

índice

prefácio 6

introdução 8

casa & LAR 10

LIMPAR A CASA 12

toalhetes para madeira

limpa-móveis de cera de abelha

balde de limpeza de primavera

detergente de pinho para chão

lava-tudo de laranja

limpar sem químicos

limpar vidro

a magia do limão

LAVAR A ROUPA 26

pó para pré-lavagem

nódoas

dicas para manter a roupa branca imaculada

bolas de secagem

cesto de rede para a roupa suja

spray para perfumar a roupa

COZINHA 36

saco para ir às compras

invólucros reutilizáveis para alimentos

cuidar dos frascos e garrafas

suporte para ervas aromáticas

aventilador de colheita

sacos para fruta e vegetais

PEQUENAS COISAS PARA A CASA 52

tinta caseira

colcha de retalhos

vela aromática

dicas para poupar energia

ramo seco perfumado

manta de colo

acendalhas ecológicas

a magia das cascas de ovo

pauzinhos perfumados



no JARDIM e na HORTA 68

ervas
fertilizantes naturais para o solo
os amigos do jardim
salada no parapeito da janela
tônico para plantas
acelerador de compostagem
identificadores de plantas
alimentos sazonais
alimentos silvestres
como ajudar as abelhas
a magia do mel
comedouro para pássaros
criar galinhas



SAÚDE natural 90



o milagre do vinagre
vinagre de sidra caseiro
remédios da cozinha
a magia do alho
mel aromatizado
xarope de dente-de-leão
compressas de gengibre
chá rejuvenescedor de borragem e mel
xarope de mel e limão
xarope de frutos silvestres
chá de alcaravia para um estômago aos saltos
pomada de erva-cidreira
infusões de banho aromáticas
emplastro de leiteiro para queimaduras solares

BELEZA natural 114

loção de limpeza de amêndoa e água de rosas
alfazema
tônico antiacne
sabonete de mel
máscara de sementes de girassol
perfume sólido de cera de abelha
infusão caseira de óleos essenciais
tônico de alfazema e vinagre de sidra
cuidados a ter com os óleos essenciais
tônico capilar de urtiga e camomila
tônicos capilares à base de plantas
tratamento capilar com ovo
polidor de cabedal para as unhas
creme de cera de abelha para as unhas

fornecedores e outras informações 139
índice remissivo 140
agradecimentos 143

Prefácio

CARO LEITOR,

O LIVRO QUE TEM NAS MÃOS TORNOU-SE, PARA MIM, UMA OBRA DE REFERÊNCIA, E DESEJO QUE DEPOIS DE O LER, O SEJA TAMBÉM PARA SI. ESPERO QUE CONCORDE QUE A MINHA ENGENHOSA AMIGA, RACHELLE, TEM UM DOM MÁGICO PARA TRANSFORMAR O «VULGAR» EM «INVULGAR». SEM QUE DÊ POR ISSO, *TRUQUES ANTIGOS PARA TEMPOS MODERNOS* IRÁ AJUDÁ-LO A TORNAR-SE MAIS ATENTO NO DIA A DIA E A FAZER UMA PAUSA NO *STRESS* E NO DESASSOSSEGO CAUSADOS PELA VIDA ATUAL, PARA QUE CONSIGA DESFRUTAR DO MOMENTO PRESENTE.

ESTE LIVRO APRESENTA VÁRIAS MANEIRAS DE «GANHAR TEMPO», PARA QUE POSSAMOS PARAR DE VEZ EM QUANDO, RESPIRAR FUNDO E APRECIAR A BELEZA DA NATUREZA QUE NOS RODEIA, O QUE NOS AJUDARÁ ASSIM A RECUPERAR A HARMONIA COM A MENTE, O CORPO E O ESPÍRITO.

SE ESTIVERMOS DISPOSTOS A SEGUI-LOS, OS CONHECIMENTOS E AS PRÁTICAS DE ANTIGAMENTE ENSINAR-NOS-ÃO A CUIDAR

DE NÓS E DO NOSSO PLANETA, NO PRESENTE. AO VOLTAR A
DAR IMPORTÂNCIA A RITUAIS DIÁRIOS COMO TRATAR DA CASA,
DO NOSSO CORPO E DE TUDO O QUE NOS RODEIA É POSSÍVEL
ENCONTRAR ALEGRIA E GRATIDÃO.

APÓS EXPERIMENTAR ALGUMAS DAS RECEITAS, NÃO ME
RESTAM DÚVIDAS SOBRE OS CONHECIMENTOS E A EXPERIÊNCIA
DA RACHELLE, QUE O LEITOR EM BREVE IRÁ CONFIRMAR, DEPOIS
DE SE DEDICAR À PREPARAÇÃO DAS SUAS PRÓPRIAS POÇÕES E
LOÇÕES. SE PROCURA VERDADEIRAMENTE UM ESTILO DE VIDA
MAIS TRANQUILO E SIMPLES, JULGO QUE NÃO PERDE NADA
EM INCLUIR ENTRE OS SEUS LIVROS DE CONSULTA
ESTA PEQUENA PÉROLA DE SABEDORIA.

TIF FUSSELL (DOTTIE ANGEL)



introdução

ESTE LIVRO SAÚDA AS DONAS DE CASA, JARDINEIROS, ARTESÃOS E ALQUIMISTAS AMADORES QUE PERCORRERAM ESTE CAMINHO ANTES DE NÓS. Antes de existir a atual parafernália de produtos, foi necessário arranjar soluções para cuidar da casa e do jardim, utilizando matérias-primas naturais e coisas que estivessem «à mão». Usavam-se ingredientes da despensa, colhidos no jardim ou em arbustos, para limpar a casa, tratar a tosse, limpar a pele ou improvisar um cachecol de lã.

Neste livro, são transmitidos com uma pitada de amor alguns conhecimentos e conselhos, para trazer para os tempos modernos os truques habilidosos das engenhosas donas de casa de antigamente. A necessidade obrigava frequentemente os nossos avós a serem criativos e a utilizarem o que tinham «à mão», ao passo que atualmente somos bombardeados com «coisas» sem as quais «é impossível viver». Ora, muitos de nós desejam voltar às raízes e levar uma vida mais simples. Com este livro, pretendo transmitir informação que o ajudará a concretizar este desejo.

Trazer simplicidade e produtos naturais para o seu dia a dia é muito mais fácil do que imagina, e o prazer de preparar receitas variadas pode tornar mais divertida uma tarefa enfadonha. É gratificante utilizar coisas feitas por si para facilitar e melhorar a sua vida, ao mesmo tempo que produz menos resíduos. Neste livro, ensino-lhe como preparar não só uma série de produtos para tratar da casa e do jardim, mas também para cuidar da saúde e da beleza.

O aroma natural de um óleo essencial especial pode espalhar-se pela casa quando utilizado em produtos de limpeza ou velas aromáticas, perfumando ligeiramente o ambiente. Esse óleo pode contribuir também para eliminar germes e bactérias que pairam no ar, acabando assim com a tosse e os espirros.

Aproveite bocados de tecido, ou aqueles cobertores ásperos que estavam destinados à cama do cão, e faça uma colcha de retalhos para se proteger do frio no inverno. Ou faça um avental para transportar as colheitas do que cultivou no jardim ou em vasos no parapeito das janelas.

Para pequenas maleitas, recorra a um remédio natural antes de pegar numa caixa de comprimidos. Por exemplo, um emplastro de leiteiro é excelente para as queimaduras solares e o chá de alcaravia acalma o desconforto abdominal. Pense bem no que aplica na sua pele e opte por um método mais natural para a limpar no dia a dia. Uma loção de limpeza à base de amêndoa e água de rosas dar-lhe-á um brilho natural, e é muito bom ter por perto o tónico antiacne para combater um ataque de borbulhas.

Quanto mais utilizações aprender a dar aos produtos que tem em casa, melhor se aperceberá do potencial de tudo o que tem à mão. Coisas que costumava deitar fora podem servir agora para adubar as plantas ou branquear a roupa.

A natureza é, de facto, uma das nossas maiores inspirações, e é justo que ela nos oriente nas tarefas domésticas mais simples, de modo a tornar mais agradável o sítio onde vivemos.

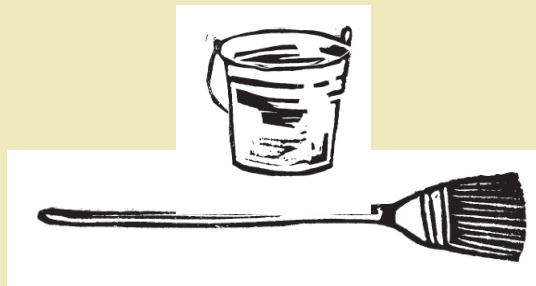
Casa & LAR



A NOSSA CASA, O NOSSO LAR, É UM LUGAR PARA REPOUSARMOS A NOSSA MENTE CANSADA, UM SÍTIO ONDE NOS REFUGIAMOS DO MUNDO E ONDE PODEMOS TER PRAZER NA REALIZAÇÃO DAS TAREFAS SIMPLES DO DIA A DIA. PEQUENAS MUDANÇAS NA SUA CASA PODEM FAZER TODA A DIFERENÇA NAS ROTINAS DIÁRIAS. ALTERAR OS SEUS HÁBITOS DE LIMPEZA E SUBSTITUIR OS DETERGENTES AGRESSIVOS POR VERSÕES CASEIRAS MAIS SUAVES TERÁ O CONDÃO DE MELHORAR O SEU BEM-ESTAR. ALGUNS TRABALHOS ARTESANAIS PODERÃO FICAR MUITO BEM EM SUA CASA E SÃO FANTÁSTICOS PARA RECICLAR MATERIAIS INÚTEIS, TORNANDO DIVERTIDA A TAREFA MAIS ENFADONHA. REDUZA A UTILIZAÇÃO DE PLÁSTICOS, FAZENDO ALGUNS UTENSÍLIOS SIMPLES PARA A COZINHA. AO USAR MATERIAIS NATURAIS, IRÁ SENTIR A SATISFAÇÃO DE ESTAR A FAZER O SEU MELHOR PELO SEU PEQUENO PEDAÇO DE MUNDO. TALVEZ LHE PAREÇA UM ATO COM POUCO IMPACTO A GRANDE ESCALA, MAS IMAGINE QUE TODOS ASSUMIAM UM COMPROMISSO SEMELHANTE... POUCO A POUCO SE FAZEM GRANDES COISAS.

limpar a casa

ANTES DE EXISTIREM MUITAS, MUITAS PRATELEIRAS MARAVILHOSAS, repletas de detergentes, *sprays* e produtos mágicos para manter a casa limpa e livre de germes, as pessoas tinham de fazer os seus próprios produtos de limpeza, muitas vezes a partir de outras coisas que havia em casa. Ao contrário dos detergentes químicos, muitas destas receitas tradicionais eram bastante amigas do ambiente e permitiam obter os mesmos resultados. Comprove-o, limpando a casa sem químicos. Prepare um limpa-móveis à base de cera de abelha para tratar o seu mobiliário de madeira e aprenda alguns truques antigos para limpar a sua casa de cima a baixo.



TOALHETES PARA MADEIRA



Os móveis de madeira e o pó são amigos inseparáveis. Mesmo que se afastem por instantes, juntam-se de novo assim que lhes vira as costas. Estes toalhetes são muito úteis, pois ajudam a remover o pó e, ao mesmo tempo, refrescam o ambiente. Guarde-os num recipiente bem fechado para que não sequem e use-os na sua guerra contra o pó.

INGREDIENTES

- 1 rolo de papel de cozinha espesso
- 500 ml de água morna
- 15 ml de vinagre branco
- 15 ml de glicerina
- 5 gotas de óleo essencial

-
1. Com uma faca afiada, corte o rolo de cozinha ao meio e retire o tubo de cartão do centro.
 2. Coloque uma das metades do rolo dentro de um recipiente com tampa; um frasco grande de compota é o ideal. Certifique-se de que a tampa veda bem. Se necessário, corte o excesso de papel.
 3. Num jarro, misture bem os restantes ingredientes até a glicerina se dissolver e o óleo estar bem incorporado.
 4. Deite imediatamente a mistura no frasco onde está o rolo, antes que o óleo se separe.
 5. Tape e deixe o líquido ensopar o papel durante 5-10 minutos. Se ainda sobrar líquido no fundo do frasco, ou se os toalhetes estiverem muito encharcados, escorra o excesso e feche bem. Os toalhetes estão agora prontos a usar. Cuidadosamente, puxe cada um deles do centro do rolo e limpe os seus móveis.

LIMPA-MÓVEIS DE CERA DE ABELHA



Um limpa-móveis prático e eficaz que deixará resplandecentes até os móveis de madeira não envernizados. Utilize-o cerca de uma vez por mês, para alimentar a madeira e mantê-la em bom estado. Se não lhe agradar a ideia de utilizar óleo mineral, pode substituí-lo por óleo de girassol ou azeite, mas o prazo de validade do limpa-móveis será menor, uma vez que os óleos vegetais ficam rançosos ao fim de algum tempo.

INGREDIENTES

100 g de óleo mineral (óleo para bebé)

20 g de cera de abelha

Algumas gotas de óleos essenciais

1. Deite o óleo mineral e a cera de abelha num frasco de vidro e, a seguir, leve o frasco a banho-maria. Misture com uma colher de pau até a cera de abelha ficar derretida.
2. Retire do lume e adicione os óleos essenciais, certificando-se de que ficam bem incorporados no óleo e na cera de abelha.
3. Tape o frasco e deixe repousar até arrefecer.

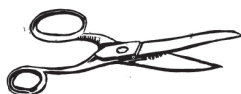
MODO DE UTILIZAÇÃO

Utilize este limpa-móveis para dar vida ao seu mobiliário de madeira. Espalhe-o com um pano de algodão e deixe secar durante cerca de 10 minutos. Se necessário, aplique de novo, ou passe com um pano para remover o excesso de limpa-móveis, que irá atrair o pó como um íman. Obviamente, antes de decidir dar vida a um móvel antigo e valioso besuntando-o todo com este limpa-móveis, teste o produto num sítio não visível.





BALDE DE LIMPEZA DE PRIMAVERA



Chegou aquela altura do ano em que os dias se tornam mais claros e a luz da primavera começa a iluminar aqueles recantos que escaparam durante meses até aos olhos mais atentos. O pó está reunido e conspira atrás do sofá. É hora de arregaçar as mangas e fazer uma grande limpeza. Este balde é o companheiro ideal e irá acompanhá-lo em todas as divisões da casa. Quando terminar, lave-o bem.

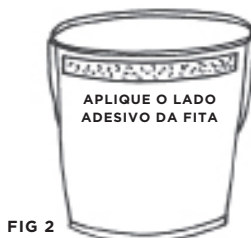
MATERIAL

- 1 balde de zinco grande
- 1 pedaço de fita de velcro coser/autocolante, com o comprimento do diâmetro do balde
- 2 guardanapos grandes ou panos de tabuleiro

1. Meça o perímetro da parte de cima do balde (fig. 1) e divida este número por dois, para saber o comprimento de cada pedaço de fita. Talvez tenha de cortar um pouco de cada fita, conforme a localização da pega do balde. Aplique de cada lado do balde a parte adesiva da fita, logo abaixo do rebordo (fig. 2).
2. Com a outra parte da fita, meça a largura do guardanapo ou do pano. Se tiver sido perspicaz, o guardanapo ou o pano terão o tamanho certo.

No entanto, se for demasiado grande, dobre e cosa o tecido, até ter a largura certa. Cosa a fita na largura do pano.

3. Prenda o pano ao balde. Dobre-o, de modo a formar uma bolsa (fig. 3). Fixe com alfinetes.
4. Cosa os lados e faça uma costura na base e no meio, de modo a criar duas bolsas mais pequenas no pano.
5. Repita o procedimento do outro lado do balde.



DETERGENTE DE PINHO PARA CHÃO



Livrar-se de detergentes tóxicos é sempre uma boa ideia, para o seu bem-estar e, obviamente, para a sua carteira. Este detergente com aroma amadeirado vai pôr o seu chão a brilhar e deixar a sua casa a cheirar a agradáveis passeios na floresta em que se sente a caruma a quebrar-se debaixo dos pés. Prepare pequenas porções para deitar no seu balde de limpeza ou utilize puro, com uma boa dose de esforço, para remover a sujidade mais difícil. Para lavar o chão, deite $\frac{1}{2}$ chávena num balde de água quente. Este detergente é bom para qualquer piso sem alcatifa, mas em caso de dúvida, teste um pouco numa área não visível antes de utilizar em toda a superfície.

INGREDIENTES

250 g de carbonato de sódio

250 ml de vinagre branco

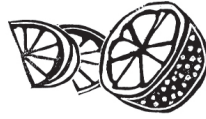
100 ml de sabão de Castela líquido

20-30 gotas de óleo essencial de pinho

-
1. Deite o carbonato de sódio numa taça grande e reserve.
 2. À parte, misture o vinagre ao sabão até homogeneizar.
 3. Deite esta mistura sobre o carbonato de sódio e mexa até todo o carbonato se dissolver. Neste passo, talvez tenha de juntar um pouco de água a ferver.
 4. Verta para uma garrafa de plástico grande, adicione o óleo essencial e agite bem.



LAVA-TUDO DE LARANJA



Quando faziam as compras da semana, as nossas avozinhas não tinham à disposição uma vasta gama de detergentes para todo o tipo de limpezas. Era frequente fazerem os seus próprios detergentes a partir de ingredientes que tinham em casa. Com artigos simples que existem nos seus armários de cozinha, é fácil arranjar um arsenal completo de produtos de limpeza, sem qualquer químico agressivo e malcheiroso. A seguir, irá encontrar uma série de receitas de produtos que lhe permitirão limpar a casa toda de alto a baixo.

INGREDIENTES

Cascas de laranja, suficientes para encher um frasco
1 garrafa de vinagre branco, para cobrir as cascas de laranja
Vinagre de laranja

1. Encha um frasco grande de vidro com cascas de laranja e cubra-as com vinagre branco. Tape, coloque o frasco numa panela com água e deixe aquecer até aos 65 °C. Mantenha a esta temperatura durante 20 minutos. Depois, retire o frasco da água quente e deixe arrefecer.

2. Reserve, sem utilizar, durante alguns dias. Depois, coe o vinagre para uma garrafa. Este produto pode ser utilizado puro ou noutras receitas onde seja necessário vinagre.

LIMPAR SEM QUÍMICOS

Depois de se render ao seu lava-tudo de laranja, porque não juntar novos produtos caseiros à sua prateleira de artigos de limpeza, experimentando algumas das receitas simples indicadas em baixo? Para limpar a sua casa, não precisa de ingredientes sofisticados, mas apenas de algumas coisas que já existem na sua despensa.

SPRAY ANTIBACTERIANO

100 ml de água
20 ml de vinagre de laranja
20 gotas de óleo de alfazema

Misture todos os ingredientes num pulverizador. Pulverize este produto nas superfícies e limpe como e quando precisar.

LAVA-TUDO

30 ml de vinagre branco
5 g de carbonato de sódio
10 ml de sabão de Castela líquido
300 ml de água quente

Misture todos os ingredientes numa garrafa de esguicho e use para o que precisar.

LIMPA-MÓVEIS

10 ml de óleo essencial caseiro (ver página 126) – o de limão resulta bem
250 ml de água
100 ml de vinagre branco

Junte todos os ingredientes numa garrafa grande. Aplique sobre os móveis e limpe com um pano seco.

DETERGENTE PARA A SANITA

½ chávena de bicarbonato de sódio
1 chávena de vinagre branco

Deite o bicarbonato de sódio na sanita e deixe atuar durante pelo menos uma hora ou, se possível, de um dia para o outro. Junte o vinagre e espere até que pare de borbulhar. Depois, puxe o autoclismo. Antes de puxar o autoclismo, remova as manchas mais difíceis com o piaçaba.

DETERGENTE PARA ELETRODOMÉSTICOS

50 ml de detergente líquido
1 colher de sopa bem cheia de farinha de milho
200 ml de água morna
200 ml de vinagre branco

Misture o vinagre, a água e o detergente líquido, e use um pouco desta mistura para fazer uma pasta com a farinha de milho. Misture até ficar homogênea e, depois, adicione lentamente à pasta o resto do líquido. Coloque num pulverizador e agite antes de cada utilização.

Pulverize sobre os seus eletrodomésticos e limpe com um pano húmido. Deite fora o detergente ao fim de um mês.