5 receitas naturais que eu uso em casa

Simples, com ingredientes de cozinha, e com o que a ciência diz sobre cada uma.

Nayara Saldanha
Química · Estudante de Naturopatia · @nayarasaldanha_eu

Antes de começar

Leia isto uma vez. Vale para todas as receitas.

Natural não quer dizer inofensivo. Plantas e alimentos têm substâncias ativas: podem ajudar, mas também podem causar reações ou interagir com remédios.

Fale com um profissional de saúde antes se você:

- está grávida ou amamentando;
- vai dar a receita a uma criança;
- toma remédios todos os dias (pressão, diabetes, anticoagulante, ansiedade...);
- tem alguma doença crónica ou vai fazer cirurgia.

Procure atendimento médico se:

- os sintomas forem fortes, durarem mais de 3 dias ou piorarem;
- tiver febre alta, falta de ar, dor forte ou sangramento.

Em cada receita você vai ver **"O que a ciência diz"**: digo com honestidade se há bons estudos, poucos estudos ou só tradição.

Conteúdo informativo. Não substitui orientação médica.

Receita 1

Chá de gengibre, limão e mel

Tradicionalmente usado para garganta irritada.

Ingredientes

- 3 rodelas de gengibre fresco
- 300 ml de água
- suco de ½ limão
- 1 colher (chá) de mel

Modo de preparo

1. Ferva o gengibre na água por 5 minutos.
2. Desligue e espere amornar.
3. Junte o limão e o mel. Beba morno.

O que a ciência diz

O mel tem estudos que mostram alívio da tosse em adultos e crianças com mais de 1 ano. O gengibre tem ação anti-inflamatória estudada em laboratório; em pessoas, a evidência é moderada.

Atenção

- Mel: nunca para bebês com menos de 1 ano.
- Gengibre em excesso pode irritar o estômago. Cuidado se usa anticoagulante.

Conteúdo informativo. Não substitui orientação médica.

Receita 2

Xarope de cebola roxa, alho e mel

Receita de avó, tradicionalmente usada para tosse.

Ingredientes

- ½ cebola roxa
- 2 dentes de alho
- mel até cobrir
- 1 pote de vidro limpo

Modo de preparo

1. Fatie a cebola e o alho.
2. Faça camadas no pote e cubra com mel.
3. Tampe e deixe 8 a 12 horas na geladeira.
4. Use 1 colher até 3 vezes ao dia, por até 5 dias.

O que a ciência diz

O efeito principal vem do mel. Alho e cebola têm compostos estudados (alicina e quercetina), mas faltam estudos com este xarope em si.

Atenção

- Guarde na geladeira e jogue fora depois de 5 dias.
- Não dê a bebês com menos de 1 ano.

Conteúdo informativo. Não substitui orientação médica.

Receita 3

Chá de erva-doce e gengibre

Tradicionalmente usado para gases e barriga estufada.

Ingredientes

- 1 colher (chá) de sementes de erva-doce
- 2 rodelas de gengibre
- 250 ml de água

Modo de preparo

1. Amasse levemente as sementes.
2. Despeje a água fervendo sobre elas e o gengibre.
3. Tampe e espere 10 minutos. Coe e beba após a refeição.

O que a ciência diz

A erva-doce é usada há séculos para gases, com estudos pequenos. O gengibre ajuda o estômago a esvaziar mais rápido em alguns estudos.

Atenção

- Evite grandes quantidades na gravidez.
- Dor de barriga forte ou que não passa: procure um médico.

Conteúdo informativo. Não substitui orientação médica.

Receita 4

Chá de camomila e melissa

Para relaxar antes de dormir.

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de camomila
- 1 colher (sopa) de melissa (erva-cidreira)
- 250 ml de água

Modo de preparo

1. Despeje a água fervendo sobre as ervas.
2. Tampe e espere 10 minutos.
3. Beba 30 a 60 minutos antes de deitar.

O que a ciência diz

Há estudos pequenos com camomila e melissa na qualidade do sono e na ansiedade leve. O efeito é suave: ajuda a criar um ritual de descanso.

Atenção

- Evite se tem alergia a plantas da família das margaridas.
- Pode somar efeito com calmantes e remédios para dormir.

Conteúdo informativo. Não substitui orientação médica.

Receita 5

Hidratante natural de água de coco

Para dias de calor, depois do exercício ou de uma festa.

Ingredientes

- 300 ml de água de coco
- 200 ml de água
- 1 pitada de sal
- suco de ½ limão

Modo de preparo

1. Misture tudo numa garrafa.
2. Beba aos poucos ao longo de 1 hora.

O que a ciência diz

Sódio e açúcar juntos ajudam o intestino a absorver água. É o mesmo mecanismo do soro de reidratação oral (chamado SGLT1).

Atenção

- Pressão alta ou doença nos rins: fale com o seu médico antes.
- Desidratação forte, tontura ou confusão: procure atendimento.

Conteúdo informativo. Não substitui orientação médica.

Gostou? Isto é só o começo.

Estou preparando o guia completo **Farmácia Natural da Cozinha**: 40 receitas para garganta, digestão, sono, pele, calor e um capítulo especial para a mulher 40+. Cada uma com o que a ciência diz.

Lançamento em janeiro, com preço especial para quem me segue.

Siga @nayarasaldanha_eu para não perder

Fez alguma receita? Me marque nos Stories que eu compartilho 💚

Este material é informativo e não substitui consulta com médico, nutricionista ou outro profissional de saúde. © Nayara Saldanha. Pode compartilhar este PDF à vontade, sem alterar o conteúdo.