

CHÁS
DO BEM



Plantando
a Bem



BEM-VINDO AO MARAVILHOSO *mundo dos chás.*

A Santa Clara acredita que a saúde física e mental tem nas plantas importantes aliadas. Por isso, aproveitando o aumento do consumo dos chás nos últimos anos, o Plantando o Bem vai ensinar um pouco mais a você sobre uma das bebidas mais apreciadas do mundo.

Como parte da terceira etapa do nosso projeto, apresentaremos aqui os melhores tipos para cada parte do corpo, modos de preparo, detalhes científicos das plantas, formas de uso e curiosidades importantes para viver o mundo maravilhoso dos chás.

SOBRE O *Plantando o Bem.*

Muito mais do que um simples projeto, o Plantando o Bem da Cooperativa Santa Clara nasceu com o sonho de que é possível oferecer alimentação saudável e saborosa utilizando alimentos frescos e cultivados em hortas escolares para crianças e adolescentes. Com essa ideia, mais de 7,200 alunos construíram, em espaços antes ociosos, hortas horizontais e verticais que fornecem hortaliças e temperos, conscientizando uma geração sobre os benefícios de uma alimentação equilibrada. Repleto de atrações desde o seu início, o projeto já contou com oficinas culinárias

para ensinar o preparo de alimentos retirados das hortas, peça teatral e aulas divertidas com a **nutricionista Renata Boscaini David (organizadora do conteúdo e participante desde o início do projeto)**. De 2016 até hoje, mais de 100 escolas participaram do projeto, que está inserido na comunidade de mais de 15 municípios. Indo muito além da expectativa, o Plantando o Bem ganhou premiações importantes como o Top de Marketing da ADVB em 2016 e 2017, o que reafirma o nosso sonho de contribuir para que todos tenham uma vida mais saudável e sustentável.



VOCÊ JÁ SABE COMO *preparar seu chá?*

Infusão

A infusão é um método muito comum no preparo de chás. Em um recipiente, coloque as ervas imersas na água quente e reserve, tampando o recipiente. Quando são flores e folhas, deixe em repouso por 10 minutos.

Decocção

Cozinhe as ervas e a água fria juntas. Raízes, cascas e talos devem ser cortados em pedaços e cozidos entre 15 e 20 minutos. Logo depois, mantenha o recipiente fechado por alguns minutos, passado o período de fervura.

Maceração

Deixe as ervas de molho em um recipiente com água fria por um período entre 10 e 24 horas, também variando de acordo com o material usado no preparo do chá. Se forem folhas, flores e brotos, deixe entre 10 e 12 horas. Já os talos, cascas e raízes, corte em pedaços pequenos antes de colocar de molho, e deixe por aproximadamente 24 horas.

O benefício da maceração é que as propriedades terapêuticas são mantidas intactas, pois não há o cozimento.

INTERESSANTE: A EFICÁCIA DO CHÁ AUMENTA QUANDO CONSUMIDO DE MANHÃ, EM JEJUM, E TAMBÉM DE NOITE, ANTES DE DORMIR.

Pele



Nome Científico: Calendula officinalis

Nome Popular: Calêndula

Parte da Planta: Folhas, flores e caules

Benefício à Saúde: Tratamento de manchas e inflamações na pele

Forma de Preparo: Infusão



Para passar na pele (não beba)



Nome Científico: Aloe vera

Nome Popular: Babosa

Parte da Planta: Gel que está abaixo da casca

Benefício à Saúde: Hidratante, cicatrização

Forma de Uso: Se retira a casca da folha e toda a sua parte amarela presente logo abaixo da casca, para colher a sua parte interna, que é a "babosa"

Cabeça



Nome Científico: Matricaria recutita

Nome Popular: Camomila

Parte da Planta: Flores secas

Benefício à Saúde: Alivia o estresse, ajuda a acalmar e a relaxar. Utilizado para tratamento da ansiedade

Forma de Preparo: Infusão



Nome Científico: Rosmarinus officinalis

Nome Popular: Alecrim

Parte da Planta: Flores frescas ou secas

Benefício à Saúde: Melhora memória, concentração, raciocínio

Forma de Preparo: Infusão





Esôfago

Nome Científico: Zingiber officinale

Nome Popular: Gengibre

Parte da Planta: Raiz

Benefício à Saúde: Atenua náuseas e vômitos, antioxidante

Forma de Preparo: Decocção



Coração

Nome Científico: Rosmarinus officinalis

Nome Popular: Alecrim

Parte da Planta: Folhas

Benefício à Saúde: Estimulante para atividades sanguíneas

Forma de Preparo: Infusão





Estômago

Nome Científico: *Maytenus ilicifolia*

Nome Popular: Espinheira Santa

Parte da Planta: Folhas

Benefício à Saúde: Gastrite, dor de estômago, azia

Forma de Preparo: Infusão.
Antes das refeições



Nome Científico: *Mentha rotundifolia*

Nome Popular: Hortelã Branca

Parte da Planta: Folhas

Benefício à Saúde: Calmante, vermífuga

Forma de Preparo: Infusão



Intestino grosso



Nome Científico: *Linum usitatissimum*

Nome Popular: Linhaça

Parte da Planta: Semente

Benefício à Saúde: Acelera peristaltismo intestinal

Forma de Uso: Duas colheres de sopa por dia

Nome Científico: *Plantago major*

Nome Popular: Tanchagem

Parte da Planta: Folhas

Benefício à Saúde: Cicatrizante, problemas gastrointestinais

Forma de Preparo: Infusão





Intestino delgado

Nome Científico: Foeniculum vulgare

Nome Popular: Funcho

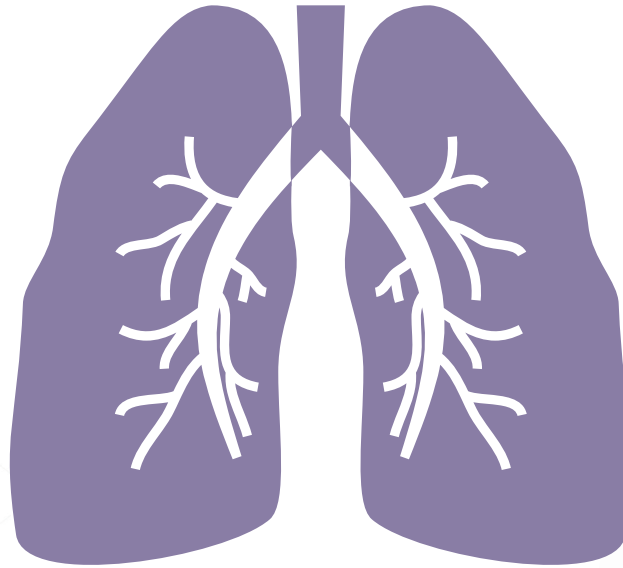
Parte da Planta: Sementes, folhas e caule

Benefício à Saúde: Gases intestinais

Forma de Preparo: Infusão



Pulmão



Nome Científico: Pulmonaria officinalis

Nome Popular: Pulmonária

Parte da Planta: Folhas e últimas flores

Benefício à Saúde: Auxilia na tosse, bronquite

Forma de Preparo: Infusão



Nome Científico: Origanum vulgare

Nome Popular: Orégano

Parte da Planta: Folhas frescas ou desidratadas

Benefício à Saúde: Antioxidante,
anti-inflamatório, antifúngico

Forma de Uso: Chá e preparações culinárias

Fígado



Nome Científico: Silybum marianum

Nome Popular: Cardo mariano

Parte da Planta: sementes e folha

Benefício à Saúde: Anti-inflamatórias, antioxidantes, digestivas, diuréticas, regeneradoras

Forma de Preparo: Infusão com a semente

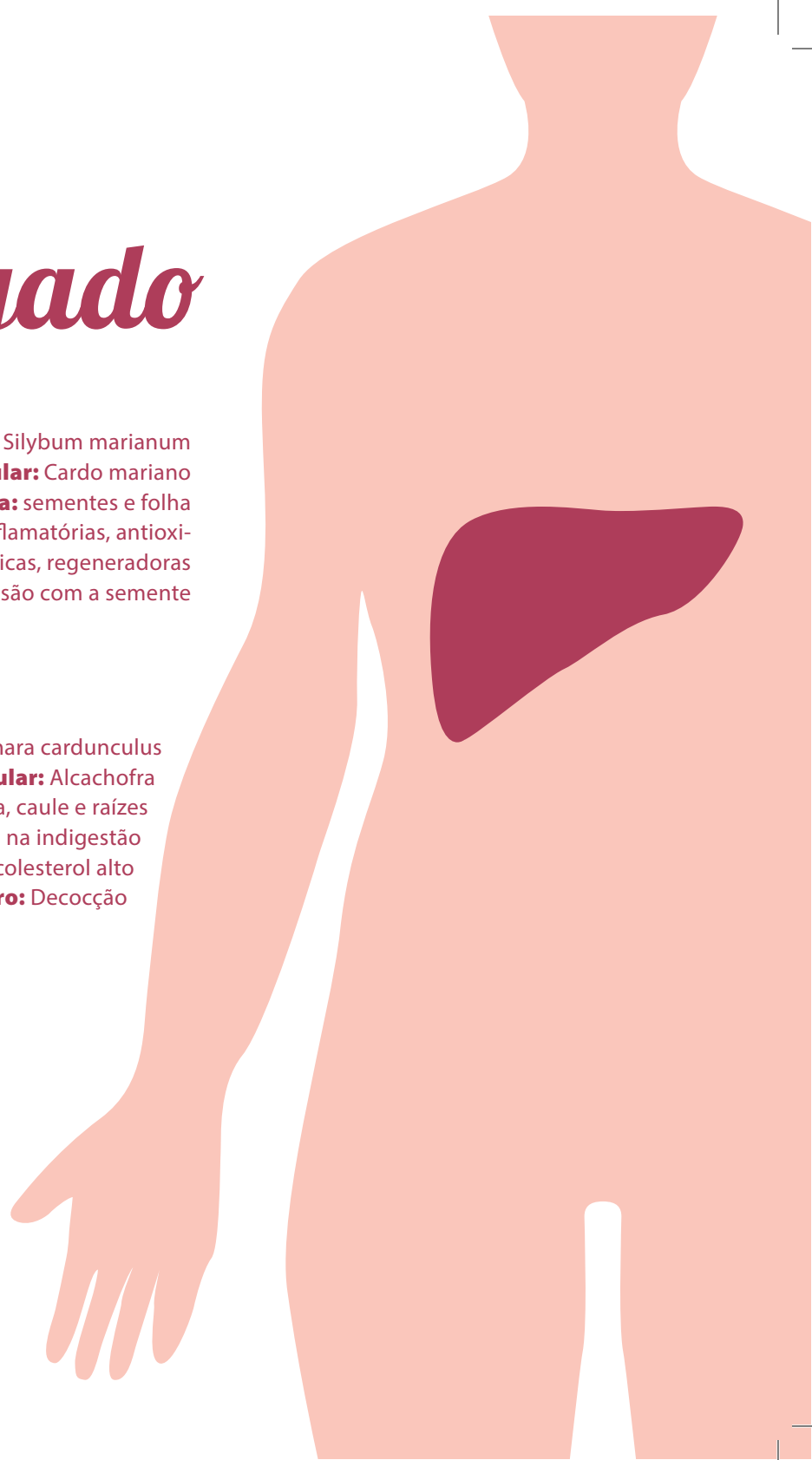
Nome Científico: Cynara cardunculus

Nome Popular: Alcachofra

Parte da Planta: folha, caule e raízes

Benefício na Saúde: Auxilia na indigestão e no colesterol alto

Forma de Preparo: Decocção



Bexiga



Nome Científico: Malva sylvestris

Nome Popular: Malva

Parte da Planta: Folhas e flores

Benefício à Saúde: Tratamento de infecções no sistema urinário

Forma de Preparo: Infusão



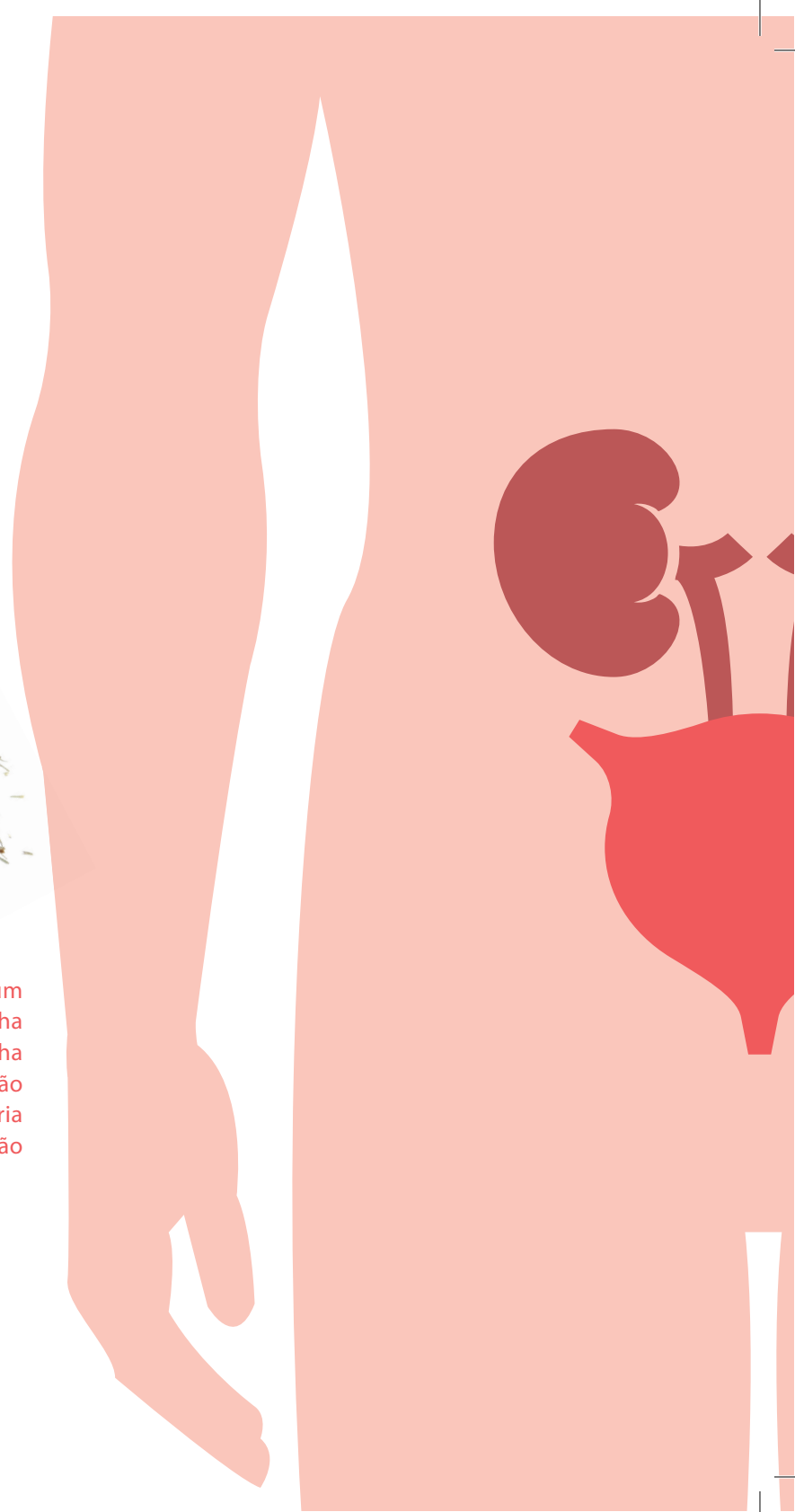
Nome Científico: Equisetum

Nome Popular: Cavalinha

Parte da Planta: Folha

Benefício à Saúde: Retenção de líquido, ação antioxidante, anti-inflamatória

Forma de Preparo: Infusão



Rins

Nome Científico: Baccharis trimera

Nome Popular: Carqueja

Parte da Planta: Folhas

Benefício à Saúde: Diurética

Forma de Preparo: Infusão



Nome Científico: Phyllanthus niruri

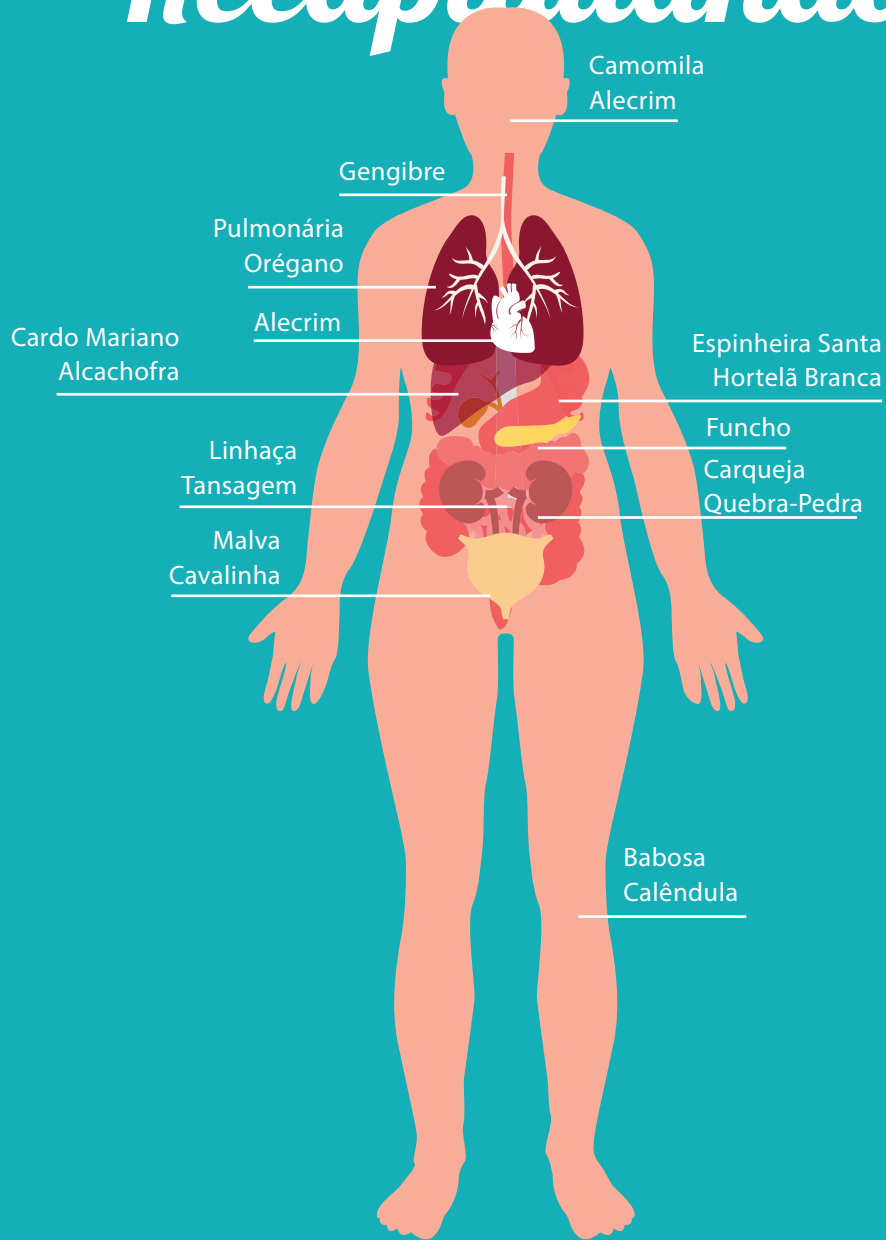
Nome Popular: Quebra-Pedra

Parte da Planta: Folhas

Benefício à Saúde: Prevenir pedra nos rins e pedra na vesícula, diurético

Forma de Preparo: Infusão

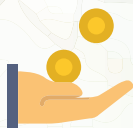
Recapitulando



Curiosidades



Acredita-se que a origem do chá remonta ao ano de 2737 a.C., quando o imperador chinês Shen Nung e a sua corte fizeram uma pausa durante uma viagem e, enquanto esperavam que os criados fervessem água para beber, algumas folhas de um arbusto caíram na vasilha, produzindo um líquido acastanhado e perfumado que o imperador provou e gostou – rapidamente, espalhou a notícia.



Na China Antiga e Sibéria, o chá era muitas vezes utilizado como moeda de troca.



O chá é a segunda bebida mais consumida no mundo. Estima-se que diariamente são saboreados mais de 3 bilhões de xícaras de chá.



Índia, Paquistão, Bangladesh, Sri Lanka, Turquia, Marrocos, Rússia, China, Irlanda, Estados Unidos e Reino Unido são os maiores consumidores de chás do mundo.



Plantando
a Bem

