http://www.tiaxica.com/cha-medicinal/





Criar o hábito de tomar chás todos os dias traz benefícios impressionantes para a saúde

Mostaremos no final destas série sobre chás medicinais, algumas evidências científicas dos beneficios e da eficácia de alguns chás.



Você sabe preparar chás medicinais?



Muita gente desperdiça as propriedades terapêuticas da planta por não saber o modo correto de preparar um chá

O poder de cura da suplementação nutricional por meio dos chás corretos é excepcional, e se entendido e seguido com diligência pode, na grande maioria dos casos, resultar em melhoria significativa para a saúde e, muitas vezes, a eliminação de doença.

O corpo precisa de muitos nutrientes e fitonutrientes para funcionar de forma eficiente e reparar os danos causados pelas doenças. Sem estes fitonutrientes, podemos ficar doentes, ter baixa energia, sofrer estresse mais facilmente e, eventualmente, podemos desenvolver distúrbios crônicos da saúde, incluindo todas as doenças que ameaçam a vida e as doenças da velhice.

O corpo requer muitos fitonutrientes para trabalhar de forma eficiente, e muitos deles estão faltando em quantidades suficientes, mesmo em uma alimentação cuidadosamente selecionada. É por isso que a Nutrição Regenerativa por meio de um programa de chás fornece principalmente fitonutrientes de amplo espectro para completar a alimentação.

Mesmo os transtornos de saúde geneticamente influenciados se consumirmos os fitonutrientes teremos benefícios. Muitas tendências de doenças genéticas podem ser entendidas como uma necessidade de fitonutrientes específicos.

Por meio dos chás podemos repor substâncias e até fitonutrientes que participam de reações químicas do organismo. Os chás também ajudam o organismo a funcionar melhor, já que repõem substâncias que não são ingeridas por meio da alimentação.

Os chás são uma forma de prevenção da doença antes que ela inicie

O corpo humano tem mais de 60 trilhões de células, e cada uma delas é vulnerável ao desenvolvimento de diversas doenças. Um dos maiores problemas enfrentados pela medicina é como diagnosticar essas doenças mais cedo, a fim de melhorar as chances de parar a sua evolução e invertê-las.

Prevenção da doença induzida por radical livre

A maior parte da deterioração celular é iniciada pela exposição a radicais livres. Essas moléculas têm um elétron perdido e roubam um elétron de nossas células saudáveis. A maioria dos cientistas concorda que os radicais livres são a principal causa da maioria das doenças. Portanto, saber mais sobre os radicais livres e como evitá-los, eliminá-los e neutralizá-los é extremamente importante para a prevenção e reversão da doença.

A principal fonte dos fitonutrientes de ação antioxidantes para combater os radicais livres são os chás, razão pela qual muitos especialistas dizem que a melhor maneira de se proteger de doenças crônicas é tomar chás todos os dias. É uma maneira de repor fitonutrientes que o corpo necessita.

À medida que mais e mais pesquisas demonstram que doenças crônicas, como doenças cardíacas, câncer, demência e artrite estão ligadas a danos causados por radicais livres e inflamação crônica, a importância dos antioxidantes está se firmando por meio das evidências mostradas nos estudos.

Tomar um chá antioxidante é a melhor coisa. Um bom chá antioxidante pode reduzir a dor e uma inflamação, promover uma cura mais rápida e retardar o processo de envelhecimento e ajudar a prevenir doenças crônicas.

Se você quiser proteger seu coração e vasos sanguíneos ou se você está sofrendo de qualquer tipo de doença inflamatória crônica, você pode considerar a adição de chás à sua rotina diária. Alguns chás vão melhorar a digestão, evitar a formação de gases e inchaço, melhorar a função imunológica e até mesmo reduzir a inflamação e dor.

É hora de parar de pensar em termos de cuidados com doenças e começar a criar um verdadeiro sistema de saúde em nossas vidas. É algo que nem a profissão médica nem o governo podem fazer por nós. Vamos mudar nosso foco da doença para a saúde - é realmente a única maneira de atrair o que realmente queremos.

Há boas evidências que indicam que pelo menos 80% das doenças crônicas poderiam ser prevenidas e até mesmo revertida, os chás podem nos ajudar nessa tarefa.

A doença crônica é causada principalmente por hábitos de estilo de vida ou causas evitáveis, como má nutrição, toxinas, estresse, sono precário, tabaco, álcool, excesso de sol e falta de atividade física. Portanto, a existência da deterioração celular é, em grande parte, uma escolha.

Bebedores de chá diários podem ter corações mais saudáveis

As pessoas que beberam pelo menos uma xícara de chá por dia tiveram menos doenças cardiovasculares do que aqueles que relataram nunca beber chá, de acordo com um novo estudo.

Os resultados, publicados em 15 de setembro de 2016, pelo *American Journal of Medicine*, foram baseados em dados de 6.508 adultos de meia-idade e mais velhos, nenhum dos quais tinham doença cardíaca quando o estudo começou. Apenas cerca de 13% deles relataram beber pelo menos uma xícara de chá por dia.

Os pesquisadores descobriram que, em comparação com pessoas que não bebiam chá, as pessoas que bebiam pelo menos uma xícara de chá diariamente tiveram uma progressão mais lenta do acúmulo de placa em suas artérias coronárias ao longo de um período de acompanhamento de 11 anos.

Os bebedores de chá também tiveram uma incidência 29% menor de ataque cardíaco, acidente vascular cerebral e morte por doença cardíaca.

Há um grande número de chás, mas as receitas mais fáceis e mais eficazes nem sempre são conhecidas no momento certo, para a condição certa.

O uso de plantas medicinais, quando feito da maneira correta, também garante menor uso de remédios alopáticos e menos tempo de sofrimento as pessoas.

Falamos da importância do uso correto, das contra indicações e danos que podem ser provocados pelo uso indiscriminado.



O chá é uma das bebidas mais populares devido ao seu gosto agradável e aos efeitos da saúde percebidos. Embora os benefícios para a saúde tenham sido atribuídos ao consumo de chá desde o início de sua história, a investigação científica destas bebidas e seus constituintes de 30 anos para cá passou a ser mais valorizadas.

Considerado por milhares de anos no Oriente como uma chave para a boa saúde, o chá chamou a atenção dos pesquisadores do Ocidente, que estão descobrindo os muitos benefícios para a saúde de diferentes tipos de chás.

Estudos descobriram que alguns chás podem ajudar no tratamento do câncer, de doenças cardíacas e diabete, ajudar na perda de peso e para baixar colesterol.

Está bem estabelecido que os compostos nos chás e seus flavonóides são bons para o coração e podem reduzir o câncer.

Os chás, embora não sejam medicamentos, têm propriedades medicinais que lhes conferem ação na melhora ou mesmo na cura de algumas doenças, podendo, assim, resolver vários problemas de saúde.



O modo de elaborar um chá teve início a partir das orientações empíricas, por isso ainda conta com muitos erros inclusive o de que o chá age lentamente. Ao contrário. O chá, se bem elaborado, tem ação rápida e, algumas vezes, até imediata, contrariando essa ideia de que age lentamente.

Para aproveitar as vantagens terapêuticas que eles fornecem, no entanto, é preciso saber a forma correta de preparo. Existem várias formas de prepará-los para se conseguir as substâncias desejáveis para obtenção do alívio ou cura de doenças. A mais comum é, sem dúvida, a infusão e a decocção.

Os chás devem ser elaborados da forma certa

Para que a pessoa usufrua das substâncias funcionais presentes nos chás, eles devem ser elaborados da forma certa.

A escolha do chá e a elaboração correta são fatores muito importantes para alcançar os resultados desejados. Na preparação, deve-se ter o cuidado de observar a dosagem das partes vegetais e sua forma de preparo e de uso, pois as intoxicações sempre ocorrem em virtude de quantidades excessivas de ervas, do preparo errôneo e do uso inadequado.

Vale salientar, que muita coisa que se fala e se distorce sobre ervas medicinais, tem a ver com as informações erradas que são ensinadas nos próprios cursos de fitoterapia, inclusive os oferecidos pelas faculdades e universidades, que para ministrar fitoterapia contrataram professores de farmácias para ensinar algo que eles não conhecem profundamente.

Um aspecto importante é o conhecimento de como extrair do chá (erva) o seu princípio ativo.

Ainda hoje, propagam-se informações incorretas, por exemplo, que as folhas e flores não podem ser fervidas ou que cascas e raízes tem de ser.

Isso não é regra.

Há plantas que, independentemente de se usar folha ou flor, precisam ser fervidas para liberar o seu princípio ativo, bem como há cascas e raízes que liberam suas substâncias apenas sorvendo água quente sobre elas. A Flor da Camomila, por exemplo, precisa para liberar o Azuleno (um dos seus princípios ativos) de um tempo de fervura. Esse é um dos exemplos, e faz cair por terra a informação errada de que as flores não podem ser fervidas.



Deu água na boca e uma vontade de tomar um chá?

Pois é preparar um chá pode não ser uma tarefa das mais simples, mas você pode fazer o chá, colocar em formas de gelo, assim terá o chá sempre à mão, basta colocar o gelo em um pouco de água e tomar.

Obs: deve-se fazer o chá mais concentrado para fazer gelo, isso porque o gelo vai ser diluído em água.



Em dias de calor um chá geladinho.

Não é todos os dias que temos tempo de preparar um chá. Tomar um chá geladinho em dias de muito calor é muito bom.

Para você que busca praticidade. Aposte nos cubos de gelo feitos de chás. Podemos acrescentar os cubos de chá à água normal ou água com gás. Como fazer cubos de gelo com chás para facilitar no dia a dia.

É simples, basta fazer o chá. Deixar esfriar, colocar nas formas de fazer gelo e levar ao congelador.



Gelo de chá de Gengibre
Veja mais opções em **cubo-de-gelo-de-chas-e-frutas**



Os cubos de gelos feitos de sumo ou poupa de frutas podem ser usados para dar sabor aos chás.



Chá de Calêndula

Nesse chá é preciso retirar apenas as petálas, como mostrado na foto para fazer o chá.

Lembram daquela brincadeira de cochichar no ouvido, onde é falado para uma primeira pessoa um determinado assunto, para que esta repasse para a seguinte e assim sucessivamente, e, quando esta informação chega a última pessoa, já não tem nada a ver com o assunto inicial?
O mesmo aconteceu com o uso das ervas, as receitas sofreram várias alterações nesse boca a boca.



As ervas são superpotentes, o que as tornam muito eficazes no tratamento de doenças, mas precisam ser usadas com cuidado e conhecimento, pois podem ser prejudiciais porque também existem efeitos colaterais e contraindicações.

O chá moderno

Benefícios para a saúde do chás instantâneos

Os chás solúveis, pela praticidade do uso, conta com a adesão das pessoas que acreditam que essa modalidade oferece os mesmos benefícios do chá tradicional. Porém as substâncias da maioria dos chás nessa forma, não são liberadas. Na forma tradicional embora, mais trabalhoso, o efeito é melhor e mais agradável.

O chá instantâneo pode conter quantidades muito pequenas de chá real e abundância de açúcares ou edulcorantes artificiais . Por razões de saúde, confira os ingredientes no rótulo.



Infusão ou tisana

Consiste em despejar água fervida sobre a planta e depois abafar por quinze minutos ou até esfriar.

Decocção ou Cocção:

Consiste em cozinhar a planta. Este processo é mais usado para raízes, rizomas, caules e cascas; mas algumas espécies de plantas, dependendo da substância a ser extraída, como os taninos, até mesmo as folhas ou flores precisam ser fervidas, podendo variar de 3 a 12 minutos, sempre com recipiente tampado para evitar a evaporação das substâncias. Após a fervura, deixa-se repousar por dez minutos, com o recipiente tampado. Em seguida, coar.

Dosagem:

Pode-se tomar em média de duas a três xícaras ao dia; crianças até 12 anos, toma -se sempre a metade da dose. É necessário ter cuidado com as medidas, uma vez que mesmo as plantas benéficas podem ter efeitos colaterais ou reações adversas, quando tomadas em excesso. A experiência demonstra que as doses altas não são mais eficientes do que as doses mínimas.
Deve-se considerar a importância da afecção (crônica ou grave), podendo a dose ser mínima ou máxima.

A receptividade ao chá ou fitoterápico pode variar de um indivíduo para outro; por isso o profissional especializado auxilia a regular e ajustar a dose.

Embora dependamos do histórico clínico, da gravidade de cada caso, devemos ter a definição pelo menos da dosagem média; pois, quando se ultrapassa a dose, pode-se induzir a efeitos iatrogênicos, ou a reações não desejadas.

Lembremos sempre a célebre frase de Hipócrates **Primum non nocere** - em primeiro lugar não deve prejudicar.

Quantidade de ervas

A quantidade de chá varia conforme a erva. No entanto, essa quantidade é, em média, de dez gramas para erva verde ou cinco gramas para erva seca, para três xícaras de água.



Nos livros escritos por pseudos entendedores de ervas; cada autor coloca dosagens absurdas, que têm variado de 20, 30, 40 até 50 gramas, enquanto a dose média é de 3 a 10 gramas para ervas secas.
Há plantas que possuem princípios ativos tão severos que suas dosagens devem ser precisas.
O fato das ervas serem naturais não elimina a necessidade de seu consumo com responsabilidade.
Uma certa vez, vi num programa de tevê um profissional que dizia ser "entendido" em fitoterapia, ensinando uma receita com 50 gramas do guaraná em pó para 1 litro de água. Isto é um absurdo.

Observe a tabela de equivalências:

uma colher de café = 2 g
uma colher de sopa = 5g
uma xícara de café = 50 ml
uma xícara de chá = 100 ml

Em média, a proporção de erva para cada litro de água são quatro colheres de sopa de erva fresca ou duas colheres de sopa de erva seca.. Procure moer a planta para facilitar a medida.







O chá age lentamente e tem efeito demorado?

Ao contrário, o chá se elaborado da forma correta e na concentração certa têm ação rápida e algumas vezes até imediata, contrariando a ideia de que demora para fazer efeito. Poderia dar aqui centenas de exemplos de efeitos rápidos e imediatos das ervas medicinais. Um náusea, por exemplo, pode ser controlada em 13 minutos com ervas medicinais, ao passo que com remédio alopático (na forma endovenosa) leva em média 25 minutos.

Infelizmente, muitos pseudos fitoterapeutas e "entendidos" de planta medicinal dizem por aí que as plantas medicinais agem lentamente, ou tem efeito demorado.

Quanto tempo o chá precisa ser utilizado?

Alguns chás podem ser usado por tempo indeterminado, outros pelo tempo que for necessário para resolver a doença.

Quanto de chá precisa beber para ter benefícios?

Depende do alvo, por exemplo, se for para curar um problema de saúde a pessoa vai tomar a quantidade necessária para solucioná-lo. Se for com o objetivo de obter os fitonutrientes do chá para ajudar como um complemento alimentar a quantidade deve ser proporcional para dar o suporte nutricional requerido daquele fitonutriente. Exemplificando, se a pessoa necessita repor a luteína, ela precisa tomar uma quantidade diária do chá que contem a luteína. Vale lembrar que a quantidade não é o mais importante, mas sim a concentração. Se o chá for elaborado mais concentrado, óbviamente pode se tomar uma quantidade menor de xícaras ao dia.

Validade do chá

Em média, se bem tampado e guardado em geladeira, o chá dura até 10 horas depois do preparo; mas o ideal é preparar a quantidade suficiente para o dia.



Quantos chás podem ser tomados no mesmo dia?

Pode-se tomar vários. Para isso reduz-se a quantidade de xícaras de cada chá, que poderá ser uma ou duas xícaras de cada chá.

Quantas ervas podem misturar num chá?

Dependendo da erva até quatro. Dependendo da erva somente uma. O ideal é fazer cada chá em separado. Depois de esfriar, pode-se misturá-los.

As misturas de plantas no chá ou num produto devem se restringir a um número reduzido de espécies de indicações e uso semelhantes ou com propriedades sinérgicas. Deve-se evitar uso de composições que contenham muitas plantas, isso em virtude das interações entre seus próprios constituintes químicos.

Adoçar ?

Os chás geralmente não precisam ser adoçados.
Em alguns casos, pode-se usar o mel, aproveitando também suas propriedades; ex: gripes e tosses.
A adição de mel no chá e no xarope só deve ser feita depois de morno ou frio.



É melhor com a planta fresca ou seca? É melhor o chá ou a tintura?
Depende inteiramente da condição que vai ser tratada! Os efeitos do chá é diferente da tintura.

Obviamente, o método de preparo ou processamento é vital se um composto é particularmente atraído para a água e o outro resistente ao calor e ao ácido. Por exemplo, os Lignanos da raiz da urtiga são hidrofílicos, portanto, são atraídos para a água e são compostos-chave no tratamento da próstata aumentada (HBP). Ao passo que a aglutinina da Urtica dioica é uma lecitina resistente ao calor e resistente ao ácido, é importante porque induz a atividade dos linfócitos T, retardando a progressão De HBP. O exemplo citado desta planta mostra que é importante descobrir quais componentes de cada planta são liberados por cada processo.

Erva fresca ou seca?

Muitas vezes, há diferenças de opinião entre herbalistas se usando uma erva fresca é superior a uma erva seca. Da mesma forma, muitos dirão que um extrato aquecido, cozido ou cozido no vapor é inferior a um extrato processado a frio.
Evite esses argumentos, pois nenhuma das opiniões é sempre correta. Depende realmente o que você quer conseguir!

Alguns compostos são solúveis em água e podem ser processados a frio. Outros são solúveis em óleo e beneficiam-se de destilação e são liberadas da planta somente em temperaturas mais altas. Outros são frágeis e rapidamente destruídos pelo tempo e pelo calor. Às vezes, as plantas frescas são processadas em extratos diretamente dos campos, mas geralmente as plantas são secas para evitar a deterioração. Isso permite que eles sejam armazenados. Do ponto de vista prático, há muitas vezes apenas uma ou duas colheitas de uma erva cultivada por ano, desse modo a secagem que reduz o teor de água, permite que a planta possa ser armazenada. A maioria das plantas contêm 60 a 80 por cento de umidade quando colhidas e devem ser secas até 10 a 14 por cento de umidade antes do armazenamento.

As propriedades das plantas podem variar.

A força de seus compostos irá variar de ano para ano, de acordo com o clima, condição do solo e uma miríade de outros fatores, bem como de processamento, mas nossos corpos vão responder a uma grande variedade de qualidade e força.

Ao longo dos anos, tenho percebido que a forma como uma erva é preparada e extraída tem resultados muito diferentes que às vezes são vitais para corrigir o tratamento e também que a dosagem é crítica. No

entanto, os argumentos de fresca ou seca e infusão ou aquecido serem realmente relevantes. O que deve ser bem mais relevante é a qualidade da planta observado desde o plantio e o tipo de processamento realizado se é o mais adequado à bioquímica do medicamento que queremos criar para a condição específica a ser tratada. Os seguintes exemplos de pesquisa sobre uma variedade de ervas ilustra isso.
Anote aí ! Uma nota importante é que eu tentei explicar alguns dos processos que ocorrem entre medicamentos de plantas e o corpo de forma muito simplista. O perigo da simplicidade é que pode levar a imprecisão assim, se você achar isso interessante, por favor, pesquise ainda mais.

Curiosamente, o gengibre fresco não libera o zingerone.

É apenas por aquecimento do gengibre que gingerol, que está presente, é transformado em zingerone. Isto explica porque os povos que tentaram o gengibre em pó em cápsulas ou sumo frio em suco não têm nenhuma eficácia nas doenças que depende do Zingerone para se resolvida.

É melhor fresco?

Neste caso, pode-se argumentar que apenas um calor processado gengibre será eficaz contra a diarréia. Uma tintura processada fria ou cápsulas de raiz em pó não vai ajudar. Notavelmente, onde os herbalistas de Victorian (por exemplo comprimidos radiais da saúde de William Box) o usaram no laxante para impedir o griping causado frequentemente pelo senna ou pelo buckthorn, usaram um extrato macio que seja obtido fervendo o!

No entanto, no tratamento da dor da inflamação na osteoartrite parece que há pouca diferença no efeito entre gengibre cru e aquecido. Ambos funcionam tão eficazmente 25% v 23% fonte **20418184** A suplementação diária com gengibre reduziu a dor muscular causada pelo exercício excêntrico, e este efeito não foi aumentado pelo tratamento térmico do gengibre. Este estudo demonstra que o consumo diário de gengibre cru e tratado termicamente resultou em reduções moderadas a grandes na dor muscular após lesão muscular induzida por exercício. Nossos achados concordam com aqueles que apresentam efeitos hipoalgésicos de gengibre em pacientes com osteoartrite e demonstram ainda a eficácia do gengibre como analgésico.
Há também a questão da dose e frequência. Uma dose de 2 g tomada 45 minutos após o exercício não teve efeito discernível para um placebo, mas quando tomado diariamente houve uma diferença substancial com o gengibre sendo um tratamento mais eficaz do que um placebo. fonte **21031618** .

Vejam a eficácia do gengibre no tratamento da diarréia. Também é excepcionalmente eficaz para doença de viagem, enjôos da manhã e náuseas da quimioterapia. O ingrediente ativo Zingerone é provavelmente o princípio ativo mais eficaz no tratamento da diarréia causada por E coli (Escherichia coli) e outros microorganismos que liberam toxinas em nossos intestinos. Tá aí, a razão de casos em que uma pessoa vai jurar que um chá funciona e a outra acha que "não funciona" ou não tem nenhum efeito. Por quê? o gengibre fresco não libera o zingerone.

As ervas não estão isentas de risco.

O que pouco se discute, no entanto, são os riscos da ingestão excessiva das infusões preparadas com ervas, que podem ir de uma dor de cabeça a danos em órgãos vitais.

É preciso se lembrar de que tudo aquilo que é ingerido é assimilado pelo organismo, principalmente os chás, pois suas substâncias vão atuar e repercutir no organismo como um todo, afetando um órgão de forma benéfica ou não.

Natural não significa benigno.

Dizer também que são excelentes para a saúde porque são produtos naturais é um risco: há muitas coisas na natureza que pode matar. O fato de serem naturais não elimina a necessidade de se ter cautela em seus usos.
Da mesma forma, dizer que uma prática é segura e eficaz porque é milenar nem sempre é correto.

Além de não ter consciência dos perigos, a população também não sabe como tirar o melhor proveito dos princípios ativos das plantas.
De um modo geral, a maioria das plantas, se utilizadas corretamente, não apresenta qualquer problema de reação adversa, desde que tomadas nas doses aconselhadas.



Chá no saquinho







Compra-se o hibisco inteiro, retira as partes que estão estragadas e depois moe no liguidificador para transformar em pó.



Os nomes das plantas mudam de região para região, de local para local por, exemplo: o que algumas pessoas de outros estados do Brasil chamam de erva cidreira é o capim santo em outros. Uma mesma planta pode ter vários nomes populares, por isso muito cuidado e nunca use uma planta orientando-se unicamente pelo nome popular.





Melissa officinalis

Lippia Alba chamada de erva cidreira
São plantas com caracteristicas, aromas e ação terapêuticas completamente diferente.





Não existe a canela na forma apresentada na foto. Compre em paus e quebre-a com um martelinho. A canela moída contem muitas misturas.....



Não compre a noz moscada moida. Infelizmente, a noz também caruncha e é moida junto com as nozes boas.



Moer o cravo em casa, pois o cravo moido do comércio não é puro e tem impurezas, inclusive pedras.



Quanto ao guaraná em pó, peço que observem a diferença de um guaraná moido em casa e o guaraná em pó, comprado no comércio.

Infelizmente, como sempre no Brasil falta qualidade na maioria dos produtos naturais. Ocorre que o guaraná também caruncha e mofa os grãos.

Este da direita foi comprado no comércio de ervas, contem grãos mofados e carunchados, foi moído com a casca.

A da esquerda, selecionamos apenas os grãos saudáveis, retiramos a casca e foi moído em casa.

Sugestão compre o guaraná em grãos selecione os bons e moa no liquidificador. Dá trabalho, mas o resultado compensa.



Este pó de Cúrcuma é misturada com amido de milho e outras coisitas mais. É vendido em lojas de produtos naturais e no supermercado como condimento.



Está é a Cúrcuma pura, que é colhida á partir do segundo ano de plantio por ter uma concentração maior da Curcumina que é a substância que tem potencial medicinal. Reparem que a sua cor é bem alaranjada forte. Elaborada dentro dos padrões de higiene e limpeza, portanto, com alto grau de pureza.



Por conta da quantidade de impurezas, o gengibre é uma das plantas que eu não compro em pó

O consumidor brasileiro deve tomar cuidado e tentar comprar ervas ou fitoterápicos apenas de produtores confiáveis. Mesmo assim, há risco.

Devido ao "desconhecimento" das condições corretas de conservação, armazenamento e transporte dos insumos de origem vegetal, as ervas medicinais também apresentam elevado risco de contaminação microbiológica.

Em analises realizadas em alguns revendedores foi encontrado fungos, insetos, terra e pedras, etc, as bactérias mais encontradas foram: Staphylococcus aureus, Salmonella spp, Escherichia coli e outras enterobactérias. Um dos grandes problemas no mercado de produtos naturais e fitoterápicos no Brasil está relacionado ao controle de qualidade.

Fraudes e adulterações são muito comuns e ocorrem por diversos fatores tais como a falta de conhecimento dos produtores e distribuidores e a fiscalização ineficiente.

Qualidade

A qualidade deve ser uma preocupação constante dos consumidores, das empresas que comercializam e dos produtores que produzem erva medicinal, condimentares, plantas alimentícias e produtos naturais em geral, selecionando apenas produtos que obedecem aos critérios e normas de boas práticas de plantio ou de fabricação sendo sempre sujeitos á controle de qualidade.

O consumidor precisa estabelecer critérios ao comprar ervas, o correto é certificar se que a empresa faz controle de qualidade da matéria-prima.

É indispensável um rigoroso controle da origem de plantas medicinais utilizadas. Geralmente não se sabe de onde vem as ervas que está no mercado, á única garantia possível de qualidade será com a identificação da espécie vegetal e da sua origem.

Deixo algumas fotos abaixo mostrando as diferenças na qualidade.

Na escolha de produtos naturais, de um chá ou fitoterápico é importante alguns cuidados.

É necessário aprender a identificar uma planta medicinal, pois nem sempre é possível contar com a ajuda de uma pessoa mais experiente. O mercado de fitoterápicos e de ervas brasileiro é enganoso, a começar pelos

extratores, e revendedores a maioria não são confiáveis. Muitas pessoas que vendem plantas medicinais não as - conhecem e, às vezes, por engano ou má fé, vendem a planta errada.



Flagrante de irresponsabilidade de quem produz matéria sem contar com consultoria de um especialista que conhece bem do assunto, mostraram o chá de uma planta e colocaram junto a foto de outra. Isso, além de confundir leva ao consumo de uma planta que pode fazer mal, ou que não tenha os princípios ativos necessários para fazer o efeito, caso a pessoa vai tomá-la para corrigir um problema de saúde.

Um desserviço prestado à população com matérias desse tipo. Infelizmente, isso é comum na internet, pois muitas pessoas criam blogs sobre assuntos que não entendem e com isso proliferam informações erradas. Mais de 80% dos sites e blogs sobre plantas medicinais e alimentação saudável são editados por leigos no assunto. **www.tiaxica.com/hibisco**

Venda Livre

Uma vez que as plantas medicinais são classificadas como produtos naturais, a lei permite que sejam comercializadas livremente, persistindo muitos erros, como: falta de registro; medicamentos apenas com protocolos ou com citação de artigos de leis federais que não estão mais em vigor; falta de qualidade; venda de espécies cujos efeitos foram negativos em estudos científicos; oferta de "compostos" com muitos elementos; medicamentos "camuflados" como alimentos; produtos citados como "isentos de registro"; produtos mal acondicionados, etc. São muitas irregularidades.

Diante dessa situação, é necessário fiscalização e campanhas com publicações de informativos sobre as normas dos chás e fitoterápicos, pois a população informada vai fiscalizar.

Chás de Ervas - Pesquisas

Um millefolium é eficaz para minimizar a gravidade da dor na dismenorréia primária.
Pubmed **26238568** Publicado 30 Set 2015 Estudo Humano

Beber chás de ervas, especialmente camomila mais de 30 anos pode reduzir significativamente o risco de cancro da tiróide e desenvolvimento de doenças benignas da tireóide por quase 80%.
Pubmed **25842380** Publicado 03 / Abr / 2015 Estudo Humano

Extrato de camomila produziu uma redução clinicamente significativa em sintomas de transtorno de ansiedade generalizada durante 8 semanas.
Pubmed **27912871** Publicado14 / 12 / 2016 Estudo Humano

O extrato de canela e / ou canela melhora o açúcar no sangue em pessoas com diabetes tipo 2 ou prediabetes.
Pubmed **21480806** Publicado 01 / 08 / 2011 Estudo: Meta Análise

A ingestão de gengibre e canela tem efeitos positivos sobre a inflamação e a dor muscular provocada pelo exercício em atletas iranianas.
Pubmed **23717759** Publicado 31 /03 / 2013 Estudo Humano

Canela tem atividade antiviral contra vários vírus da gripe.
Pubmed **17303260** Publicado 01 / 04/ 2007 Estudo Animal

A ingestão de 2g de canela por 12 semanas reduz significativamente a HbA1c, pressão arterial sistólica e diastólica entre pacientes com diabetes tipo 2 mal controladas.
Pubmed **20854384** Publicado 01 / Nov / 2004 Tipo de Estudo: Estudo Humano

Alecrim (Rosemary) e seus constituintes carnosol e ácido ursólico inibem a formação de câncer de pele.
Pubmed **8306331** Publicado 01/02/1994 Tipo de Estudo: Estudo Animal

Clique nos números para ler o artigo da pesquisa completo. Ao clicar nos números grifados você será direcionado ao resumo da publicação científica.

Há outros trabalhos como os acima relacionados mostrando outros chás e outras fitossubstâncias que ajudam na prevenção e na cura de doenças. Em nosso banco de dados temos uma compilação com mais de 800 estudos cientícos mostrando as evidências da eficácia das ervas medicinais e seus benefícios e já estão disponíveis para os alunos do curso online de Fitoterapia e para os colaboradores financeiros do site tiaxica.com

Ensinamentos úteis para toda vida e para toda família.
Informações inéditas e confiáveis sobre ervas medicinais que você não vai encontrar na internet e nem em livros.

Parte das informações, receitas e acesso aos links das evidências das pesquisas são apenas para alunos do **curso de Fitoterapia** e para membro colaboradores que doam para a manutenção do site. Se você já é um membro, faça o login com a senha. Caso contrário, deve tornar-se aluno ou membro para ter acesso.

Leia mais: http://www.tiaxica.com/cha-medicinal/