

Chás medicinais



**SERVIÇO DE
NUTRIÇÃO**

PRAE
PRÓ-REITORIA DE
ASSUNTOS ESTUDANTIS



UFG
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS

Universidade Federal de Goiás

Pró-reitoria de Assuntos Estudantis

Reitora

Angelita Pereira de Lima

Vice-Reitor

Jesiel Freitas Carvalho

Pró- Reitora de Assuntos Estudantis

Maisa Miralva da Silva

Ficha técnica

Autora:

Barbara Silva Carneiro - Estagiária do Serviço de Nutrição

Direção, Supervisão Técnica e

Revisão:

Gilciléia Inácio de Deus Borba - Nutricionista

Grazielle Gebrim Santos - Nutricionista

Sara Cristina Nogueira - Coordenadora do Serviço de Nutrição

Samantha Pereira Araújo - Nutricionista

Projeto Gráfico:

Julia Fabiana Afonso Paiva - Estagiária de Design Gráfico

Sumário

- O que são os chás? 03
- Formas de extração 04
- Plantas, seus princípios ativos e efeitos no organismo 06
 - Plantas com propriedades carminativas 06
 - Plantas com propriedades relaxantes 08
 - Plantas com propriedades digestivas 10
 - Plantas com propriedades diuréticas 11
 - Plantas com propriedades anti-inflamatórias 13

O que são os chás?

Chás são preparações que utilizam a água, geralmente quente, como líquido extrator dos princípios ativos de plantas medicinais. São denominadas preparações extemporâneas, porque se destinam para consumo imediato (não mais que 24 h).



Tipos de extração

Existem três formas de extração: infusão, decocção e maceração. Que irão depender da parte da planta utilizada para a extração.



Infusão: método utilizado quando o material vegetal é constituído por folhas membranáceas, talos finos e delicados, brotos e flores. Consiste em aquecer a água até começar a formar bolhas no fundo do recipiente, em seguida, adicionar as folhas ou flores, misturar, tampar e deixar em repouso por 10-20 min. Coar ou filtrar.



Decocção: método indicado para partes mais duras da planta, tais como: raízes, rizomas, caules, sementes, cascas e frutos secos. O material vegetal é colocado em um recipiente contendo água à temperatura ambiente e levado ao aquecimento, em fogo baixo, até ferver por 5-10 minutos, com o recipiente tampado. Coar ou filtrar.



Maceração: método indicado quando o material vegetal possui princípios ativos que se degradam com o aquecimento ou quando eles têm boa solubilidade em água à temperatura ambiente. A preparação consiste no contato do material vegetal fresco ou seco, com água à temperatura ambiente, e deixar em repouso tampado. Se o tempo de maceração for maior que 2 horas, colocar na geladeira. Coar ou filtrar.

Medida utilizada: 1-2 colheres de sobremesa das folhas ou flores, ou cascas, sementes ou raízes, para 1 xícara de chá de água.

Plantas, seus princípios ativos e efeitos no organismo

Algumas plantas, seus princípios ativos e seus efeitos no organismo:

- **Plantas com propriedades carminativas**

Favorecem a diminuição da produção de gases no tubo digestivo, eliminando as flatulências e as cólicas.



Hortelã

- **Princípio ativo:** mentol - óleo volátil.
- **Parte usada no chá:** folhas.



Tomilho

- **Princípio ativo:** timol - óleo volátil, flavonoides, taninos.
- **Parte usada no chá:** flores secas.



Erva doce

- **Princípio ativo:** ácido málico - ácido orgânico.
- **Parte usada no chá:** sementes.



Melissa

- **Princípio ativo:** taninos e terpenos.
- **Parte usada no chá:** folhas.



Camomila

- **Princípio ativo:** apigenina - flavonoide, óleo volátil.
- **Parte usada no chá:** flores.



Boldo

- **Princípio ativo:** boldinas - alcaloides.
- **Parte usada no chá:** folhas.



Alecrim

- **Princípio ativo:** óleos voláteis - pineno, canfeno, borneol, cânfora, cineol, rosmarínico, ácidos orgânicos, taninos, saponinas e alcaloides.
- **Parte usada no chá:** folhas.



Alcachofra

- **Princípio ativo:** ácidos fenólicos, flavonóides e sesquiterpenos.
- **Parte usada no chá:** flores e folhas.

• Plantas com propriedades relaxantes

Possui propriedades calmante, diminuindo o estresse e induzindo ao sono.



Mulungu

- **Princípio ativo:** alcaloide, esteroides, antocianinas.
- **Parte usada no chá:** casca.



Passiflora

- **Princípio ativo:** aspergina - flavonoide.
- **Parte usada no chá:** folhas.



Camomila

- **Princípio ativo:** apigenina - flavonoide, óleo volátil.
- **Parte usada no chá:** flores.



Melissa

- **Princípio ativo:** taninos e terpenos.
- **Parte usada no chá:** folhas.

- **Plantas com propriedades digestivas**

Combate os gases, a má digestão, que causa sensação de barriga inchada, arrotos frequentes e até mesmo dor de cabeça.



Hortelã

- **Princípio ativo:** mentol - óleo volátil.
- **Parte usada no chá:** folhas.



Camomila

- **Princípio ativo:** apigenina - flavonoide, óleo volátil.
- **Parte usada no chá:** flores.



Melissa

- **Princípio ativo:** taninos e terpenos.
- **Parte usada no chá:** folhas.



Gengibre

- **Princípio ativo:** alfa-pimeno, cineol, borneol, citral, mirceno, limoneno, felandreno - óleos voláteis, monoterpenos.
- **Parte usada no chá:** rizoma.



Alecrim

- **Princípio ativo:** óleos essenciais - pineno, canfeno, borneol, cânfora, cineol, rosmarínico, ácidos orgânicos, taninos, saponinas e alcaloides.
- **Parte usada no chá:** folhas.

• Plantas com propriedades diuréticas

Uma ótima opção natural para complementar o tratamento de infecções urinárias, já que promovem a eliminação de urina, ajudando a limpar o trato urinário



Chapéu de couro

- **Princípio ativo:** taninos, triterpenos e flavonoides
- **Parte usada no chá:** folhas.



Hibisco

- **Princípio ativo:** mucilagem, antocianina - hibiscina, cianidina, delfinina -, flavonoides, ácidos orgânicos - tartárico, málico, cítrico, hibístico -, fitosteróis.
- **Parte usada no chá:** flores.



Cavalinha

- **Princípio ativo:** saponinas, flavonoides, taninos, alcaloides, ácidos diversos, resinas.
- **Parte usada no chá:** partes aéreas.



Salsinha

- **Princípio ativo:** óleos voláteis e fixos, flavonoides.
- **Parte usada no chá:** partes aéreas.

- **Plantas com propriedades anti-inflamatórias**

São ricos em substâncias anti-inflamatórias, antioxidantes, analgésicas e imunomoduladoras, que ajudam a aliviar sintomas de dor.



Chá verde

- **Princípio ativo:** polifenóis e taninos.
- **Parte usada no chá:** folhas.



Chá preto

- **Princípio ativo:** polifenóis e taninos.
- **Parte usada no chá:** folhas.



Chá mate

- **Princípio ativo:** polifenóis e taninos.
- **Parte usada no chá:** folhas.



Açafrão

- **Princípio ativo:** curcumina - polifenol.
- **Parte usada no chá:** rizoma.



Gengibre

- **Princípio ativo:** alfa-pimeno, cineol, borneol, citral, mirceno, limoneno, felandreno - óleos voláteis, monoterpenos.
- **Parte usada no chá:** rizoma.



Romã

- **Princípio ativo:** antocianinas e taninos
- **Parte usada no chá:** casca.



Canela

- **Princípio ativo:** ácido cinâmico - óleo volátil.
- **Parte usada no chá:** casca.

Referências

ALONSO, J. R. **Tratado de Fitofármacos e Nutracêuticos**. 1.ed. São Paulo: AC Farmacêutica, 2016.

CARNEIRO, D. M. *et al.* **Essência da Saúde: plantas medicinais e alimentação**. Goiânia: Ciências da Saúde Ed., 2014.

SAAD, G. A. *et al.* **Fitoterapia contemporânea: tradição e prática clínica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

MARQUES, L. **Fitoterapia** (Coleção Nutrição Clínica e Funcional). São Paulo: Valéria Paschoal Ed, 2011.

LEITE, J. P. V. **Fitoterapia: bases científicas e tecnológicas**. São Paulo: Atheneu, 2009.