

Naturais e saudáveis

Com propriedades calmantes e medicinais, o chá é uma bebida versátil, comumente consumida tanto no verão, com ação refrescante e hidratante, quanto no inverno, para aquecer o corpo. Uma simples xícara deste precioso líquido proporciona a manutenção da saúde contra as agressões de diversas doenças, tonifica o organismo, auxilia na digestão e protege o fígado e o sistema endócrino.

Há, em média três, mil produtos nomeados como chá. Porém, só podem ser considerados autênticos aqueles que tenham em sua composição a planta *Camellia Sinensis*, originária da China e da Índia. Os conhecidos chás de ervas cidreira e doce e de hortelã, por exemplo, são na realidade infusões. A partir do modo de preparo das folhas deste vegetal, é possível obter diferentes tipos de bebidas.

Era uma vez...

Muitos atribuem sua origem à corte inglesa devido ao famoso e pontual 'chá das cinco', porém se engana quem pensa que os habitantes da 'terra da rainha' foram os primeiros europeus a ter contato com essa iguaria. Os portugueses, chegaram ao Japão por volta de 1560 e tiveram a primeira experiência

com a bebida.

Sua origem pode ser explicada por uma lenda chinesa; ela conta que cerca de 2000 anos a.C., o imperador Shen Nung descansava sob uma árvore quando algumas folhas caíram em uma vasilha de água que seus servos haviam fervido para beber e, atraído pelo aroma, tomou a infusão, dando origem ao que conhecemos como chá.

Em terras tupiniquins, a primeira notícia que temos do cultivo dessas ervas data de 1813. A fazenda de chá preto ficava na Zona Sul da capital paulista e deu origem ao bairro do Morumbi. A propriedade foi um presente do imperador D. João VI ao produtor inglês de chá John Maxwell Rudge. No centro de São Paulo, o comércio do produto deu origem ao atual Viaduto do Chá. A região era chamada de Morro do Chá e ali as plantações da erva ficavam ao lado de imensos cafezais. Na época de sua construção, no século XIX, a obra deveria chamar Viaduto do Café, nome que não se popularizou diante do disparado volume de chá comercializado.

Os benefícios das cores

Consumido em grande escala pela população mundial, traz melhorias para o corpo e a mente. É gostoso, saudável e excelente aliado daqueles que buscam qualidade de vida. Entre as benfeitorias atribuídas a



ele estão o emagrecimento e o efeito rejuvenescedor. O chá verde, por exemplo, ajuda a acelerar o metabolismo e atua como coadjuvante em tratamentos de gordura localizada e celulite. Rico em elementos essenciais para o bom funcionamento do organismo, o chá branco é ainda mais eficiente que o verde.

Seu consumo frequente é uma arma eficaz para eliminar a gordura corporal. Também é aliado no retardo do envelhecimento, pois tem um ativo importante, o tanino, responsável por baixar o colesterol 'ruim', que bloqueia as artérias, evitando problemas como infarto. Já o preto, pode auxiliar na redução do câncer de próstata, bem como no alívio do estresse, combate a perda de memória, previne a osteoporose, entre outros benefícios.

Também conhecido como 'devorador' de gorduras, o chá vermelho começa a entrar no mercado brasileiro. Além de facilitador da digestão, a sua oxidação traz outras características peculiares: o aroma é mais suave que o do chá preto e não tem o gosto marcante de 'grama' do verde, portanto é um amargo que termina com sabor adocicado na boca.

Para auxiliar nos problemas estomacais, as infusões de hortelã, menta, camomila, orégano ou carqueja devem ser tomadas próximas às refeições. Chás calmantes só devem ser utilizados na hora de dormir e os estimulantes do apetite, pelo menos 30 minutos antes das refeições, apenas para quem precisa engordar.

A eficácia nos tratamentos estéticos pode ser comprovada quando aliada a uma alimentação saudável e balanceada.