos, na porta do seu frigorífico. Assim, de cada vez que se lembrar de comida, vai-se deparar com a foto e isso vai fazer com que desista de comer nessa hora.



Como perder a barriga

A inestética barriga incomoda muito as pessoas, mas são as senhoras quem mais sofre com este problema. Para ajudar a perder a barriga, tem que se ensinar a si própria, comendo regularmente e pouco de cada vez. Ingira alimentos saudáveis, optando pelo consumo de legumes, fruta variada e verduras. Descarte da alimentação gorduras, refrigerantes e doces. Coma alimentos ricos em fibras insolúveis, como pão integral, cereais e outros que ajudam a regular o intestino. Beba água, pelo menos 1,5 l por dia e evite alimentos processados e muito salgados. Faça exercício físico regular, pelo menos durante 3 dias por semana, se não o puder fazer diariamente. A caminhada é um exercício prático, não necessita de ginásio para o praticar e é sem margem de dúvidas um dos mais saudáveis, quando praticado ao ar livre.

Perder barriga

É sempre muito difícil quando se tem barriga dilatada e para perdê-la é necessário fazer algum esforço e ter alguma força de vontade. Perca barriga enquanto pode, porque pode mais tarde vir a arrepender-se. Uma dica para ajudar: Beba 1 copo de água com sumo de limão sem adição de açúcar ou adoçante, todas as manhãs e todas as noites. Corte com as gorduras na alimentação, coma vegetais e fruta com regularidade e caminhe durante meia hora por dia, no mínimo, encolhendo a barriga. Faça isto durante algum tempo para conseguir resultados satisfatórios.

Complementar o regime

Quando se está a fazer uma dieta, há necessidade de ter alguns cuidados com o corpo e com a pele que também fica mais flácida. Pode complementar essa dieta com uma dica para ajudar a manter o seu corpo em forma. Para isso faça o seguinte: Tome um banho de água quente com uma malga de sal grosso (durante mais ou menos 15 minutos). Depois massajar o corpo todo com azeite em movimentos circulares. Insistir nas zonas onde sente mais gordura e flacidez. Fazer isto com regularidade, pelo menos 1 vez por semana.

