

COMO PREPARAR CHÁS COM PLANTAS MEDICINAIS



O programa Comida boa na mesa traz dicas técnicas e o faça você mesmo, promovendo a agroecologia e um mundo melhor e sustentável. É produzido pelo Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia, o CAPA, da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil.

A história das ervas nos conduz a uma incursão pelo rumo da evolução humana, pois elas influenciaram diretamente as práticas religiosas, a medicina e a cultura. Muito antes de aparecer qualquer forma de escrita, as plantas já eram usadas como alimento e remédio.

Os documentos médicos mais antigos dos quais temos notícias são os chineses, que já em 3700 Antes de Cristo diziam em seus tratados que, para cada doença, havia uma planta que seria seu remédio natural.

Pensar em plantas medicinais nos faz refletir sobre a questão da saúde, qualidade de vida, desenvolvimento social, agricultura familiar, geração de renda e história. Sabemos que a humanidade depende da natureza. No Rio Grande do Sul, o uso de plantas medicinais faz parte da cultura popular das diversas etnias que compõem o estado.

Essas plantas não são apenas uma opção de tratamento terapêutico, mas fortalecem a organização comunitária em relação à saúde e meio ambiente, valorização do conhecimento popular e a possibilidade de geração de renda, por meio da produção e comercialização.

O cultivo ecológico é primordial para garantir a qualidade, evitar o extrativismo e preservar a biodiversidade. As plantas medicinais são constituídas por princípios ativos e estes são

responsáveis por sua ação terapêutica, desencadeando diversas reações nos organismos vivos (vegetais, animais, humanos). Por este motivo, não é recomendável misturar diversas plantas, para evitar a interação dos seus constituintes químicos.

Os chás feitos com ervas medicinais são uma ótima opção de saúde. Existem três formas de se preparar um chá: A primeira é a maceração, que usa todas as partes da planta. Para preparar a bebida, ferva água e deixar esfriar. Em seguida, é preciso lavar, picar e socar a planta, colocando uma colher de sopa do produto para uma xícara de água. Se forem flores e folhas, deixe descansar durante 12 horas. Se forem raízes, cascas e sementes, deixe descansar 24 horas.

A segunda forma é a infusão, que utiliza flores macias e folhas: ferva a água na temperatura para chimarrão. Coloque, em uma xícara, uma colher bem cheia de flores ou flores. Adicione água, tampe a xícara e espere 15 minutos. Depois, de coar, o chá está pronto.

A terceira forma de preparar m chá é por cozimento ou decocção, com o uso de cascas, sementes e raízes. Coloque uma colher com os elementos da planta em um recipiente que não seja de alumínio. Acrescente duas xícaras de água fria, leve ao fogo e deixar ferver por 15 minutos. Depois de fervido, deixe o chá descansar por mais 15 minutos. Tome depois de coar. Plantas amargas devem ser preparadas com água fria.

Para outras informações acesse: www.capa.org.br

Bom trabalho!

