

A TÍTULO DE CURIOSIDADE...
BENEFÍCIOS DE ALGUNS CHÁS...



DIZEM QUE...¹

ABACATE

- Combate dores reumáticas, gota e funciona como diurético. Para dores de cabeça, tomar 3 chávenas, por dia, de chá das folhas do abacateiro (50g para 1 litro de água).

ABÓBORA

- A infusão de abóbora actua como expectorante, regulariza a glicose e baixa o colesterol.



ALCACHOFRA

- Para problemas hepáticos (fígado), cálculos na vesícula, constipações e gripes utilizar as suas folhas e a raiz para fazer chá.

ALECRIM

- Tem uma acção estimulante sobre a digestão e o pâncreas. É desinfectante e diurético. Beneficia, por exemplo, pessoas com anemia, asma, gripe, reumatismo, dores articulares, falta de apetite e tosse.
- Utilizam-se as folhas em infusão, na dosagem de 1 colher (de chá) para 250ml de água. Não deve ferver as folhas; despejar a água sobre as mesmas e abafar. Tomar após as refeições.



¹ A equipa RBES recomenda precaução na possível utilização das ervas descritas. As evidências científicas sobre os benefícios descritos para estes compostos ainda não são consensuais. Deverá ser sempre avaliado (pelo técnico de saúde) a relação risco-benefício (dose...) da complementaridade destas substâncias no contexto de uma alimentação saudável. A equipa RBES não se responsabiliza pelo conteúdo científico do presente documento (informação de carácter não vinculativo).

ALFAZEMA

- Alivia a tosse e a bronquite. Tomar 4 chávenas, por dia, de chá das folhas de alfazema (30 gramas para 1 litro de água). Para dores de cabeça, tomar 3 chávenas por dia.

ALHO

- O chá de alho é ótimo para pessoas, por exemplo, com diabetes, hipertensão arterial, colesterol, gota e constipações.



AVENCA

- Utilizam-se as folhas em infusão para casos de rouquidão, catarro e tosse.

BÉTULA BRANCA

- As infusões de folhas secas têm funções preventivas no fortalecimento das defesas imunitárias.
- Ferver as folhas desta planta na proporção de 1 ou 2 colheres para uma chávena de água. Deixar em infusão alguns minutos. Filtrar e beber 2 chávenas por dia. A infusão de folhas quentes é ainda eficaz contra a febre.

BOLDO



- Planta originária do Chile, cujas folhas têm especial aplicação em doenças de fígado, pâncreas, estômago, rins e bexiga. Estimula a digestão, evita cólicas, previne a icterícia, elimina o mau hálito e auxilia nas afecções bucais.
- Utilizam-se 2 colheres (de sopa) para 1 litro de água, pois possui um aroma forte. Tomar 1/2 copo em jejum, após as refeições e antes de dormir.

CALÊNDULA/MALMEQUER

- As infusões de calêndula ou malmequer são aconselhadas para estimular a secreção biliar, aliviar as dores de estômago, atenuar as consequências das



úlceras do aparelho digestivo, aliviar as dores abdominais, prevenir as dores menstruais e no tratamento de afecções das vias respiratórias.

- Deita-se 1-2 colheres de café de flores secas num litro de água a ferver. Deixar em infusão 10 minutos, filtrar e beber quente.

CAMOMILA

- As suas folhas têm sabor suave, sendo usadas tradicionalmente como calmante de cólicas e agitação infantil, náuseas e insónia. Combate a febre, a diarreia, perturbações estomacais, dispepsia, inflamações das vias urinárias, menstruações dolorosas, inflamações nos olhos (compressas) e infecções da boca. É, ainda, usada para combater gripes, constipações e catarros, além de ser tónica.
- Tomar uma infusão de 1 colher (de chá) por cada chávena de água e tomar após as refeições e ao deitar.



CANELA

- Para dores de estômago tome uma infusão de canela. Leve o equivalente a 1 chávena de água (250 ml) a ferver numa panela pequena. Verte-se, de seguida, a água quente para a chávena. Dissolve-se 5 gramas de pó de canela na água e deixa-se repousar durante 10 minutos. Beber morno, sempre que apetecer.



CARQUEJA

- Erva digestiva, indicada para diabéticos, em anemias, reumatismos e doenças venéreas. Melhora a circulação sanguínea, gripes, constipações, enfermidades do baço, bexiga e fígado, cálculos biliares, diarreias, febres e afecções do aparelho urinário.
- Usa-se para gargarejo, com 1 colher (de sopa) por cada chávena de água.



CÁSCARA-SAGRADA

- É a casca de uma planta americana que exerce uma acção laxativa e restabelece o tónus natural dos intestinos. Indicada para substituir laxantes agressivos que provocam cólicas muito fortes, pois não apresenta a necessidade da utilização contínua e diária.

CASTANHA DA ÍNDIA

- Auxilia no tratamento e prevenção de varizes e hemorróidas, aumentando a resistência e tonificando as veias e artérias. Proporciona alívio da dor e do cansaço nas pernas. O efeito surge 15 a 30 minutos após a ingestão.



CAVALINHA OU EQUISSETO

- Planta indicada para afecções dos rins, bexiga e próstata. Usar 10g para 1 litro de água. Em casos de hemorragias internas utilizar 30 a 40 g para 1 litro de água e tomar 4 a 5 chávenas por dia.
- Para edemas generalizados, utilizar 10 a 15g para 1 litro de água e tomar 4 chávenas por dia. Para inflamação nos olhos, fazer compressas com chá de cavalinha de 15 em 15 minutos.



- A cavalinha tem ainda propriedades diuréticas e depurativas e é um potente remineralizante natural (rica em silício, enxofre, cálcio, potássio, ferro, manganésio, magnésio e sódio).

COENTRO

- Uma infusão de 40g de grânulos fervidos num litro de água durante 10 minutos, tomado depois das refeições, facilita a digestão e atenua eventuais estados de torpor. É também útil em casos de aerofagia.
- Uma infusão idêntica, mas com 30 g de grânulos num litro de água, é coadjuvante em caso de febre.



DENTE-DE-LEÃO

- Indicado para pessoas predispostas a cálculos biliares e problemas do fígado como hepatite, cirrose, icterícia e demais desordens do fígado e vesícula.
- O sumo das folhas é um excelente diurético. Tomar 2 a 3 colheres de sumo por dia.



ERVA-CIDREIRA

- É um excelente calmante do sistema nervoso. É uma planta digestiva que combate insónias, asma, histerismo, câibras estomacais e intestinais e auxilia a circulação.
- Tomar uma infusão de 1 colher (de sopa) de erva-cidreira numa chávena de água. Para dores de cabeça usar toda a planta (40gramas para 1 litro de água) e tomar 4 chávenas por dia.



ERVA-DOCE

- Indicada para cólicas de bebés, aumenta a secreção láctea, combate os gases intestinais e o mau hálito. É uma planta digestiva, diurética, estimulante, refrescante e regulariza a menstruação e tonifica o estômago.
- Tomar, após as refeições e ao deitar, 1 colher (de chá) por cada chávena de água.

ESPINHEIRA-SANTA

- Normalizador das funções gastrointestinais, especialmente como protector contra a úlcera gástrica. Paralisa rapidamente as fermentações gastrointestinais e alivia as dores provocadas pelas irritações gástricas. Tem, ainda, propriedades analgésicas, antissépticas, cicatrizantes e tónicas.
- Tomar 3 a 4 chávenas por dia de uma infusão com 20g de folhas num litro de água.



FEIJÃO AZUKI

- A infusão de feijão azuki é particularmente indicada para fortalecer os rins, a bexiga e os órgãos reprodutores; ajuda, também, a lidar nos casos de obstipação e a eliminar o excesso de produtos animais.
- Coloque 1 chávena de azuki num tacho, juntamente com 1 tira de alga kombu (opcional). Adicionar, ao tacho 4 chávenas de água e deixe levantar fervura. Baixa-se a chama para o mínimo e deixe o líquido borbulhar durante cerca de 1/2 hora. Coe e beba quente.
- Para ajudar a dissolver cálculos renais, adicionar 1/2 chávena de rábano, nabo ou rabanete ralados, no final da cozedura, após ter coado os feijões. Tome o líquido e coma os vegetais. Coe o líquido e beba quente.

FUNCHO OU ANIS-DOCE



- A infusão tem uma acção calmante e alivia inflamações, como por exemplo dos olhos.
- Em caso de tosse, utilizar uma infusão com 1 colher de frutos de funcho pisados em 250 ml de água a ferver, durante 10 minutos e depois filtrar. Usar também em casos de dores de estômago e intestinais. Utilizado, também, para cólicas, gases e diarreia em crianças. Na mulher, estimula a menstruação e a lactação. O funcho é tóxico quando consumido em doses excessivas.

GENGIBRE

- Indicado como auxiliar no tratamento da diabetes, dietas de emagrecimento e como tónico pancreático, óptimo anti-reumático e evita os enjoos nas viagens.



HIPERICÃO OU ERVA-DE-SÃO-JOÃO

- Tem efeitos anti-depressivos, laxantes, diuréticos e anti-espásmicos. Reforça os vasos sanguíneos e estimula a digestão.

- Em caso de constipação ou de infeções das vias respiratórias, beber 2-3 chávenas de uma infusão de 15-30g de flores secas num litro de água a ferver durante 10 minutos.

HORTELÃ-PIMENTA

- Expectorante, tónica, digestiva, anti-espasmódica, estimulante e antisséptica. A hortelã ajuda a expulsar gases, combate náuseas e vômitos nervosos. É ainda indicada para cálculos biliares, na lactação e em menstruações dolorosas. Ameniza calafrios, constipações, febre, vertigens, palpitações, reumatismo, cólera e cardiopatias.
- Tomar infusões feitas com 1 colher (sopa) numa chávena de água.



KOMBU

- O chá de alga Kombu alcaliniza o sangue e torna-o mais forte, ajuda a eliminar do organismo gordura e proteína animal, acalma, torna o raciocínio mais límpido e é, ainda, eficaz nalguns tipos de insónias.
- Limpar com um pano húmido um pedaço de alga Kombu com cerca de 7 centímetros. Coloca-se a alga num litro de água e deixa levantar fervura. Reduzir a chama para o mínimo e deixa-se ferver no mínimo (o tacho deve estar tapado com uma tampa) durante cerca de 15 minutos. Bebe-se uma chávena quente. Pode voltar a aquecer e tome 2 ou 3 chávenas por dia.

LARANJEIRA



- A tisana de flores de laranjeira relaxa o sistema nervoso e predispõe ao sono. Contra a insónia, pode tomar, antes de ir para a cama, 20g de flores ou folhas de laranjeira deixadas em infusão durante 10 minutos num litro de água a ferver.
- 3 chávenas por dia de 10g de folhas de laranjeira em infusão durante 10 minutos num litro de água a ferver ajudam a acalmar as cefaleias, e a combater as afecções cardíacas; têm virtudes digestivas, tranquilizantes e anti-espásmicas.

- Contra a febre pode preparar-se a bebida da seguinte forma: pegar numa laranja cultivada biologicamente e cortá-la aos pedacinhos (com a casca). Deitar por cima da laranja cortada 1 colher de açúcar e 1/2 litro de água a ferver. Pisar o preparado ligeiramente e deixar macerar. A bebida deve ser bebida fria.



LIMÃO

- O chá de casca de limão é desinfectante, anti-séptico e germicida. O limão elimina o ácido de úrico do organismo, e é por isso indicado para reumatismo, gota e arteriosclerose. Combate ainda a diarreia, constipações, alcaliniza o sangue e diminui a acidez do estômago. Também é usado para fazer gargarejos.

LOURO

- As astenias (fraqueza) podem ser tratadas colocando em infusão, durante 15 minutos, em água a ferver, 3 folhas de loureiro por chávena. A infusão deve ser bebida 3 vezes por dia, entre as refeições.
- Em caso de indigestão deixam-se, durante 10 minutos, 30g de folhas frescas ou secas por cada litro de água. Deve beber-se 1 chávena depois das refeições.
- Para as dores menstruais aconselha-se uma infusão (10 minutos) de 20 g de folhas de loureiro num litro de água a ferver. Bebe-se 2 chávenas por dia desta bebida na semana precedente à data prevista para o início da menstruação.



MAÇÃ SECA

- Chá refrescante, de acção adstringente e digestiva. Ferve-se 1 chávena de água com 4 a 6 pedaços de maçã. Deixa-se descansar alguns minutos e toma-se à vontade.



MALVAÍSCO

- A infusão é utilizada pelas suas propriedades laxativas. Deita-se 1 colher (de café) de flores ou folhas secas numa chávena de água. Ferve-se durante 1 minuto e deixa-se em infusão 10 minutos.

MORANGUEIRO

- O chá de folhas tenras de morangueiro é agradável e refrescante. As folhas contêm substâncias tónicas, mucilagens e sais de potássio.



MURTINHEIRA

- Em caso de tosse fazer uma infusão de 1 colher (de café) de folhas de murtinheira em 2,5 dl de água a ferver e beber 2-3 chávenas por dia. A mesma infusão pode ser utilizada para uso externo, no tratamento de eczemas.

PAPOILA

- A planta possui um efeito sedativo, ajuda a eliminar a ansiedade e o nervosismo, sendo comumente utilizada por aqueles que se queixam de dificuldades em adormecer e pelos que sofrem de dores de cabeça.



- Beber antes das refeições uma infusão à base de pétalas secas de papoila. Colocar cerca de 25g de papoila num litro de água a ferver e apaga o lume, deixando repousar durante 30 minutos.

PRETO

- Consta que é quase tão eficiente na redução dos níveis de colesterol no sangue quanto os remédios químicos. Facilita a digestão, diminui a fadiga e desperta a mente. O chá preto diminui a possibilidade de coagulação, responsável pelo

aparecimento de arteriosclerose. Uma ou mais chávenas, diariamente, diminuem o risco de sofrer ataque cardíaco.

QUEBRA-PEDRA

- É uma erva muito utilizada como dissolvente de cálculos renais e hepáticos. É fortificante e diurética. Utiliza-se, ainda, para inflamações da bexiga, cólicas renais, diabetes e dores da bexiga. Fazer infusões com 1 colher (de sopa) por cada chávena de água.



QUELIDÓNIA

- Em caso de dores gástricas, intestinais ou biliares, deitar 1 colher (de café) de quelidónia cortada num litro de água a ferver. Deixar em infusão durante 10 minutos e beber 2-3 chávenas por dia. A infusão arrefecida pode ser usada para o tratamento das doenças da pele. No entanto, a quelidónia deve ser utilizada com prudência pois em doses excessivas pode dar lugar a intoxicações graves.

RÁBANO (OU NABO, OU RABANETE)

- É uma infusão diurética e alivia tornozelos e pés inchados.
- Rala-se 1/2 chávena de rábano, nabo ou rabanete, coloca-se os vegetais numa gaze ou tecido poroso e espreme-se o sumo. Para 2 colheres (de sopa) de sumo, adicione 6 seis colheres de sopa de água. Deixe levantar fervura, reduz-se a chama e deixe borbulhar, no máximo, 1 minuto. No final, adicionar 1 pitada de sal ou umas gotas de molho de soja. Beber este chá uma vez por dia ou, dia sim, dia não, durante não mais do que três dias seguidos.



RAIZ DE LOTUS OU NELUMBO

- Indicada para distúrbios respiratórios e pulmonares. Ajuda na eliminação da nicotina do organismo e dissolve o muco do intestino. O chá é preparado com 3 rodela secas por cada copo de água e deixa-se ferver durante 20 minutos.

SABUGUEIRO

- Em casos de constipações, tomar 3 chávenas, por dia, de chá das folhas do sabugueiro (20gramas para 1 litro de água).



SÁLVIA

- A infusão de sálvia é usada para gargarejos ou banhos para combater as inflamações, as hemorragias e as irritações da cavidade oral (por exemplo, aftas) e da faringe.
- O chá desta planta é, ainda, anti-espásmico, anti-sudorífico (permite reduzir a transpiração) e é indicado em casos de perturbações gastrointestinais e biliares. É utilizado, também, nas perturbações nervosas (depressão, neurastenia, tremores) e no alívio das dores menstruais.
- Pôr 1-2 colheres de folhas de sálvia em 250 ml de água e aquecer, no mínimo. Filtrar e beber 2-3 chávenas por dia.

SÉSAMO



- Bom para prisão de ventre, regulariza a menstruação, ajuda a escurecer o cabelo, melhora a visão e é útil em todo o tipo de problemas visuais.
- Adicione 1 chávena de água a ferver a 2 colheres de sopa de sementes de sésamo ligeiramente moídas, e cozinhe durante 15 minutos. Beber o líquido e comer as sementes.

TANCHAGEM

- Aconselhada em ardores de estômago, afecções das vias respiratórias, diarreia, parotidite, inflamações da boca e garganta, gengivas sangrentas e também anginas. É, ainda, uma planta tónica, adstringente e purificadora do sangue.

- Usar 30g para 1 litro de água e beber 3 a 4 chávenas por dia. Para gargarejos usar 60g para 1 litro de água.

TOMILHO

- Para estimular a actividade gástrica e combater os inchaços do estômago pode beber-se 2 chávenas por dia de chá de tomilho, na proporção de 25g de planta seca por litro de água a ferver. Em caso de gripe, beber 3 chávenas da mesma infusão. Esta infusão tem, também, propriedades anti-sépticas que a tornam idónea para a desinfeção de uma ferida superficial.
- Uma infusão mais concentrada, com 50 g de tomilho por litro de água, alivia as dores menstruais agudas.



VERBENA

- A verbena é usada contra a febre, dores de estômago, dificuldades de digestão e dores reumáticas. É, ainda, uma planta sedativa que estimula o apetite.