



VHITA



**TOMAR CHÁ É BOM
PARA O QUÊ?**





SUMÁRIO

03 Introdução

06 Principais ingredientes para chás

30 Conclusão

32 Referências

TOMAR CHÁ É BOM PARA O QUÊ?



INTRODUÇÃO





O chá é uma das bebidas mais antigas do mundo. Sua versão original é produzida a partir de uma infusão de partes de plantas, que em contato com a água quente libera compostos bioativos do grupo dos polifenóis.

Os polifenóis são substâncias com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. São produzidos por plantas para atração, defesa e proteção do reino vegetal. São mais de 50.000 substâncias divididas em categorias de acordo com a estrutura química em terpenos, alcaloides e compostos fenólicos.

Nos alimentos, os polifenóis são encontrados em forma de flavonoides, ácidos fenólicos, lignanos e etilbenos, os quais também variam pela estrutura e biodisponibilidade no organismo.

É possível encontrar os polifenóis em bebidas como vinho, café e chás, e em frutas vermelhas como: açaí, uva, cereja, maçã, groselha e morango, em frutas cítricas como: limão, laranja, acerola, além de frutos e hortaliças como a pimenta, tomate, espinafre, cebola, brócolis e cacau.

O consumo contínuo de polifenóis promove diversos benefícios específicos a saúde humana, e até podem substituir boa parte dos remédios industrializados no tratamento de enfermidades.

O consumo de polifenóis já foi associado com a melhora de doenças degenerativas, redução da inflamação sistêmica e do estresse oxidativo, prevenção do ganho de peso, da hipertensão e doenças cardiovasculares, aumentando as chances de um envelhecimento saudável.



A recomendação de consumo diário para promoção dos benefícios ainda não foi estabelecida, mas a melhor estimativa de consumo é vista nos países da Europa, em que a ingestão média é de 1,19 g/dia, enquanto que na América do norte é de 0,25 g/dia.

Os polifenóis são compostos difíceis de serem estudados. Primeiro porque existe uma grande variedade de tipos na natureza, segundo porque após ingeridos passam por transformações no intestino que diminuem a biodisponibilidade na corrente sanguínea.

Especiarias fontes de polifenóis são bastante utilizadas na culinária brasileira como temperos. Mas os chás são ótimas

fontes para obtenção de maiores quantidade de polifenóis, são feitos a partir da infusão de plantas, ervas, vegetais e frutos, as quais produzem bebidas saborosas, nutritivas e com grande poder medicinal.

TOMAR CHÁ É BOM PARA O QUÊ?



PRINCIPAIS INGREDIENTES PARA CHÁS



Conhecer as principais ervas, plantas e frutos que produzem chás é essencial para saber qual deles é o mais indicado para o benefício que você quer promover na sua saúde.

Neste e-book apresentamos algumas opções de ingredientes do mundo vegetal que a Vhita oferece na forma de chás para facilitar a inclusão dos poderosos polifenóis em sua alimentação!



1. ALFAVAÇÃO



• NOME BOTÂNICO

Ocimum gratissimum L.

• PARA QUE SERVE

O alfavaca é uma planta de origem africana e asiática, mas é muito usada na culinária italiana como tempero. Aqui no Brasil ela também leva o nome de manjeriço e conta com características de sabor e aroma únicos, além de propriedades anti-inflamatórias, broncodilatadoras, sedativa e analgésica.



• BENEFÍCIOS

O consumo contínuo do alfavacão melhora o sistema gastrointestinal auxiliando na digestão e redução da glicemia de jejum e pós-prandial (após ter se alimentado), além de melhora dos níveis de colesterol no sangue.

No sistema nervoso, atua como um calmante, melhorando sintomas de ansiedade e insônia.

Para o sistema respiratório, por conta de sua ação bronco-dilatadora, pode ser benéfico para o tratamento de tosses alérgicas, gripes e resfriados.

• MELHOR FORMA DE CONSUMO

Em pó.

• QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO

20 a 40 mg/kg/dia.

• CONTRA INDICAÇÃO

Quem não deve usar esse composto: gestantes, crianças menores de 6 anos, pessoas com gastrites e úlceras gastroduodenais, síndrome do cólon irritável, colites, hepatopatias, epilepsia, Parkinson e hipoglicemia.

2. CACAU



- **NOME BOTÂNICO**

Theobroma cacao L.

- **PARA QUE SERVE**

O cacau é o fruto do cacaueiro, uma espécie nativa da floresta tropical da região da Amazônia e da América Central, que também conquistou a África, levado para lá por colonizadores portugueses e espanhóis.

Esse fruto tem longo histórico de uso como alimento (na forma de chocolate) e como medicamento, por ser fonte de polifenóis.

- **BENEFÍCIOS**

O cacau, na sua forma isolada ou em combinação com ervas, plantas e outros suplementos alimentares, pode ser usado no tratamento de várias doenças, como desordens digestivas, dores de cabeça, inflamações e insônias.

Ele também é apontado como benéfico para a saúde cardiovascular, por conta de seus efeitos antioxidantes, e também como um estimulante do metabolismo corporal, podendo favorecer a perda de peso.

- **MELHOR FORMA DE CONSUMO**

Não há relato da sua melhor forma de consumo até o momento.

- **QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO**

Não há recomendação estipulada até o momento.

- **CONTRA INDICAÇÃO**

O cacau é contra indicado para pessoas que sofrem de insônia.

3. CHÁ VERDE



- **NOME BOTÂNICO**

Camellia sinensis

- **PARA QUE SERVE**

O chá verde é uma planta originária da Ásia, muito popular em países como a China, Índia e Japão. É a versão “natural” dos outros tipos de chá tradicionalmente conhecidos no mundo, como o preto e o mate. Conta com características antioxidantes mais fortes e valorizadas pelo maior número de investigações científicas realizadas.



• BENEFÍCIOS

O chá verde é visto por muitos especialistas em fitoterapia como uma das plantas mais poderosas no aspecto medicinal. Ajuda a desintoxicar o fígado, atua contra a ação de radicais livres no corpo, estimula a diurese e a termogênese, ou seja, ajuda a acelerar a quebra de gordura pelo corpo.

O chá verde também já foi apontado como um bom fornecedor de compostos anticarcinogênicos, ajudando na prevenção do câncer.

• MELHOR FORMA DE CONSUMO

Em pó ou em infusão.

• QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO

Pó: 250 a 500 mg diários ou conforme orientação médica desejado. Dose máxima de 1,6 g ao dia.

Infusão: 5 g em 3 doses diárias.

• CONTRA INDICAÇÃO

Grávidas, crianças, indivíduos com gastrite, úlceras gastroduodenais, com sistema cardiovascular debilitado, doenças renais e hipertireoidismo, ansiedade, insônia e taquicardia, não devem consumir chá verde.





4. CAMOMILA



- **NOME BOTÂNICO**

Compositae

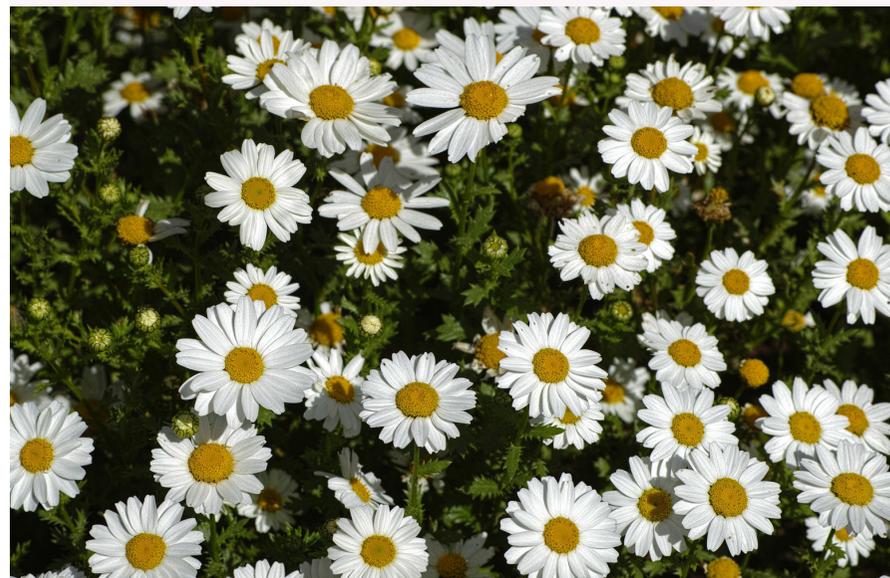
- **PARA QUE SERVE**

A camomila é uma erva de origem européia e asiática, muito popular por seu aroma e sabor característico, além de seu efeito calmante após o consumo.

- **BENEFÍCIOS**

A camomila, além de calmante, pode ajudar nos processos de cicatrização de feridas e cortes, pois, promove ação antisséptica, antialérgica e anti-inflamatória.

É usada para o tratamento de cólicas (gástricas ou menstruais), na regulação do sistema digestivo, no controle da ansiedade e insônia, na regulação do sistema respiratório e também na redução de sintomas irritantes na pele, como picadas de inseto ou dermatites.



- **MELHOR FORMA DE CONSUMO**

Em pó ou em infusão da folha.

- **QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO**

Pó: 20 a 40 mg/Kg/dia

Infusão: 5 g/100 mL

- **CONTRA INDICAÇÃO**

A camomila é contra indicada apenas para gestantes.

5. CANELA



- **NOME BOTÂNICO**

Lauraceae

- **PARA QUE SERVE**

A canela é uma especiaria tradicional da região da China e utilizada por milhares de anos na parte oriental do mundo. Ela conta com presença de taninos, que dão a ela um leve sabor adstringente, que também é o responsável por suas características bactericidas, fungicidas e inseticidas.

• BENEFÍCIOS

A canela é muito utilizada para aumentar a produção do suco gástrico no sistema digestivo melhorando a digestão, além de também atuar de maneira positiva no controle de diarreia.

Ela também pode ser usada para tratar tosses, gripes e resfriados, por ajudar na melhora da respiração, como também no tratamento de dermatites em tecidos cutâneos. Há quem acredite também que a canela desempenha um importante papel afrodisíaco.

• MELHOR FORMA DE CONSUMO

Em infusão.

• QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO

Tomar de 5 a 200 mL por dia da infusão.

• CONTRA INDICAÇÃO

A canela é contraindicada na gravidez por poder apresentar características abortivas, como também pode ser responsável por aumentar a frequência cardíaca e respiratória. Assim, deve ser usada com cautela em indivíduos que apresentam disfunções nesses sistemas corporais.



6. CÚRCUMA



- **NOME BOTÂNICO**

Curcuma longa L

- **PARA QUE SERVE**

A cúrcuma, também conhecida como açafrão da terra, é uma especiaria originária do sudeste asiático, usada como condimentos em várias receitas produzidas nessa região que se espalharam pelo mundo.

Além de conferir sabor e aroma, a cúrcuma exerce funções antimicrobianas, antioxidantes e atua até como corante na indústria alimentícia e têxtil.

- **BENEFÍCIOS**

Alguns estudos científicos já foram capazes de decifrar na cúrcuma uma atividade anti-inflamatória importante, vindo do componente curcumina. Ela atua na modulação de moléculas responsáveis pela produção da sensação de dor, conseguindo assim, desempenhar função analgésicas atuando na redução da sensação da dor.

Além disso, ela conta com propriedades antimicrobianas e antioxidantes, e também é conhecida como expectorante da medicina oriental.



A cúrcuma é utilizada para tratamento de inflamações, da artrite reumatoide, para combater a ação de radicais livres, para proteger a atividade hepática e cardiovascular, e também ajuda na prevenção de doenças como o Alzheimer, o AVC e o envelhecimento natural da pele.

Vale lembrar que a cúrcuma tem ação termogênica, acelerando o metabolismo corporal, ajudando assim na perda de peso, e por isso, pode ser também usada no tratamento da obesidade e da síndrome metabólica.

• MELHOR FORMA DE CONSUMO

Em pó.

• QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO

20 a 40 mg/kg/dia (não ultrapassar a dose máxima de 30 g/dia).

• CONTRA INDICAÇÃO

A cúrcuma é contraindicada para pacientes alérgicos a esse composto, mas também à todos os pacientes que estejam fazendo uso de medicação anticoagulante, visto que pode aumentar o risco de sangramento. Também é contraindicado para pacientes com cálculos biliares e úlceras estomacais.



7. ERVA MATE



- **NOME BOTÂNICO**

Ilex paraguariensis

- **PARA QUE SERVE**

A erva-mate é uma planta originária da região tropical da América do Sul, muito popular tanto na região centro-oeste e sul do Brasil, como no norte de países como Argentina, Uruguai e Paraguai.

É consumida na forma de chimarrão, quente, ou tererê, frio, por populações que vivem nessas regiões. A erva mate atua como um poderoso estimulante do sistema nervoso, assim como o café e outras bebidas com cafeína.



- **BENEFÍCIOS**

A erva mate é popularmente conhecida como um estimulante que, além de fornecer energia para quem o consome, também ajuda a reduzir a fadiga muscular, a fadiga mental, a melhorar a digestão e estimula o aumento do metabolismo corporal, controlando o peso e o apetite.

Também é apontada como um importante controlador de marcadores de risco cardiovascular e como diurético.

- **MELHOR FORMA DE CONSUMO**

Em pó ou em infusão da erva pura.

- **QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO**

Pó: dose de 20 a 40 mg/kg/dia (1,2g a 2,4g para um adulto de 60kg).

- **CONTRA INDICAÇÃO**

Pessoas com insônia, gastrite e úlcera gástrica devem evitar o consumo da erva mate.

8. FÁFIA



- **NOME BOTÂNICO**

Pfaffia sp

- **PARA QUE SERVE**

A fáfia é um pequeno arbusto, abundante nas regiões do sudeste e sul do Brasil. É também chamada de ginseng brasileiro, por ter uma raiz muito parecida com o ginseng asiático tradicional.



• BENEFÍCIOS

A fáfia desempenha ações importantes no sistema cardiovascular, ajudando a reduzir a tensão e pressão no interior dos vasos. Por isso, é considerada boa protetora do coração, além de melhorar o sistema circulatório como um todo, aumentando a taxa de hemoglobina, reduzindo a concentração de glicose no sangue e favorecendo a ação da insulina.

Pode também atuar no sistema nervoso, melhorando as funções do cérebro, tratando fadiga mental e até sintomas de estresse.

• MELHOR FORMA DE CONSUMO

Em pó.

• QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO

Pó: 5 a 10 g/dia.

• CONTRA INDICAÇÃO

Não foram identificadas contra-indicações.

9. GENGIBRE



- **NOME BOTÂNICO**

Zingiber officinale

- **PARA QUE SERVE**

O gengibre é um alimento muito popular, por conta de suas características de sabor e aroma, como também de suas propriedades nutricionais. Tem origem indiana mas já é muito cultivado em todo o mundo, em especial aqui no Brasil, onde se adaptou ao clima e solo.

Muito utilizado na culinária de maneira geral, o gengibre é hoje um importante composto fitoterápico, usado no tratamento de várias condições clínicas.

- **BENEFÍCIOS**

O gengibre é conhecido por sua característica termogênica, que eleva a temperatura corporal, acelerando o metabolismo e a queima de calorias. Mas, além dessa função, também pode atuar no sistema digestivo, no sistema nervoso central e no sistema cardiovascular.

Seu uso é ideal para controlar sintomas de asma, inflamações de garganta, bronquite, náuseas de viagem e cólicas.

- **MELHOR FORMA DE CONSUMO**

Em pó.

- **QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO**

1 a 2 g do pó por dia.

- **CONTRA INDICAÇÃO**

O gengibre não é indicado para quem tem problemas de cálculos biliares.

10. GUARANÁ



- **NOME BOTÂNICO**

Paullinia cupana H. B. K.

- **PARA QUE SERVE**

O Guaraná é um fruto muito conhecido no Brasil. Nativo da região da Amazônia, esse é um fruto de arbusto é conhecido por ser um poderoso estimulante do sistema nervoso central.



• BENEFÍCIOS

É uma importante fonte de cafeína para nossa alimentação, atuando na produção de efeitos estimulantes no organismo humano. Além disso, o guaraná é um forte relaxante dos vasos sanguíneos e da musculatura corporal, podendo ajudar no tratamento de pressão alta, de circulação e de dores musculares. Ele também é um importante diurético.

• MELHOR FORMA DE CONSUMO

Em pó.

• QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO

0,5g a 2 g ao dia.

• CONTRA INDICAÇÃO

Por ser um estimulante natural, o guaraná é contraindicado em estados de ansiedade, hipertireoidismo, hipertensão arterial, arritmias, taquicardia, úlcera péptica ativa, gastrite e síndrome do cólon irritável.



11. JASMIM



• NOME BOTÂNICO

Jasminum officinale

• PARA QUE SERVE

É uma planta nativa de regiões da Índia, Himalaia, Paquistão e China. Sempre foi utilizada, nessas regiões, como uma planta medicinal, por conta de seus efeitos calmantes e sedativos.

• BENEFÍCIOS

O chá de jasmim oferece efeitos antissépticos, calmantes, rejuvenescedores e afrodisíacos. O efeito calmante pode ajudar a tratar irritações na pele, tensões musculares e dores de cabeça.

• MELHOR FORMA DE CONSUMO

Não existe indicação sobre sua melhor forma de consumo.

• QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO

Não existe indicação sobre sua quantidade recomendada de ingestão.

• CONTRA INDICAÇÃO

Não existem contraindicações observadas para o consumo de jasmim.



12. LÍPIA



• NOME BOTÂNICO

Lippia alba

• PARA QUE SERVE

A Lípia é uma espécie de planta com flor da família Verbenaceae, nativa de países da América do Norte e Central.

Também pode ser conhecida como erva cidreira brasileira, erva cidreira de arbusto, erva cidreira do campo, falsa erva cidreira, falsa melissa, alecrim do campo, erva cidreira brava, sálvia-da-gripe, salva-brava, salva limão, cidrilha

ou chá de tabuleiro.

Pode ser utilizada tanto para produção de bebidas como chás, quanto para confecção de aromatizantes para a indústria.

O consumo lípia pode ajudar a melhorar sintomas indesejados como náuseas, indigestão, flatulência, depressão leve, insônia e agitação.

O forte e inconfundível aroma que se desprende das folhas pode ser descrito como um meio termo entre o limão e o cedro. O óleo da planta é muito utilizado na perfumaria e na aromaterapia.



• BENEFÍCIOS

A lípia poder reduzir e prevenir espasmos e cólicas, atuando no tônus intestinal e estimulante digestivo. Facilita a expulsão de gases aliviando as cólicas. No sistema nervoso atua como sedativo e antidepressiva suave.

• MELHOR FORMA DE CONSUMO

Em pó ou em infusão da erva pura.

• QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO

Pó: 20 a 40 mg/kg/dia.

• CONTRA INDICAÇÃO

A lípia é contraindicada para indivíduos com pressão arterial baixa e gestantes sem orientação médica.

A lípia pode potencializar a ação sedativa se usada com outros medicamentos sedativos ou ansiolíticos. O uso prolongado por mais de 6 meses ou em doses elevadas pode causar intoxicação.



13. MELISSA



• NOME BOTÂNICO

Melissa officinalis L.

• PARA QUE SERVE

Planta milenar cultivada na região do mediterrâneo e explorada pela população árabe para tratar quadros de ansiedade e depressão.

• BENEFÍCIOS

Essa planta exerce efeito sedativo bem discreto que pode ser interessante para o tratamento de sintomas relacionados ao estresse e ansiedade. Além disso, também tem efeitos antivirais, auxiliando no tratamento de doenças como rotavírus e herpes.

• MELHOR FORMA DE CONSUMO

Pode ser consumida na forma de infusão.

• QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO

Usar de 2 a 5 g em 100mL de água aquecida e deixar infundir por até 10 minutos.

• CONTRA INDICAÇÃO

Contraindicada para gestantes e lactantes, além de indivíduos com o diagnóstico de hipotireoidismo.

14. PIMENTA VERMELHA



• NOME BOTÂNICO

Capsicum baccatum L.

• PARA QUE SERVE

Também conhecida por pimenta dedo-de-moça, essa é uma pimenta muito popular na culinária brasileira, para produção de molhos, temperos e por realçar o sabor de muitos pratos.

• BENEFÍCIOS

Como qualquer outra pimenta, a pimenta vermelha conta com propriedades estimulantes, sendo classificada como termogênica, ou seja, promove aumento da temperatura corporal e a queima de calorias. Além disso, oferece ações antissépticas, podendo tratar espasmos musculares e artrite, como também antiespasmódica, melhorando sintomas de cólicas e flatulência.

• MELHOR FORMA DE CONSUMO

A melhor forma de consumo é em pó.

• QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO

30 a 120 mg do pó, 3 vezes ao dia.

- **CONTRA INDICAÇÃO**

Grávidas devem fazer uso da pimenta vermelha com cautela. Crianças, pacientes com gastrite e úlceras gastro-duodenais devem evitá-la.



15. UNHA DE GATO



- **NOME BOTÂNICO**

Rubiaceae

- **PARA QUE SERVE**

A unha de gato é uma planta do tipo trepadeira com efeito anti-inflamatório.



• BENEFÍCIOS

Os benefícios da ação anti-inflamatória oferecida por essa planta, resulta na melhora de sintomas como desconforto muscular, amigdalite, artrite e outras dores.

• MELHOR FORMA DE CONSUMO

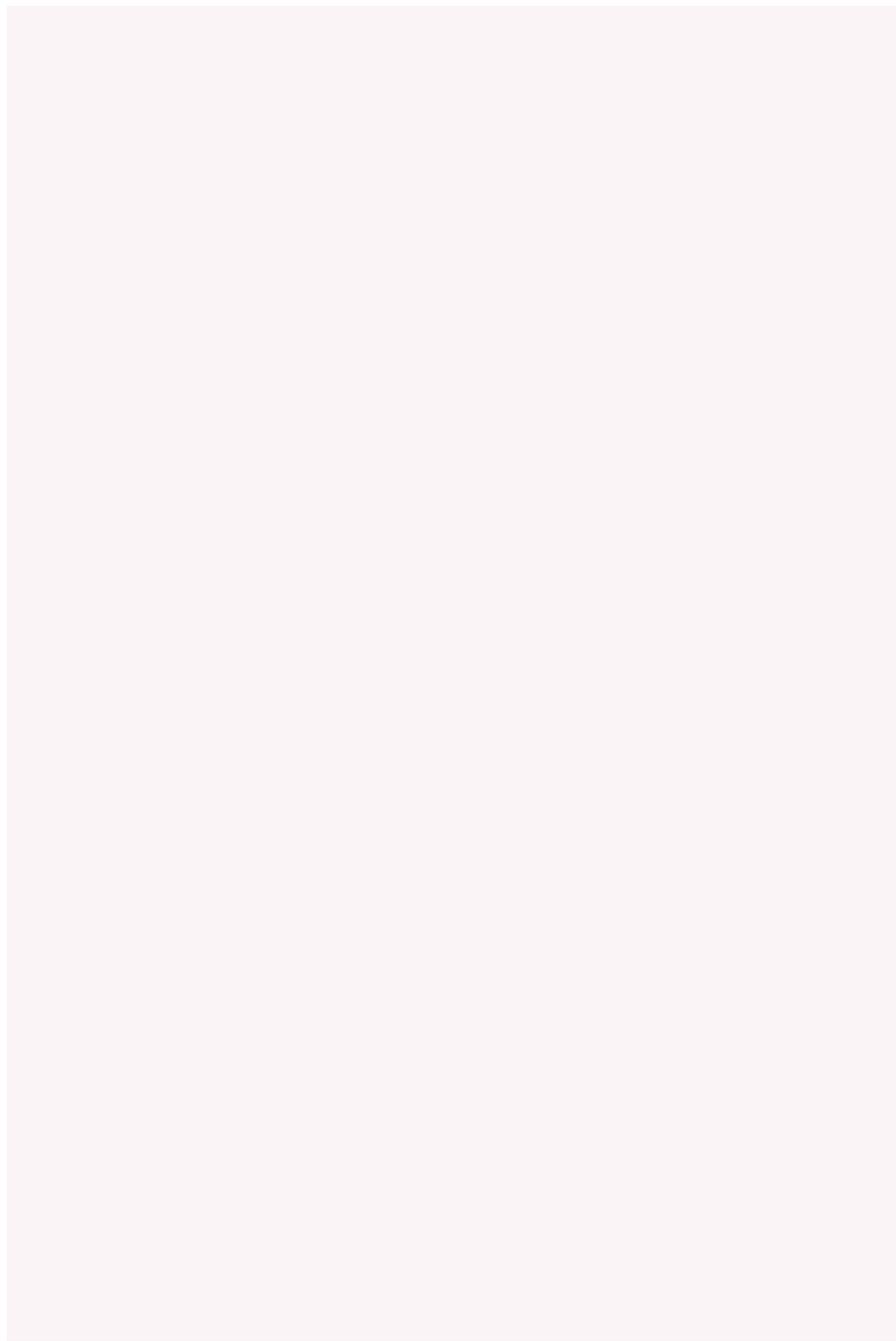
Não existe, até o momento, indicação sobre sua melhor forma de consumo.

• QUANTIDADE RECOMENDADA DE INGESTÃO

Não existe, até o momento, indicação sobre sua quantidade recomendada de ingestão.

• CONTRA INDICAÇÃO

É contraindicada para gestantes, lactantes e para indivíduos que passaram ou vão passar por algum tipo de transplante.



TOMAR CHÁ É BOM PARA O QUÊ?



CONCLUSÃO



O poder das ervas, plantas, vegetais e frutos na medicina não pode ser negado. Na forma de infusão, esses produtos e alimentos se tornam ativos ainda mais poderosos no tratamento de várias condições - uma prática que vem sendo aplicada na medicina oriental há milênios.

Para poder fazer o uso correto de compostos bioativos na sua rotina valorizar a sua saúde, um profissional da saúde especialista em fitoterapia é o mais adequado para indicar as melhores opções e alternativas para a sua saúde e perfil nutricional, por isso, é importante se consultar com um médico ou nutricionista que tenha conhecimento sobre os conceitos fitoterápicos e homeopáticos.



TOMAR CHÁ É BOM PARA O QUÊ?



REFERÊNCIAS





- BERMON, S. et al. Consensus Statement Immunonutrition and Exercise. *Exerc Immunol Rev*, v. 23, p. 8-50, 2017 2017. ISSN 1077-5552. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28224969> >.
- Memento Fitoterápico Farmacopeia Brasileira - ANVISA, 2016. Disponível em: <<https://bit.ly/29WcF65>>.



Nossa missão é promover a longevidade ao redor do Mundo. Temos um DNA forte e, diferente do que muitos pensam, não somos uma empresa de suplementos. SOMOS MUITO MAIS!

Na Vhita, acreditamos no poder da longevidade através da tecnologia e inovação. Queremos empoderar as pessoas com conhecimento relevante com o objetivo de que TODOS consigam ter consciência das melhores escolhas para sua saúde e longevidade.

A partir daí, estamos tranquilos, elas poderão contar com o melhor suporte, serviço e qualidade da linha Vhita.

Thiago Pires e Luis Barbosa (sócios fundadores da Vhita).