

# TERAPIA em xícaras

Utilizados pelos poderes medicinais ou apenas para relaxar, chás e infusões carregam tradições milenares e são ideais para um momento de pausa ao longo do dia

por LUCIE FERREIRA



**O CHÁ COMEÇOU COMO MEDICAMENTO** e se desenvolveu como bebida. Com essa frase, o estudioso japonês Kakuzo Okakura inicia O Livro do Chá, publicado pela primeira vez em 1906. Simples e curta, a afirmação abrange séculos de história, desde o uso para tratar males e doenças até a apreciação para propiciar bem-estar. "O chá oferece um segundo de paz no meio do dia, o que leva também a uma busca por qualidade de vida", resume Yuri Hayashi, especialista da Escola de Chá Embahú.

## CHÁ OU INFUSÃO?

Antes de falar mais sobre o tema, é preciso diferenciar os chás das infusões. O termo chá é empregado apenas para bebidas provenientes da *Camellia sinensis*, planta nativa do sul da China e conhecida por aliviar a fadiga, satisfazer a alma e dar mais disposição. Em religiões orientais, como Taoísmo e Budismo, é comum utilizá-lo em rituais e meditações. Os exemplos mais comuns são o chá verde e o chá preto. As infusões, por outro lado, referem-se à imersão dos outros tipos de folhas e ervas, como camomila, jasmim e hortelã, na água quente.

A confusão dos termos chá e infusão tem a ver justamente com a propagação da bebida. Assim que as ervas variadas começaram a ganhar o mundo, ficaram conhecidas como chás e esse engano passou de geração para geração.

## HISTÓRIA

O período dos descobrimentos, que teve início no século 13, fez com que os europeus conhecessem mais sobre os elementos da cultura do extremo Oriente, incluindo o chá. Em 1636, a bebida tornou-se conhecida na França e, em 1650, foi descrita como um recurso excelente e aprovado por todos os médicos. No século 18, metade das lojas de café da Inglaterra foi transformada em casas de chá, o que destacou a sua popularidade.

## DIFERENÇAS E BENEFÍCIOS

Os chás são divididos de acordo com o nível de oxidação: branco, amarelo, verde, oolong, preto e escuro (fermentado). Yuri explica que o mais consumido no Oriente é o verde, enquanto os ocidentais apreciam bastante o preto. “Por questões culturais e históricas, o chá preto caiu no gosto do brasileiro muito antes dos outros, pois era o que sobrevivia às longas viagens graças ao alto teor de oxidação”, afirma.

Muitas pessoas costumam confundir o chá preto com o chá mate. Vale lembrar que as duas bebidas são diferentes. A primeira é produzida com maior quantidade de cafeína, que aumenta a queima de gorduras e auxilia no processo de emagrecimento, além de ter propriedades antioxidantes. A segunda é elaborada a partir da erva-mate e é indicada para combater problemas como diabetes e colesterol alto.

Como possui grande concentração de antioxidantes, a bebida ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, câncer e envelhecimento de pele, além de ter propriedades anti-inflamatórias. Com isso, oferece diversos benefícios à saúde, equilibrando o corpo e a mente.

Ervas como camomila, boldo, hortelã-pimenta e carqueja são conhecidas pelas propriedades digestivas. Elas são capazes de promover o relaxamento da musculatura gastrointestinal e reduzem cólicas e desconfortos na região. Para comprovar os benefícios, beba uma xícara após as refeições principais.

Canela, gengibre, cravo-da-índia e chá verde são conhecidos como termogênicos, pois aceleram o metabolismo e auxiliam na queima

de gorduras. Por essa razão, são os preferidos de quem segue dietas de emagrecimento e devem ser consumidos de duas a quatro vezes por dia.

Para manter o sistema imunológico em dia, prefira eucalipto, limão, alcaçuz e guaco, que fortalecem a região e oferecem propriedades anti-inflamatórias e analgésicas. Algumas ervas ainda impedem o acesso de vírus às células, afastando o risco de gripes e resfriados. A bebida deve ser ingerida três vezes por dia.

Outra ação muito conhecida dos chás e das infusões é a diurética. Quebra-pedra, cavalinha, dente-de-leão e outras ervas contribuem para o bom funcionamento dos rins e atuam no tratamento de infecções urinárias. É recomendável beber uma xícara de manhã, à tarde e à noite.

## A SAÚDE AGRADECE

Há dez anos, a criminóloga Patrícia Azanha Rangel tirou refrigerantes e sucos industrializados da dieta e os substituiu por chás e infusões. “Aos poucos, me apaixonei pelas ervas e pelos sabores e procurei saber dos poderes nutricionais”, lembra.

Portadora de neuralgia do trigêmeo, doença crônica, ela busca opções encorpadas e com cafeína para dar mais energia ao longo do dia. “Gosto de chás ricos em vitaminas do complexo B, em estimulantes e em ingredientes anti-inflamatórios, como gengibre, cúrcuma, cravo, canela e cranberry”, afirma. À noite, dá preferência para versões relaxantes, exemplo da camomila e do capim-limão.

Especialista em chás, Erika Kobayashi vai além e afirma que a bebida proporciona um conjunto de ações e sentimentos capazes de promover o bem-estar. “É um ritual que não deve estar restrito às práticas religiosas. Qualquer momento do cotidiano fica mais gostoso quando é adocicado pelo chá”, conclui.

## DICAS DE PREPARO

Segundo Yuri, cada tipo de chá tem um preparo específico. O chá verde, por exemplo, é considerado mais amargo porque costuma ser feito de maneira incorreta, com água fervente. “Ela deve estar a 80°C, exatamente quando começa a levantar pequenas bolhas de ar na chaleira”, ensina.

Especialistas recomendam a dose de 50g da erva escolhida para 350ml de água. Depois de misturá-las, o ideal é deixar a bebida descansando por pelo menos dez minutos para que as propriedades medicinais e relaxantes possam se espalhar por todo o líquido. O próximo passo é coar e colocar em uma xícara. Produtos de alta qualidade e adquiridos em lojas especializadas vêm com indicações de preparo que precisam ser seguidas fielmente. Ao adoçar, considere que o açúcar se sobrepõe ao sabor do chá, podendo interferir na degustação. A dica é colocar um pouco menos do que de costume.

Recentemente, o ato de servir chás e infusões para convidados está em alta e tornou-se um ritual charmoso. Nesse caso, vale separar potes ou cestos com vários tipos de ervas para agradar todos os tipos de gostos e deixar um bule por perto com água quente. Assim, cada pessoa pode preparar a bebida que mais gosta.



### Infusão de canela

INDICAÇÕES

Estimula o apetite, trata indigestão e cólicas.

MODO DE PREPARO

Aqueça 150 ml de água até ferver e adicione 1 g de canela em pó ou em pedaço. Deixe descansar entre 10 e 15 minutos e beba meia hora antes das refeições para estimular o apetite ou logo após, para combater a indigestão.

## RECEITAS



### Infusão de capim-limão

Trata a indigestão, é ansiolítico e sedativo leve.

Aqueça 150 ml de água até ferver e adicione de 1 a 3 g de folha seca de capim-limão. Deixe descansar por cinco minutos e beba de duas a três vezes ao dia.



### Infusão de guaco

Expectorante

Aqueça 150 ml de água até ferver e adicione 3 g de folha seca de guaco. Deixe descansar por alguns minutos e beba duas vezes ao dia.

“O chá oferece um segundo de paz no meio do dia, o que leva também a uma busca por qualidade de vida”

Yuri Hayashi, especialista da Escola de Chá Embahú

Fotos: Divulgação/Ryo Yamauchi



## CERIMÔNIA DO CHÁ

Chá e foi à Islândia para participar do primeiro encontro de artistas e praticantes da técnica, que consiste em uma tradição japonesa que valoriza o ato de preparar o chá de uma

maneira repleta de significados. Cada ritual é único e elaborado a partir de um tema, chamado de performance.

Todos os objetos da cerimônia, desde os arranjos florais até a escolha da erva, evocam um sentimento. A essência do ritual é baseada em valores como respeito, pureza, harmonia e tranquilidade. O objetivo é que

os convidados aproveitem ao máximo o encontro e que ele se torne uma lembrança especial.

Por essa razão, o chá selecionado é sempre o de melhor qualidade. “A erva mais utilizada é o matchá, feito a partir de folhas verdes trituradas e misturadas diretamente na água, acentuando os seus benefícios para o organismo”, explica Erika.

