



CHA VERDE EXTRATO SECO

Nome Científico: *Camelia sinensis L.*

Parte Utilizada: Folha e Caule

Família: Theaceae (Thernstroenmiaceae)

Arbusto perenifólio grande de 3-4 m de altura, de copa piramidal e densa. Folhas simples, lanceoladas, coriáceas, quase glabras, de 4-7 cm de comprimento.

O aroma das folhas depende da natureza do solo e do clima. As folhas são colhidas ainda jovens, antes de estarem completamente desenvolvidas, então se procede rapidamente a secagem e são enroladas ainda quentes, estabilizando-as, e obtendo-se o “Chá Verde”.

Após a fermentação, a infusão passa de amarelo pálido (Chá Verde) para vermelho castanho (Chá Preto) pela oxidação dos polifenóis, em particular pela formação de benzotropolonas.

PROPRIEDADES

Compostos fenólicos: Flavonóides, catecóis e taninos. Entre os flavonóides, os mais importantes são o kemferol, o quercetol (quercitina) e o miricetol. Os catecóis são mais abundantes na planta fresca. Há, ainda, uma pequena quantidade de óleo essencial nas folhas frescas, o qual contém aldeídos, álcoois fenólicos, geraniol e citral entre outros componentes. E, por fim, os alcalóides, derivados da purina e mais conhecidos como “bases xântinicas”, dos quais os mais conhecidos são a cafeína e a teofilina.

INDICAÇÕES

Há milênios, a tradicional medicina chinesa utiliza o chá verde para aliviar dores de cabeça, para ajudar a eliminar as toxinas do organismo e para prolongar a juventude. O fato é que o chá verde contém altos níveis de polifenóis, substâncias que possuem propriedades antioxidantes, anticancerígenas e antibióticas, e também podem ajudar a prevenir problemas cardiovasculares e do fígado.

É capaz de reduzir os níveis do colesterol ruim (LDL) e de triglicérides, e de elevar os níveis do colesterol bom (HDL). Pode diminuir os níveis de açúcar do sangue e tem ação antibiótica frente a determinadas bactérias, como os estafilococos e alguns vírus.

Muitos estudos clínicos desenvolvidos em seres humanos e animais têm dado conta de que o consumo regular de chá verde pode reduzir a incidência de uma variedade de cânceres, incluído o de cólon, pâncreas e estômago.

DOSAGEM / CONCENTRAÇÃO USUAL

- Infusão: uma colher de sobremesa por xícara, infundindo por 10 minutos;
- Extrato Seco (3:1): 50-100 mg ao dia, preferivelmente pela manhã.

ARMAZENAMENTO

Acondicionar em recipientes herméticos, ao abrigo do calor e da luz solar direta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Schmitz, W.; Saito, A.Y.; Et al. O Chá verde e suas ações como quimioprotetor.; Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, V.26, n.2, p. 119-130, jul./dez.2005.



- Prado, C.C.; Alencar, R.G.; Et al; Avaliação do teor de polifenóis da *Camellia sinensis* (Chá verde).; Revista Eletronica de Farmácia, Suplemento Vil 2, 164-167, 2005.
- Hamilton-Miller, J.M.T.; Antimicrobial Properties of tea (*Camellia sinensis L.*); Antimicrobial Agents And Chemotherapy, Nov. 1995, p. 2375-2377.
- Literatura do fabricante.