

LELINGTON LOBO FRANCO



CHÁS  
E SEUS BENEFÍCIOS  
MEDICINAIS



  
ELEVACÃO

---

Copyright © 2002, 2008 by Lelington Lobo Franco

Produção editorial: *Equipe Elevação*  
Revisão: *Equipe Elevação*  
Impressão: *Prol Editora Gráfica*  
Diagramação: *Flávio de Oliveira*  
Capa: *Alziro Braga*

Depósito legal na Biblioteca Nacional conforme  
Decreto nº 1.825, de 20 de dezembro de 1907.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

---

Franco, Lelington Lobo  
100 chás e seus benefícios medicinais /  
Lelington Lobo Franco. – São Paulo: Elevação, 2008.

1. Chá - Uso terapêutico 2. Ervas - Uso terapêutico  
3. Plantas medicinais 4. Saúde - Promoção I. Título.

08-03310

CDD-615.321

---

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Chás medicinais: poder de cura: terapêutica 615.321

ISBN 978857513114-5

Todos os direitos desta edição  
reservados à Editora Elevação  
R. Doraci, 90 — Bom Retiro  
São Paulo/SP — Brasil — CEP 01134-050  
Tel.: (11) 3358-6875 — Fax: (11) 3358-6869  
[www.elevacao.com.br](http://www.elevacao.com.br)  
[info@elevacao.com.br](mailto:info@elevacao.com.br)

# DEDICATÓRIA

Aos meus netos,  
**Lucas, João Pedro,**  
**Gabriela, Marina,**  
**Louise e Camile,**  
com muito carinho.

# AOS MEUS AMIGOS

**Jornalista Nelson de Souza Filho**, Chefe de redação da *Gazeta do Povo*, de Curitiba/PR.

**Neuza Cacaru Myake**, MHS Produtos Naturais de Curitiba/PR.

**Profa. Janete Batistela**, Ortomolecular, de Londrina/PR.

**Prof. Joaquim M. M. Valverde**, Diretor das faculdades ESEEI, de Curitiba/PR.

**Dr. Emanuel Mata da Fonseca**, Juiz de Direito, Presidente da Academia Alagoana de Letras e Artes Magistrados, de Maceió/AL.

**Joérdilis F. Santos**, *Elder* da IASD Bridgeport C. T. USA.

**Prof. Dary Alves Oliveira**, Nutrologista (medicina ortomolecular), Patologista, Escritor, de Fortaleza/CE.

# SUMÁRIO

Prefácio .....	13
Introdução .....	15
Nota do Editor .....	17
Como preparar os chás medicinais .....	19
Infusão .....	19
Decocção ou decocto .....	19
Abcesso .....	21
Afonia .....	23
Aftas .....	24
<i>Aids</i> .....	25
Alopecia .....	27
Amidالية ou amigdalite .....	29
Anemia .....	30
Angina .....	32
Anorexia .....	33
Ansiedade .....	35
Arteriosclerose .....	37
Artrose .....	38
Beribéri .....	39
Bulimia .....	40
Cálculos renais .....	41
Câncer .....	43
Câncer de mama .....	45
Câncer da próstata .....	47
Caspa .....	49
Celulite .....	50
Chá das cinco .....	52
Chá de maçã .....	52
Chá de abacaxi .....	52
Chá de maracujá .....	53

Chá verde .....	54
Circulação .....	56
Cistite .....	58
Colesterol .....	59
Colite .....	61
Conjuntivite .....	62
Dentes, cáries .....	63
Depressão .....	64
Derrame .....	67
Diabetes .....	68
Diabetes II .....	70
Diarréia .....	72
Digestão .....	73
Distúrbios do sono .....	76
Distúrbios hepáticos .....	77
Distúrbios menstruais .....	79
Doenças respiratórias e alérgicas .....	81
Enurese (incontinência urinária) .....	90
Enxaqueca .....	91
Erisipela .....	93
Esclerose múltipla .....	94
Estresse.....	95
Fadiga .....	96
Faringite .....	97
Febre .....	98
Frigidez feminina .....	99
Gastrite .....	101
Glaucoma .....	102
Gases – flatulência .....	104
Gota e ácido úrico .....	105
Halitose (mau hálito) .....	106
Hemorróidas .....	107
Hepatite .....	108

Herpes simples (labial ou herpes I) .....	110
Herpes genital (herpes II) .....	112
Hipercolesterolemia (colesterol alto) .....	114
Hipertireoidismo e hipotireoidismo .....	116
Hipertensão e hipotensão .....	118
Impotência sexual .....	121
Infecções urinárias .....	123
Infecção vaginal .....	125
Insônia .....	126
Labirintite .....	128
Leucorréia .....	129
Mal de Alzheimer (memória degenerativa) .....	130
Mal de Parkinson .....	132
Malária ou maleita .....	133
Memória .....	134
Menopausa .....	135
Micoses (fungo ou tinha nas unhas) .....	136
Nefrite .....	138
Neurastenia .....	139
Obesidade .....	141
Otite .....	143
Parasitas .....	144
Pediculose (piolhos) .....	145
Pressão arterial .....	147
Prisão de ventre .....	149
Próstata .....	151
Reumatismo .....	154
Sinusite .....	155
Tensão pré-menstrual (TPM) .....	157
Terçol (blefarite ou hordéolo) .....	158
Trombose .....	159
Varizes .....	160
Vitiligo .....	162

O ciclo das plantas .....	163
Princípios ativos medicinais .....	163
Segundo a idade .....	163
Segundo o clima e o terreno .....	164
Segundo o cultivo .....	165
Partes de uma planta .....	165
Como coletar corretamente as plantas medicinais .....	166
Técnicas de colheita .....	166
Partes coletadas .....	167
Maneira correta de comprar ervas medicinais .....	168
Tradução do nome das plantas medicinais —	
Inglês e espanhol .....	170
Principais elementos químicos presentes nas plantas e suas utilidades essenciais .....	172
Glossário .....	177
Referências bibliográficas .....	179

# PREFÁCIO

Sinto-me muito honrada e suspeita, por amizade, em falar de mais uma obra do escritor Lelington Lobo Franco. Lelington é o orgulho da família Lobo Franco.

Conferencista internacional, fitoterapeuta, químico, sua especialidade é pesquisar na Natureza as mais variadas e eficientes formas de cura, e creio que esse trabalho, que já vem sendo feito há mais de 25 anos, tem contribuído muito para o alívio e cura de muitas doenças, que, na sua maioria, podem ser tratadas com a ingestão de elementos e especiarias retirados da Natureza.

O professor Lelington sempre soube e entendeu isso e dedicou toda a vida e esforços a pesquisas muitas vezes exaustantes, porém, como ele mesmo diz, gratificantes.

Descobrir os segredos da Natureza para o nosso bem tem sido o objetivo, o ideal de vida do autor.

O seu mais novo livro, em que revela o segredo de *100 Chás e seus benefícios medicinais*, com certeza já é uma obra de sucesso, mais uma contribuição para o bem-estar e a saúde do ser humano.

Não se trata de um livro de receitas apenas, mas um manual completo de saúde através da Natureza. Tudo está aqui: as ervas, os princípios ativos, efeitos, combinações, benefícios etc.

Tenho muito orgulho em recomendar este título, pois conheço a origem, a procedência e o mentor. É confortante e seguro saber que existe um escritor especialista na área e dono de *curriculum* memorável, que se preocupa, acima de tudo, com o nosso bem-estar. Creio que esta obra é mais uma revelação de Deus. Seu conteúdo é autêntico e exemplar, pois, acima de tudo, resulta de pesquisa e trabalho sérios.

Que Deus abençoe mais esta obra, mais este “manual de saúde natural”, porque, em um mundo onde tudo é artificial, é animador saber que podemos contar com 100 chás para contrabalançar essa triste realidade.

Parabéns, professor Lelington Lobo Franco, por transformar Natureza em remédio sem efeito colateral.

Deus é fiel.

**Marisa Lobo**  
**Comunicadora e apresentadora de TV**  
**Programa Fatur – Record/PR. TVA e NET/PR**  
**Locutora de rádio – Rádio Sara Brasil/PR**

# INTRODUÇÃO

Os chás medicinais atravessam milênios na História, desde seu uso pelo povo asiático como o chá verde, o chá preto, *oolong* e outros, que passaram a ser hábito no Ocidente.

Uma simples xícara de chá pode proporcionar uma defesa complementar e energética na manutenção da saúde contra a agressão de diversas doenças, como diabetes, estresse, depressão e outras enfermidades.

Diversas ervas têm sido usadas pelos povos através dos séculos, para tonificar o organismo na digestão, o fígado, o sistema endócrino, enfim, agindo em todo o corpo.

Os princípios ativos usados na indústria farmacêutica, com pesquisas fitoquímicas, abrangem os óleos voláteis, os taninos, os flavonóides, as mucilagens, os glicosídeos, alcalóides, vitaminas e minerais.

As plantas e as ervas medicinais são imprescindíveis para a manutenção da vida na Terra. Os animais e o ser humano dependem das plantas verdes para a obtenção de alimentos, pois são os únicos seres vivos capazes de aproveitar a energia solar para produzir carboidratos, proteínas, minerais, além de óleos essenciais. Ao tomar uma xícara de chá para efeito terapêutico:

1 - Detecte qual o problema de saúde a ser combatido. Na dúvida, procure um médico para orientá-lo.

2 - Elimine hábitos nocivos à saúde como o consumo de álcool, o tabagismo, alimentos gordurosos e inadequados.

3 - Procure levar um estilo de vida saudável.

4 - Só use plantas e ervas medicinais bem identificadas, à venda em locais de segurança.

Em certa ocasião, o empresário chinês Chiu Chong Yen me convidou para degustar um chá em seu escritório, em Curitiba/PR. O momento foi de muito sabor, paz e amizade. Sentado no carpete, segurei a asa da xícara de porcelana chinesa e, então, experimentei o melhor chá da minha vida. Faça o mesmo; beba seu chá preferido com muito gosto e satisfação.

Lelington Lobo Franco  
*Lelington50@yahoo.com.br*

## NOTA DO EDITOR

Este livro, *100 Chás e seus benefícios medicinais*, não é de um guia ou manual médico.

As sugestões e idéias aqui apresentadas são designadas para ajudá-lo a fazer uma análise sobre sua saúde. Portanto, não devem substituir o tratamento ou a prescrição médica. O conteúdo deste livro é de responsabilidade do autor.

Antes de aplicar qualquer tratamento alternativo indicado nesta obra, aconselhamos discutir a escolha com seu médico de confiança. Embora 40% dos remédios alopáticos utilizem princípios ativos com base em ervas medicinais, os chás devem ser usados com cautela.

# COMO PREPARAR OS CHÁS MEDICINAIS

## INFUSÃO

É a maneira correta de preparar chás, usando flores, sumidades e talos, que são as partes mais delicadas das plantas. Por este método se extrai grande quantidade de princípios ativos das plantas, conservando a maioria das suas propriedades químicas.

### **Maneira de fazer o chá por infusão:**

1) Coloque a parte da planta desejada (folhas, flores, sumidades ou talos) em uma vasilha, de preferência de vidro, porcelana ou ágata.

2) Ferver a quantidade de água recomendada. Não esqueça que uma parte evapora. Despejar a água sobre a planta com cuidado, deixar de repouso por 10 minutos, sempre bem tampado. Filtrar (pode utilizar peneira ou um funil com algodão, no qual as impurezas ficarão retidas). Tomar durante o dia.

3) Os elementos se alteram depois de 10 horas após a infusão. Portanto, nunca deixe de um dia para o outro.

## DECOCÇÃO OU DECOCTO

No preparo do chá por decocção, são utilizadas as partes duras das plantas como cascas, rizomas, raízes e sementes. É necessário ferver para liberar seus princípios ativos e, dependendo do tempo da fervura, muito desses nutrientes são perdidos. Veja a maneira correta de prepará-lo:

1) Colocar a erva num recipiente com água fria e, depois da ebulição, ferver de 5 a 20 minutos, dependendo da dureza da planta e da parte de que será feito o chá.

2) Deixar em repouso por 10 minutos. Coar ou filtrar e depois ingerir.

3) A decocção é diferente da infusão, pois o chá pode ser guardado na geladeira. Não convém passar de dois dias.

## MEDIDAS USADAS

VOLUME	FOLHAS	RAÍZES, RIZOMAS	FLORES SECAS OU CASCAS SECAS
UMA COLHER DE CAFÉ	5 ml	1g	3g
UMA COLHER DE SOBREMESA	10 ml	2g	5g
UMA COLHER DE SOPA	15 ml	4g	10g
UMA PITADA	2 ml	4g	10g
UM PUNHADO	20 ml	50g	120g

Quantidade aproximada de plantas usadas numa infusão — 30g por litro de água; e no caso de folhas secas — 10g para um litro de água.

Quantidade de plantas usadas numa decocção – 30 a 50g por litro de água.

## DOSES INFANTIS

- 1) Crianças de até 2 anos – 1/8 da dose adulta.
- 2) Crianças de 2 a 6 anos – 1/3 da dose adulta
- 3) Crianças de 6 a 12 anos – a metade da dose adulta.

## AFTAS

Aparecem na boca. São pequenas feridas arredondadas, que formam protuberâncias erúpticas na pele, podendo aparecer também na vulva. São causadas por *Streptococcus*, avitaminose (deficiência de vitaminas), estresse físico e emocional.

### CHÁS INDICADOS:

**Chá verde** (*Camellia sinensis*) — contém catequinas e taninos. Exerce ação cicatrizante nas aftas, além de agir de maneira preventiva, evitando seu aparecimento. Ingerir o chá durante o dia e passar no local. Chá por infusão — 10g de chá em ½ litro de água. Tomar durante o dia.

**Guaçatonga** (*Casaria sylvestris*) — o uso externo da guaçatonga promove ação cicatrizante, antimicrobiana, além de aumentar a resistência do organismo. Fazer o chá por infusão e passá-lo no local. Contém saponina, taninos, resinas etc.

**Calêndula** (*Calendula officinalis*) — a calêndula é uma planta com alto poder cicatrizante, sendo utilizada para uso externo na forma de pomadas e chás. Passar o chá de calêndula várias vezes ao dia na região afetada.

**Limão** (*Citrus limonia*) — contém bioflavonóides, limoneno, mucilagem, vitamina C. O suco evita dores e inflamações no estômago.

**Modo de preparar** — suco de ½ limão taiti pequeno com 2 colheres de sopa de mel. Aplicar no local afetado, várias vezes ao dia.

## ANSIEDADE

Ânsia e incertezas afetivas, que podem causar cansaço, fadiga e esgotamento. Este estado psicológico provoca desequilíbrios no organismo, além de uma grande carência de energia física e mental. Os principais sintomas são: angústia, fobia e esgotamento e pode ser causada pelo mau funcionamento da tireóide, do metabolismo, estresse e problemas psíquicos.

### CHÁS INDICADOS:

**Aveia** (*Avena sativa L*)

**Para que serve:** tonifica e equilibra o sistema nervoso central, em casos de depressão e estresse, principalmente para os estudantes em épocas de provas, os atletas em competições e executivos no dia-a-dia. A aveia é um elemento completo em todos os sentidos, pois contém amido, proteínas, óleos, lecitina, vitaminas do complexo B e minerais. Parte utilizada: farinha grossa de aveia.

**Modo de preparar:** chá por decocção de 20g de farinha grossa de aveia para ½ litro de água. Usar com adoçante e tomar duas xícaras ao dia.

**Maracujá** (*Passiflora incarnata L*)

**Para que serve:** contém alcalóides indólicos, flavonóides, esteróis e pectina. É indutor do sono e é ideal para as pessoas com tensão nervosa. Ajuda a fortalecer os neurônios, no tratamento em viciados em drogas, álcool e cigarros. Partes utilizadas: folhas e flores.

**Modo de usar:** chá por infusão de 30g de folhas em um litro de água. Ferver por 3 minutos. Tomar de



# 100 CHÁS E SEUS BENEFÍCIOS MEDICINAIS

Bebida mais consumida depois da água, o chá traz benefícios para o corpo e a mente. Gostoso, saudável, sem gordura nem calorias, é nosso aliado contra os efeitos nocivos dos chamados radicais livres, substâncias associadas a processos degenerativos e ao envelhecimento. O chá, portanto, é excelente no dia-a-dia para quem se preocupa com a qualidade de vida.

Os chás superam modismos e, por isso, hoje continuam fazendo parte da dieta da população mundial. Versátil, o chá pode ser consumido quente ou frio, e diversos são os seus sabores. Além de estimular o paladar, favorece as funções do organismo humano e ainda auxilia na prevenção e no tratamento de várias doenças.

Nesta obra, o leitor aprende a preparar a bebida e a aproveitar todas as propriedades de excelência que os chás oferecem. Aqui, o autor também apresenta os fatores positivos de seu estudo sobre os princípios ativos das plantas medicinais e seu aproveitamento na forma de chá.

ISBN 978-85-7513-114-5



[www.elevacao.com.br](http://www.elevacao.com.br)