

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

viva saúde



AUTOCUIDADO MENTAL

Encontrar mais tempo para si é urgente

INFECÇÃO URINÁRIA

pode até matar. Saiba quando o quadro se torna preocupante

A ERA DA

BALANÇA: afinal, é preciso pesar mesmo todos os alimentos antes de comer?

Atenção mulher 50+: Existe uma infusão perfeita para cada sintoma dessa fase da vida



OS SUPER CHÁS

Seus ativos naturais diluídos têm efeitos comprovados no tratamento de doenças, mas sem trazer grandes riscos para a saúde do fígado e dos rins



EDIÇÃO 251 - PREÇO R\$ 25,00
ISSN 1806-4574
0.025.1
9 771806 457008

Capa

CONHEÇA OS SUPERCHÁS





FOTO: WIROJE PATHI/SHUTTERSTOCK

Vale a pena dar uma chance à bebida e aumentar seu consumo diário, escolhendo ervas com potencial de auxiliar no tratamento de uma série de doenças

por CAROL SALLES

O Brasil é, tradicionalmente, o país do cafezinho. De uns tempos para cá, no entanto, outra bebida vem chamando a atenção: o chá. De acordo com uma pesquisa realizada pela Euromonitor International, o consumo nacional cresceu 25% entre 2013 e 2020 – quase o dobro da média mundial de 13%. Ainda segundo a pesquisa, isso se deve principalmente à procura por alternativas mais saudáveis de bebidas.

Os chás, então, são a opção perfeita. Ricos em compostos bioativos, como antioxidantes, polifenóis e flavonoides, contribuem para a saúde cardiovascular, a imunidade, a digestão, o controle de peso, o bem-estar e muito mais. Apesar disso, embora não existam estatísticas oficiais, podemos dizer que o consumo de chá pelo brasileiro é muito pequeno se comparado a países como China, Índia e Turquia, os três maiores consumidores mundiais. Se você ainda não se rendeu às delícias (e aos benefícios) dos chás, é hora de saber mais sobre essa bebida e escolher as melhores opções para você. >

O chá verde contém antioxidantes e cafeína. Juntos, esses compostos não apenas auxiliam na queima de gordura, mas ainda melhoram a cognição

Uma lista para beber sempre



DORMIR BEM

Camomila: Diminui o cortisol (hormônio ligado ao estresse) e traz melhora da qualidade do sono devido à apigenina, um composto com efeito sedativo e ansiolítico leve. Faça uma infusão com 1 colher (sopa) da erva em 200 ml de água, de 60 a 30 minutos antes de dormir.



ALIVIAR DOR DE CABEÇA

Gengibre: Contém ação anti-inflamatória e pode aliviar dores leves. Ferva 5 fatias finas de gengibre fresco em 250 ml de água e tome.



ACABAR COM O INCHAÇO

Cavalinha: Possui o princípio ativo *Equisetum arvense*, que tem ação diurética. Faça uma infusão com 1 colher (sopa) em 200 ml. Tome uma xícara de manhã e outra à tarde.





COLABORAR NO EMAGRECIMENTO

Chá verde: É rico em catequinas, que aceleram o metabolismo, auxiliam na queima de gordura e melhoram a digestão. Faça uma infusão de 1 colher (sopa) da erva em 200 ml de água. Coe e tome pela manhã – como esse chá tem cafeína, pode atrapalhar a qualidade do sono.



MELHORAR A DIGESTÃO

Erva-cidreira: Também conhecida por melissa, tem propriedades antiespasmódicas e carminativas, ou seja, ajuda a reduzir os gases e relaxar os músculos do trato gastrointestinal, promovendo uma digestão mais suave. Faça uma infusão com 1 colher (sopa) de erva para 1 xícara de água. Tome depois das refeições – inclusive após o jantar, já que ela também tem um leve efeito calmante.



REDUZIR A PRESSÃO ARTERIAL

Hibisco: Contém antocianinas, antioxidantes que ajudam a relaxar os vasos, melhorar o fluxo sanguíneo e até diminuir o risco de doenças cardiovasculares. Use 1 colher (sopa) para 200 ml de água e evite tomar à noite, pois esse chá tem um leve efeito diurético.



DIMINUIR DORES ARTICULARES

Cúrcuma (açafrão-da-terra): Contém curcumina, um composto ativo com efeito anti-inflamatório que pode ajudar a aliviar a dor e reduzir a inflamação nas articulações. Use 1 colher (chá) de cúrcuma em pó (ou 1 pedaço pequeno de raiz fresca de cúrcuma) para 1 xícara de água. Se quiser, adicione um pouco de pimenta-preta, que aumenta a absorção de curcumina. Tome duas vezes por dia, de preferência de manhã e à tarde. ➤

Só não vale exagerar: beber muito chá pode levar a uma superdose de compostos como cafeína, taninos ou alcaloides, resultando em efeitos adversos, como insônia, gastrite e até alterações cardíacas

É bom para quê?

Primeiro, é bom entender por que muitas vezes compensa preferir o chá a uma pílula ou um comprimido. Para começar, a bebida oferece compostos ativos em sua forma natural, associados a outros nutrientes da planta, o que pode gerar um efeito sinérgico importante. O chá verde, por exemplo, contém catequinas (que são antioxidantes potentes) e cafeína. Juntos, esses dois compostos não apenas auxiliam na queima de gordura corporal, mas também melhoram a função cognitiva e oferecem proteção celular. “Além disso, chás promovem a hidratação do organismo – a ingestão de líquidos durante o consumo contribui para a reposição de água no corpo, algo que não ocorre ao tomar apenas uma cápsula”, comenta a médica nutróloga Isolda Prado, diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) e professora de nutrologia da Universidade do Estado do Amazonas (UEA).

Embora cápsulas sejam práticas e garantam doses padronizadas, úteis em casos específicos, seu custo tende a ser maior, uma vez que os compostos precisam ser extraídos e concentrados, o que encarece o processo. Além disso, a experiência de preparar e consumir um chá vai além dos benefícios físicos: o ato em si é uma prática que proporciona um momento de relaxamento, autocuidado e conexão. Desde o preparo até o consumo, o chá convida a desacelerar.

Superdosagem: atenção

“Outra vantagem do consumo de chás com fins terapêuticos é o menor risco de superdosagens”, diz a nutricionista e mestre em segurança alimentar Ramiele Calmon (SP). Isso acontece porque uma infusão concentra doses menores de princípio ativo e seu efeito é mais suave ao organismo. E mais: o fato de os chás serem diluídos em água pode representar menor sobrecarga para órgãos como o fígado e os rins. Substâncias concentradas em cápsulas demandam maior trabalho metabólico, especialmente em indivíduos com condições preexistentes nesses órgãos. “Com o consumo dos chás também é possível perceber eventuais desconfortos leves, o que facilita ajustes”, completa a nutricionista.

No entanto, não se engane: beber muito chá de uma vez pode levar sim a uma superdose de compostos como cafeína, taninos ou alcaloides, resultando em efeitos adversos importantes, como insônia, gastrite ou até alterações cardíacas. Além disso, algumas ervas em si podem conter agrotóxicos, sendo essencial garantir a boa procedência da planta.

Para minimizar esses riscos, é fundamental evitar exageros e buscar orientação de um profissional de saúde habilitado antes de consumir chás com fins medicinais. “De forma geral, uma recomendação segura para o consumo diário de chá é de duas a três xícaras (aproximadamente 500 a 750 ml), mas essa quantidade pode variar dependendo da planta utilizada e do estado de saúde da pessoa”, indica Isolda Prado.

A bebida perfeita

Antes de começar seus rituais com chás, vale uma curiosidade: “Dentro do universo desse tipo de bebida, chamamos de ‘chás’ apenas aquelas que são >

Especial para mulheres 50+

Elas também podem se beneficiar do consumo de chás, especialmente para aliviar sintomas comuns da menopausa, como ondas de calor, insônia e alterações de humor. Veja as melhores escolhas para essa fase:

FOGACHOS

Trevo vermelho: Feito a partir das flores da planta *Trifolium pratense*, contém isoflavonas, que são fitoestrógenos – substâncias vegetais que imitam o estrogênio, ajudando a aliviar sintomas como ondas de calor e suores noturnos. Faça uma infusão com 1 colher (chá) em 200 ml de água. Tome de uma a duas vezes por dia.

INSÔNIA E ANSIEDADE

Erva-cidreira (ou melissa): Possui compostos como ácido rosmarínico e flavonoides, que possuem efeito ansiolítico, ou seja, ajudam a reduzir a ansiedade. Além disso, estudos mostram que ela tem um efeito sedativo suave, que pode ajudar a melhorar a qualidade do sono. Prepare a infusão com 1 colher (sopa) da erva em 200 ml de água. Tome uma xícara por volta das 16h e outra antes de dormir.

CONFUSÃO MENTAL E MEMÓRIA

Ginkgo biloba: Melhora a circulação sanguínea, especialmente no cérebro, o que pode ajudar a melhorar a memória, o foco e reduzir a sensação de confusão mental. Faça uma infusão com 1 colher (chá) da erva em 1 xícara de água. Tome de manhã ou à tarde.

FADIGA

Chá mate: Contém cafeína, teobromina e outras substâncias que aumentam o alerta mental e a disposição. Seu efeito é mais suave que o do café, mas evite tomar depois das 14h.

Uma recomendação segura para o consumo diário de chá é de duas a três xícaras (entre 500 e 750 ml), mas essa quantidade pode variar dependendo da planta utilizada e do estado de saúde da pessoa

feitas com a chamada “planta do chá”, que é a *Camellia sinensis*”, explica a herbalista Gabi Pastro, professora do Hortas e Saberes, em São Paulo (SP). Assim, dentro dessa definição técnica, entram apenas bebidas como o chá preto, o verde, o branco e o amarelo, entre outras menos conhecidas no Brasil. Todas as outras devem ser chamadas de infusões. Nesta matéria, no entanto, optamos por manter o termo “chá” para nomear todas as bebidas feitas da mistura de água e ervas, já que o termo é culturalmente aceito aqui no Brasil.

Assim, na hora de comprar seu chá, prefira os que são vendidos em embalagens fechadas, de marcas conhecidas, com controle de qualidade. Existem muitas lojas de produtos naturais que vendem chás a granel. “Observe se essa erva tem contato com a luz, com o ar e se fica num ambiente úmido, tudo isso faz com que ela perca suas propriedades terapêuticas e até seja contaminada por fungos”, ensina Ramiele. “Para a compra a granel segura é necessário observar se a erva está com uma cor viva (e não pálida), se está o mais inteira possível, ou seja, folhas, flores, sementes, entre outras partes inteiras, e não moídas, por exemplo”, acrescenta a herbalista Gabi Pastro.

O método de preparo correto varia de acordo com a parte da planta utilizada. As delicadas, com folhas macias e flores (como coentro, hortelã, sálvia e melissa), devem ser deixadas em

infusão (primeiro aqueça a água filtrada ou mineral e só depois despeje o líquido sobre as ervas) por dez minutos em um recipiente com tampa. Evite ferver a água, pois isso pode destruir os compostos bioativos, além de alterar o sabor.

Já plantas com folhas mais rígidas, como louro, capim-limão e gerânio, podem ser colocadas diretamente na água e fervidas (num processo chamado decocção), mas não por muito tempo, calcule cerca de três minutos. Depois, deixe o líquido descansar em um recipiente tampado por mais alguns minutos.

“Por fim, plantas com partes rígidas, como rizomas de gengibre, casca de canela e sementes de funcho, precisam passar pelo processo de fervura por aproximadamente dez a 15 minutos. Depois, deixe esse chá descansar da mesma forma que os outros, com uma tampa em cima do recipiente”, ensina Gabi. Como dicas gerais para todos os tipos de chás, as especialistas recomendam guardar a bebida preparada na geladeira caso não consuma imediatamente e consumir tudo em até 24 horas.

E pode beber o chá frio? Pode sim! De forma geral, a água quente facilita e agiliza o processo de extração dos compostos bioquímicos. Mas quem deseja consumir a bebida fria ou gelada pode esperar que esfrie e deixar por algum tempo na geladeira, ou acrescentar cubos de gelo. É bom observar ainda que a temperatura da água na hora da preparação do chá influencia a liberação dos seus princípios ativos. De forma geral, a água quente é a mais indicada. “Porém algumas plantas, como o boldo-de-jardim (*Plectranthus barbatus*), são sensíveis ao calor e devem ser preparadas por meio de uma maceração e infusão fria, para liberar os princípios ativos que desejamos dela”, finaliza Gabi. ●

Não misture com seus remédios

Você sabe o que é interação medicamentosa? É quando dois ou mais medicamentos (ou substâncias, como chás) interagem de forma que um deles afeta a ação do outro no organismo. Os efeitos podem ser muitos: reduzir a eficácia de anticoagulantes, potencializar efeitos sedativos, aumentar risco de sangramentos etc.

A seguir, veja quais chás podem interagir com medicamentos. Converse com seu médico antes de tomar



● Alcachofra



● Erva-cidreira



● Ginkgo biloba



● Alho



● Espinheira-santa



● Hortelã



● Boldo



● Eucalipto



● Maracujá



● Camomila



● Erva-mate



● Quebra-pedra



● Canela



● Guaco



● Unha-de-gato



● Cássara sagrada



● Gengibre



● Chá verde



● Ginseng

