

Chás medicinais na Ayurveda

Medicinal Teas in Ayurveda

Fabiola Barrella^a, Amanda Padoveze^b

a: Graduanda da Graduação de Nutrição Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas - FMU/Brasil

b: Docente e Coordenadora do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas - FMU/Brasil

RESUMO

O presente artigo tem como tema central a utilização de fitoterápicos na medicina Ayurveda. A medicina Ayurveda existe há mais de 5.000 anos baseada na filosofia de autoconhecimento e diagnóstico de Doshas. Com o objetivo de se adequar ao exercício de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pelo nutricionista entende-se que se faz necessário pesquisar os princípios da medicina Ayurveda e um de seus pilares de tratamento – os chás fitoterápicos. Utilizou-se pesquisa bibliográfica e fez-se um estudo descritivo sobre o assunto buscando conhecimento científico comprovado sobre os efeitos terapêuticos das ervas no corpo humano e comparando com as indicações para a medicina Ayurveda. Estudou-se três marcas de chás pacificadores de Doshas vendidos no mercado e sua composição para encontrar comprovação científica do efeito das ervas no processo de pacificar o Dosha em desequilíbrio. A conclusão é que os chás vendidos utilizam as ervas sugeridas pela medicina Ayurveda, porém faltam informações sobre os nomes científicos e teor ou concentração do extrato expressa em porcentagem utilizada em cada chá para que sejam garantidas as ações das plantas medicinais na pacificação dos Doshas.

Palavras-chave: Medicina Ayurveda, plantas medicinais, Doshas

ABSTRACT

This article has as its central theme the use of herbal medicines in Ayurvedic medicine. Ayurvedic medicine has existed for over 5,000 years based on the philosophy of self-knowledge and diagnosis of Doshas. In order to adapt to the exercise of Integrative and Complementary Practices in Health (PICS) by the nutritionist, it is understood that it is necessary to research the principles of Ayurveda medicine and one of its pillars of treatment – herbal teas. Bibliographic research was used, and a descriptive study was carried out on the subject, seeking proven scientific knowledge about the therapeutic use of herbs in the human body and comparing it with the indications for Ayurveda medicine. Three brands of Dosha pacifying teas sold on the market and their composition were studied to find scientific proof of the effect of herbs in the process of pacifying the Dosha in imbalance. The conclusion is that the teas sold use the herbs suggested by Ayurvedic medicine, but there is a lack of information about the scientific names and amount used in each tea to prove the true action of herbal herbs in the pacification of the Doshas.

Keywords: Ayurvedic medicine, medicinal plants, Doshas

INTRODUÇÃO

Em 2021, o Conselho Federal de Nutricionista publicou a resolução CNF nº. 679¹ regulamentando o exercício das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pelo nutricionista, práticas “embasadas no modelo de atenção humanizada e centrada na integralidade do indivíduo, que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de

agravos, promoção e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade”¹. As PICS não podem ser utilizadas de forma isolada e devem levar em consideração aspectos como diagnósticos, laudos e pareceres de equipe multidisciplinar. São 19 práticas, entre elas a Ayurveda e a Fitoterapia, que estão organizadas na categoria 1: práticas que lidam com a alimentação e o uso de plantas medicinais¹.

O Ayurveda é uma corrente de conhecimento oriental passada de geração para geração com quase 5.000 anos de tradição, baseada na filosofia de autoconhecimento e diagnóstico dos humores biológicos ou Doshas. O Ayurveda possui estruturação científica principalmente na Índia onde é ensinado em cursos de medicina e farmácia junto com conceitos da medicina ocidental moderna, sendo recomendada sua adoção pela Organização Mundial de Saúde como um sistema médico².

No Brasil, o Ayurveda chegou em 1985 por meio de um convênio entre o Instituto Nacional de Assistência e Previdência Social (INAMPS) e o Ministério da Saúde para estudos e pesquisas. Em 1986 e 1987 ocorreram os primeiros Curso de Fitoterapia Ayurvédica em Goiás e em 1988 criou-se um centro ambulatorial de referência em fitoterapia Ayurvédica – o Hospital de Terapia Ayurvédica. A Associação Brasileira de Ayurveda (ABRA) foi fundada em 1999 no Rio de Janeiro².

Ayurveda é a união de *ayus* (vida) e *veda* (ciência ou conhecimento). Para o Ayurveda a vida é a manifestação em equilíbrio do corpo, sentidos, mente e espírito. A saúde para o Ayurveda é a combinação do equilíbrio global do corpo físico, harmonia mental e espiritual². Doshas são representações biológicas no corpo humano dos cinco elementos básicos da natureza: éter, ar, fogo, água e terra, que são responsáveis por funções físico-químicas e fisiológicas, mantendo a homeostasia. Elas se manifestam na fisiologia humana em forma de três princípios vitais: Dosha Vata – dominado pelos elementos ar e éter, Dosha Pitta – dominado pelos elementos fogo e água e Dosha Kapha – dominado pelos elementos água e terra².

Na medicina Ayurveda, no momento da concepção define-se o Prakriti de Vida, ou seja, a essência verdadeira que será representada pelo Dosha predominante. Todas as pessoas possuem todos os Doshas, e as diversas influências ambientais podem desequilibrá-los levando ao estado de não saúde³. Também temos o Vikruti que é o estado atual da pessoa, muitas vezes diagnosticado pelo desequilíbrio de algum Dosha⁴.

A medicina Ayurvédica entende que a saúde e a doença é uma questão de equilíbrio e desequilíbrio, com ou sem sintomas físicos, que podem ser detectados por meio de observação, palpação e perguntas⁴. Para o Ayurveda, uma pessoa em equilíbrio possui todas

as características positivas de todos os Doshas⁴, descritas na tabela 01.

Tabela 01: Características positivas dos Doshas⁴

Dosha predominante	Característica positiva
VATA (ar + éter)	São pessoas rápidas (movem-se, falam, andam, pensam e aprendem rápido), mas esquecem rápido também. Se animam facilmente, mas ficam só um tempo e depois se vão (como o vento). Divertidos, criativos, comunicativos e ousados; jovem, risonho, brincalhão, espirituoso. Resistem a rotina e são classificados como “cabeça nas nuvens”. Se esquecem de comer ou dormir, começam um projeto e não terminam, trocam de emprego e relacionamento com frequência e gastam dinheiro com trivialidades. Em equilíbrio atraem pessoas por sua energia ilimitada ⁴ .
PITTA (fogo + água)	Querem coisas em ordem, perfeccionista, não gosta de perder tempo. Movido pelo aprendizado e aquisição de novas habilidades, reunindo e compartilhando o conhecimento. São interessantes, atraentes, articulados e intensos. Em equilíbrio são fortes, líderes, apaixonados e professores ⁴ .
KAPHA (água + terra)	Andam, falam, pensam e processam as coisas devagar, não se preocupam muito, resistem a mudança, gostam de rotina, são metódicos e afetuosos. Demonstram ser “pé no chão”, constante e excelente ouvinte. Em equilíbrio são a fundação sólida da família ou empresa ⁴ .

Fonte: Fondin, 2016

Com relação aos tecidos, o Dosha Vata se localiza principalmente no cólon, quadris, ossos, ouvidos e órgãos do tato; o Dosha Pitta localiza-se no intestino delgado, estômago (área produtora do ácido), glândulas sudoríparas e sebáceas, sangue e visão e o Dosha Kapha peito, nariz, garganta, cabeça, pâncreas, estômago (área produtora do muco), linfa, tecidos gordurosos, nariz (olfato) e língua (paladar)⁵.

Verifica-se que o Ayurveda possui uma abordagem humana integral para preservar e promover a saúde, prevenir doenças e contribuir para rearmar o equilíbrio de enfermos², seguindo as recomendações da resolução CNF nº. 679¹, 2021 para o trabalho com Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), no sentido de apresentar um modelo de

atenção humanizada e centrada na integralidade do indivíduo.

O Ayurveda na prática inclui recomendações alimentares de acordo com os Doshas dominantes e em desequilíbrio; terapias como meditação, cromoterapia e aromaterapia; fitoterapia; massagens; purificações e loga⁶.

O desequilíbrio dos Doshas pode causar alguns dos sintomas descritos na tabela 02:

Tabela 02: Sintomas de desequilíbrio dos Doshas

Dosha	Sintomas de Desequilíbrio
Vata	“Gases, inchaço, constipação intestinal, nervosismo, mente acelerada, ansiedade, ataque de pânico, perda de apetite, sono agitado, perda de peso e medo” ^{4:45} . Também se observa emagrecimento, debilidade, insônia, dificuldade de concentração, e doenças degenerativas do sistema nervoso e do tecido osteoarticular ⁵ .
Pitta	“Hiperacidez, refluxo ácido, diarreia, acne, vermelhidão na pele, erupções na pele, sensibilidade nos olhos, úlceras, cancros, apetite voraz, náuseas, raiva, irritabilidade, impaciência, autocrítica e crítica aos outros” ^{4:46} . Queimação, alteração na coloração da pele, urina e fezes, doenças inflamatórias, de pele, alterações hormonais, abscessos, problemas de visão e intolerância alimentar também são sintomas de desequilíbrio ⁵
Kapha	“Letargia, ganho de peso, inércia, acúmulo de tralhas, depressão leve a moderada, preguiça, retenção de líquidos, sinusite ou sintomas de alergia, asma e bronquite crônica e chiado no peito” ^{4:46} . Náuseas, sensação de peso, palidez, sonolência, calafrio, doenças respiratórias (alérgicas), sinusites, edemas não inflamatórios, deficiência imunológica, e doenças de acúmulo (diabetes, hiperuricemia e hipercolesterolemia) ⁵

Fonte: Deveza, 2013

Analisando os quadros de características positivas, sintomas de desequilíbrio e tecidos de ação podemos resumir os Doshas conforme tabela 03 abaixo:

Tabela 03: Análise geral das características gerais dos Doshas

Dosha	Características Gerais
VATA (ar + éter)	<p>Pessoas que se movem, falam, andam, pensam e aprendem rápido, mas esquecem rápido também. Se animam facilmente, mas só por um tempo e são classificados como “cabeça nas nuvens”. Se esquecem de comer ou dormir, começam um projeto e não terminam⁴. Se localiza principalmente no cólon, quadris, ossos, ouvidos e órgãos do tato⁵. “O desequilíbrio pode gerar gases, inchaço, constipação intestinal, nervosismo, mente acelerada, ansiedade, ataques de pânico, perda de apetite, sono agitado, perda de peso e medo”^{4:45}. Também se observa debilidade, insônia, dificuldade de concentração, e doenças degenerativas do sistema nervoso e do tecido osteoarticular⁵.</p>
PITTA (fogo + água)	<p>São perfeccionistas e não gosta de perder tempo. Em equilíbrio são fortes, líderes, apaixonados e professores⁴. Localiza-se no intestino delgado, estômago (área produtora do ácido), glândulas sudoríparas e sebáceas, sangue e visão⁵. “Hiperacidez, refluxo ácido, diarreia, acne, vermelhidão na pele, erupções na pele, sensibilidade nos olhos, úlceras, cancros, apetite voraz, náuseas, raiva, irritabilidade, impaciência, autocrítica e crítica aos outros” são sintomas de desequilíbrio^{4:46}. Alteração na coloração da urina e fezes, doenças inflamatórias, alterações hormonais, abscessos, e intolerância alimentar também são sintomas de desequilíbrio⁵.</p>
KAPHA (água + terra)	<p>Andam, falam, pensam e processam as coisas devagar, resistem a mudança, são metódicos e afetuosos. Demonstram ser “pé no chão”, constante e excelente ouvinte. Em equilíbrio são a fundação sólida da família ou empresa⁴. Estão presentes no peito, nariz, garganta, cabeça, pâncreas, estômago (área produtora do muco), linfa, tecidos gordurosos, nariz (olfato) e língua (paladar)⁵. “Letargia, ganho de peso, inércia, depressão leve a moderada, retenção de líquidos, sinusite ou sintomas de alergia, asma e bronquite crônica e chiado no peito” são sintomas de desequilíbrio^{4:46}. Náuseas, palidez, sonolência, calafrio, sinusites, edemas não inflamatórios, deficiência imunológica, e doenças de acúmulo (diabetes, hiperuricemia e hipercolesterolemia) também são sintomas de desequilíbrio⁵.</p>

Fonte: Deveza, 2013

A fitoterapia é a terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais, que envolve o uso de chás medicinais e fitoterápicos, sendo considerada um importante pilar da Medicina Ayurveda⁹.

Segundo a RDC nº. 26, de 13 de maio de 2014 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)⁷, fitoterápico é “produto obtido de matéria-prima ativa vegetal, exceto substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa, incluindo medicamento fitoterápico e produto tradicional fitoterápico, podendo ser simples, quando o ativo é proveniente de uma única espécie vegetal medicinal, ou composto, quando o ativo é proveniente de mais de uma espécie vegetal”^{7:art. 3º:item XI}. O fitoterápico se diferencia das plantas medicinais que são usadas por uma população ou comunidade, baseado em tradições, geralmente em forma de chás ou infusões. Quando essa planta medicinal é industrializada, obtêm-se o medicamento fitoterápico que deve ser regularizado na ANVISA antes de ser comercializado⁸. É importante ressaltar que essas substâncias devem ser utilizadas de forma racional com dose e posologia correta, além de período para garantir a segurança e eficácia do medicamento⁹.

Ainda segundo a ANVISA⁹ os fitoterápicos são classificados em medicamentos e produtos tradicionais que devem ter seu registro na ANVISA, podendo ou não exigir prescrição médica e os chás medicinais usados em forma de infusão, decocção ou maceração indicado para tratamento e/ou alívio sintomático de doenças leves⁹.

O nutricionista, de acordo com a resolução CNF nº. 679, de 19 de janeiro de 2021, pode utilizar a Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) Ayurveda desde que conclua especialização com no mínimo 300 horas. Com relação aos fitoterápicos, desde que devidamente registrado no conselho de nutrição, todo nutricionista poderá prescrever plantas medicinais *in natura* e drogas vegetais na forma de chás medicinais. Porém, para prescrever medicamentos fitoterápicos, produtos tradicionais fitoterápicos e preparações magistrais de fitoterápicos é necessário possuir certificado de especialização na área com no mínimo 200 horas, uma vez que fitoterápicos podem apresentar reações adversas e toxicidades, sendo necessária à sua administração por profissionais habilitados⁹.

Os fitoterápicos atuam em diversos sistemas como gastrointestinal e circulatório e auxiliam na prevenção e/ou tratamento de obesidade, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia, síndrome metabólica, patologias respiratórias, entre outras^{9;10}.

Dessa forma, podemos afirmar que os fitoterápicos servem como complemento a prevenção ou tratamento de diversas doenças como ansiedade, depressão, desânimo, inflamações e doenças crônicas não transmissíveis¹⁰.

Baseado no exposto esse artigo propõe como problema de pesquisa: os chás ayurvédicos fitoterápicos vendidos para equilibrar cada Doshha realmente possuem plantas medicinais comprovadas cientificamente que atuam nos sintomas de desequilíbrio do Doshha?

Justifica-se esse problema por verificar a venda livre de diversos chás fitoterápicos com fácil acesso e analisar a real atuação em sintomas de desequilíbrio do Doshha, trazendo para o Ayurveda um conceito medicinal mais confiável do ponto de vista da população em geral.

MÉTODO

Esse artigo utilizou um estudo descritivo qualitativo onde pretendeu-se analisar os dados sobre produtos comercializados e comprovações científicas baseado na medicina Ayurveda. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica iniciando pelas definições de medicina Ayurveda e fitoterápicos. Nessa etapa ao pesquisar na base de dados EBSCO de 2012 a abril de 2022 a palavra-chave Ayurveda, foram encontrados 40.970 textos completos referindo-se a Ayurveda, sendo, 186 em português e 11 relevantes e completos. No Google Acadêmico no mesmo período encontrou-se 60.100 artigos sendo 2.240 em português, porém somente 3 relevantes, pois os demais tratam somente sobre práticas integrativas em geral e sua aplicação. Na base de dados PUBMED foram encontrados 2.492 artigos procurados com a palavra-chave Ayurveda.

A procura pela comprovação científica dos ingredientes fitoterápicos presentes nos chás comercializados foi feita exclusivamente na base de dados PUBMED usando o critério *free full text; clinical trial; meta-analysis*, 1965 a 2022. Encontrou-se 928 textos abordando os fitoterápicos desse artigo, sendo selecionados 85.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em pesquisa, encontrou-se diversos chás prontos em sachês, comercializados para restaurar equilíbrio dos Doshhas. Analisando as ofertas, muitos não descrevem os ingredientes, a composição de plantas medicinais apresenta diferentes combinações e não foi encontrada a teor ou concentração do extrato expressa em porcentagem de cada planta medicinal usada nos produtos.

Os chás pacificadores de Vata apresentam combinações diversas usando alcaçuz, anis (erva doce), canela, capim cidreira, cardamomo, coentro, cominho, erva do bispo, feno-grego, funcho, gengibre, limão e laranja e são ingredientes pacificadores de Vata: canela, cardamomo, coentro, cominho, feno-grego, funcho, gengibre, limão, laranja².

Nos chás pacificadores de Pitta as combinações incluem alcaçuz, anis, canela, cardamomo, coentro, erva doce, erva do bispo, funcho, gengibre, hortelã, menta e rosa. Os pacificadores de Pitta são canela, cardamomo, coentro, anis (erva doce), funcho, gengibre e hortelã².

Por fim nos chás pacificadores de Kapha encontramos combinações de capim limão, canela, cardamomo, chá preto, cravo, cúrcuma, endro, eucalipto, feno-grego gengibre, noz-moscada e pimenta preta, sendo os pacificadores de Kapha: chá preto, cúrcuma, cardamomo, cravo, endro, gengibre, noz-moscada e pimenta preta².

Observa-se que gengibre e cardamomo estão presentes em todas as combinações e são considerados alimentos Rajásicos, isso é, alimentos neutros, excitantes e tonificantes do sistema nervoso, estimulando a energia vital e a atividade mental².

Escolheu-se três marcas de chás Ayurveda, todos vendidos pela internet em lojas brasileiras: Marca 1, Marca 2 e Marca 3, isentos de registro conforme RDC nº 240 de 26 de julho de 2018 da ANVISA¹⁰ o que caracteriza esses chás como alimento e não fitoterápicos.,

A *Marca 1* vende o chá Vata (calmante) indicado para as pessoas que sofrem desequilíbrios Vata e sentem constantemente a sensação de falta de tempo, inquietude e ansiedade. Este chá, com ervas específicas de sabor doce, suave e quente, acalma a mente e acolhe o corpo. Indicado para usar no outono ou em casos de desequilíbrios Vata onde a pessoa apresenta sintomas como ansiedade, prisão de ventre por ressecamento, gases, mente agitada. O chá Pitta (refrescante) é indicado para proporcionar um efeito calmante, de resfriamento do corpo, da mente e das emoções. É perfeito para beber quando estiver sentindo raiva, frustração, irritabilidade ou excesso de calor. Ele acalma as emoções Pitta, mantendo-o tranquilo e pacífico. Indicado para usar no verão ou em casos de desequilíbrios pitta como: azia, queimação, inflamações, nervosismo, irritabilidade. O chá Kapha (energizante), recomendado especialmente para quando a digestão estiver lenta, o corpo estiver pesado, com sensação de letargia, prisão de ventre pela falta de peristaltismo, inchaço ou retenção de líquido.

A *Marca 2* vende Infusão Ayurvédica Vata indicando que uma pessoa com um Vata desequilibrado mostra sinais de ansiedade, nervosismo, insegurança e hiperatividade. A Infusão Ayurvédica Pitta é indicado para quando esse Dosha apresenta desequilíbrio e sinais de tristeza e raiva. A Infusão Ayurvédica Kapha é indicada para os sentimentos de desequilíbrio como ganância, possessividade e também teimosia, letargia e resistência à mudança.

A *Marca 3* também vende Infusão Ayurvédica Vata que em desequilíbrio causa dificuldades com o sono, ansiedade e falta de fome. A Infusão Ayurvédica Pitta é indicado para hiperatividade, azia, falta de foco e inflamações. A Infusão Ayurvédica Kapha é indicado para

quando o desequilíbrio causa a sensação de sono excessivo, indisposição, congestão e resfriados.

Analisou-se a composição de cada chá comercializado pelas empresas escolhidas para se comparar as diversas composições apresentadas resultando na tabela 04:

Tabela 04: Composição dos Chás Ayurveda

	Marca 1	Marca 2	Marca 3
Nome	Composição	Composição	Composição
Chá VATA	Alcaçuz, erva-doce, erva-cidreira, canela, cardamomo	Chá misto de canela, gengibre, cardamomo	Pedaços de canela, gengibre, funcho, cardamomo, raiz de alcaçuz e casca de limão
Chá PITTA	Hibisco, cardamomo, rosas brancas, capim-limão, jasmim e hortelã	Chá misto de hortelã, erva doce, rosas e cominho	Pedaços de canela, gengibre, camomila, folhas de menta, funcho, cardamomo, raiz de alcaçuz e anis
Chá KAPHA	Gengibre, cravo, canela, cardamomo e pimenta preta	Chá misto de chá preto, gengibre, feno grego, cravo e endro	Gengibre, folhas de Eucalipto, cardamomo, fatias de cúrcuma, cravo e pimenta do reino preta

Fonte: autora, 2023.

Com uma análise dos ingredientes de cada chá por Dosha obteve-se os seguintes ingredientes em comum e exclusivos:

Tabela 05: Ingredientes em comum e não comum

	Ingrediente em comum em 2 ou 3 chás	Ingredientes presentes em somente 1 chá
Chá Vata	Canela, gengibre, cardamomo, Alçaçuz	Funcho, casca de limão, erva-doce, erva-cidreira
Chá Pitta	Cardamomo, hortelã, rosas brancas	Canela, camomila, menta, funcho, raiz de alçaçuz, anis (erva-doce), Hibisco, capim-limão, jasmim, gengibre e cominho
Chá KAPHA	Gengibre, cardamomo, pimenta do reino preta, cravo	folhas de Eucalipto, fatias de cúrcuma, canela, chá preto, feno-grego, endro

Fonte: autora, 2023

Fitoterapia é caracterizada pelo uso de plantas medicinais na íntegra ou partes delas em preparacoes de diversas formas⁹. Medicamento fitoterápico e produto tradicional fitoterápicos (inclui-se os chás) são categorizações da ANVISA, ambos podendo ser fabricados pela indústria farmacêutica ou farmácias de manipulação, exceto os chás⁹. Vale ressaltar que o medicamento fitoterápico possui sua segurança e eficácia comprovada por estudos clínicos, e o produto tradicional fitoterápico e os chás pelo uso tradicional⁹.

São plantas com comprovação científica e liberadas pelo Ministério da Saúde, presentes nos chás analisados^{12;13}, alçaçuz, anis/ erva-doce, camomila, canela, capim-limão, chá preto, cominho, cravo da Índia, cúrcuma/ açafraão, endro, eucalipto, feno-grego, funcho, gengibre, hibisco, hortelã, menta, rosa branca. Não foram encontrados cardamomo, jasmim e pimenta do reino preta na lista de plantas liberadas pelo Ministério da Saúde.

Comparou-se as sugestões de ingredientes pacificadores de cada Dosha²- pacificadores de Vata, canela, cardamomo, coentro, cominho, feno-grego, funcho, gengibre, limão, laranja; de Pitta, canela, cardamomo, coentro, anis (erva doce), funcho, gengibre e hortelã e; de Kapha, chá preto, cúrcuma, cardamomo, cravo, endro, gengibre, noz-moscada e pimenta preta. A partir de então buscou-se as ações comprovadas cientificamente dos ingredientes dos chás comercializados e comparou-os com os sugeridos².

Alguns ingredientes são comuns a dois ou mais Doshas conforme tabela 06:

Tabela 06: Ingredientes comuns a dois ou mais Doshas e suas indicações científicas

Fitoterápico	Indicação	Dosha
Alcaçuz	Utilizado no tratamento de ulcerações e inflamações pépticas, esofágicas e orais. Possui atividades antiácidas e antiespasmódicas melhorando o sistema digestivo e funções biliares ¹⁴ . Outro estudo, encontrou melhora no tratamento de H. pylori acrescentando alcaçuz ¹⁵	Vata e Pitta
Anis	Possui alto potencial antibacteriano, anti-inflamatório e propriedades adstringentes ¹⁶	Vata e Pitta
Cardamomo	Diferentes efeitos na saúde foram encontrados com o uso de cardamomo, incluindo efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios ¹⁷	Vata, Pitta e Kapha
Erva Doce	<i>Pimpinella anisum</i> é conhecida por ser antiflatulento e expectorante, assim como, reduzir o inchaço. Em altas doses é usado como antiespasmódico e antisséptico, além de ser um eficiente laxativo ¹⁸ . Outro estudo foi feito com pessoas portadoras da Síndrome do Intestino Irritável obtendo resultados positivos no uso, apoiado na medicina Persa que recomenda o uso de Erva-doce para problemas gastrointestinais ¹⁹	Vata e Pitta
Funcho	Erva usada na tradição iraniana assim como na medicina Chinesa. Possui funções galactagoga, diurética, emenagoga, mucolítica e litotriptica. Diversos estudos comprovaram que o funcho controla infecções bacterianas, fúngicas, virais ou de protozoários. Também possui benefícios no tratamento de constipação e oferece melhoras nos sintomas de pacientes com Síndrome do Intestino Irritável. Na medicina Chinesa é usado para	Vata e Pitta

distensão abdominal, principalmente em pacientes com pancreatite e cirurgias gastrointestinais²⁰

Gengibre	Tradicionalmente usado na medicina Indiana e Chinesa para tratar problemas gastrointestinais como náuseas, vômitos, flatulência e indigestão. Possui também ação anti-inflamatória e antioxidante ^{21;22}	Vata, Pitta e Kapha
----------	--	---------------------

Fonte: autora, 2023

Analisa-se que a presença desses ingredientes nos chás comercializados se justifica como o uso do gengibre e cardamomo em todos por serem ingredientes neutros. O gengibre atua para tratamento de problemas gastrointestinais presentes com diferentes sintomas em todos os Doshas, “como na melhora da digestão, aumentando as secreções digestivas, sendo úteis para pacientes que se queixem de inapetência, má digestão, eructação, flatulência, dor e distensão abdominal”⁹e o cardamomo é anti-inflamatório, sintoma que deve ser combatido para o equilíbrio do Dosha.

Já o alcaçuz, anis, erva-doce e funcho são indicados como pacificadores de Vata e Pitta. Os dois Doshas localizam-se no intestino (partes diferentes) e apresentam como sintomas de desequilíbrio problemas gastrointestinais, inchaços, inflamações, sendo que essas ervas possuem comprovação científica para alívio desses sintomas: “raízes de alcaçuz (*Glycyrrhiza glabra*) possuem compostos fitoquímicos que reduzem a secreção gástrica e agem como anti-inflamatórias, cicatrizantes”⁹. “A erva-doce é rica em óleos essenciais que atuam como carminativos e antiespasmódicos, agindo como relaxantes da musculatura gastrointestinal, reduzindo gases e cólicas abdominais”⁹.

Analisando as ervas exclusivas de cada chá para cada Dosha elaboramos a tabela 07:

Tabela 07: Ervas exclusivas de cada chá

Dosha	Fitoterápico	Indicação
Vata	Erva-cidreira	Possui propriedades bioativas incluindo efeitos no sistema nervoso central, sendo usado como sedativo leve ou ansiolítico ^{23;24} . Novos estudos também encontraram propriedades espasmódica, antibacteriana e modulador de comportamento, reduzindo excitação, ansiedade e estresse, sendo comparado seu uso ao da Fluoxetina ²⁴
Pitta	Camomila	Conhecida na medicina europeia tradicional como anti- inflamatório, antiespasmódico e antibacteriano e protetor gástrico. Em estudo afirma-se que uma preparação à base de plantas de mirra, extrato de camomila e carvão de café não possuem inferioridade de ação a terapia padrão ouro com mesalazina ²⁵
	Cominho	Conhecida na medicina Ayurveda como ingrediente para redução dos níveis de colesterol; é famosa por seus efeitos digestivos ²⁶
	Hibisco	Pesquisas mostraram que possui ações antitumoral, antioxidante, anti-anêmica, antidiabética, hipolipemiante, protetora cardíaca e cicatrizante. Em úlcera péptica os tratamentos são para aliviar a dor, curar a úlcera e prevenir recorrência, porém os medicamentos atuais não atuam em todos esses objetivos justificando estudos com produtos naturais. Nesse estudo encontrou-se como resultado que o hibisco possui efeitos antiulceroso, provavelmente pela atividade bloqueadora de cálcio ²⁷

Hortelã Pimenta

Possui benefícios reduzindo a regurgitação ácida do estômago e melhorando sintomas de refluxo. Em estudo com uma fórmula contendo cúrcuma, aloe vera, goma de guar, pectina, óleo de hortelã-pimenta e glutamina mostrou-se com propriedades significantes anti-inflamatórias, analgésica e prebiótica, melhorando os sintomas de pacientes com problemas gástricos, reduzindo refluxo, azia, dor abdominal, inchaço, constipação e diarreia, sintomas comuns²⁸. A Hortelã-pimenta possui o ingrediente ativo l-menthol, conhecido por ser antagonista no canal de cálcio, antiflatulento, anti-infeccioso, anti-inflamatório e antidepressivo sendo positivo o resultado de pesquisa para um novo medicamento para sintomas da Síndrome do Intestino Irritável^{29;30}

Kapha

Chá verde

Diversas pesquisas mostram evidências do uso do chá verde ou o seu polifenol bioativo, epigallocatequina galato, melhorando sintomas da Síndrome Metabólica, reduzindo fatores de risco como gordura abdominal, hipertensão, dislipidemia, além de ser associado a melhora de inflamação crônica, resistência à insulina e disfunção endotelial³¹. Muito utilizado na medicina chinesa está associado a redução de risco de obesidade, diabetes, hipertensão dislipidemia e risco cardiovascular³¹, porém nesse estudo os resultados não foram significativos

Cravo

O cravo (*Syzygium aromaticum* L) possui os polifenóis ácido gálico, ácido elágico, catequina, quercetina, ácido clorogênico e eugenol que em estudos anteriores demonstraram benefícios nas funções do fígado de produção de glicose hepática, contribuindo com a homeostase de glicose e diabetes tipo II. Nesse estudo testou-se os efeitos positivos de suplementação diária de do extrato de cravo rico em polifenóis na função do fígado, resultando em positivo o uso do mesmo para homeostase de glicose, sendo possível um tratamento para retardar a transição de pré-diabetes para diabetes tipo II³²

Cúrcuma

Tem sido usada na medicina principalmente na Ásia com efeito anti-inflamatório, antiflatulento, estimulante gastrointestinal, antiúlcera estomacal, antialérgico, diurético, hepatoprotetor, expectorante e antimicrobiano. Nesse estudo foi usada em forma de pó para analisar os efeitos em hipercolesterolemia média. Como resultado encontrou-se um alto conteúdo de fenólico e atividade de eliminação de radicais que possuem papel importante na síndrome metabólica³³. Remédio herbal usado para diversas patologias na Índia e na China, mostra potenciais terapêuticos como anti-inflamatório, antioxidante, antimicrobiano, antiplaquetário e antiflatulento. Em estudo foi confirmado os efeitos positivos da cúrcuma como gastroprotetor³⁴

Endro (dill)

Vem sendo usado na medicina fitoterápica para tratar indigestão e flatulência, além de apresentar propriedades anticâncer, antimicrobiana, anti irritação gástrica, anti-inflamatório e antioxidante. Também existem estudos que demonstram melhora no perfil lipídico e resistência à insulina em pacientes com síndrome metabólica. A pesquisa em questão apresentou benefícios na resistência à insulina, perfil lipídico e alguns sintomas gastrointestinais em pacientes que usaram por 8 semanas a suplementação de endro³⁵

Feno grego

Um estudo usou o feno grego para avaliar melhora no perfil lipídico de pacientes com diabetes tipo II obtendo resultado significativo no controle da dislipidemia³⁶

Fonte: autora, 2023

Após essa comparação foi feita uma análise dos sintomas de desequilíbrio de cada Dosha e o efeito medicinal da erva para se comprovar ou não a ação pacificadora dos chás comercializados industrialmente.

Encontrou-se justificativa científica para o uso de erva-cidreira pacificadora de Vata por conter propriedades sedativas e de redução de ansiedade, sintoma comum quando o Dosha Vata está em desequilíbrio²⁴.

Para o Dosha Pitta indica-se camomila, cominho, hibisco e hortelã pimenta. A camomila possui “compostos fitoquímicos que reduzem a secreção gástrica e agem como anti-inflamatórias, cicatrizantes e antibacterianas”⁹, além de ser anti-inflamatório, antiespasmódico, antibacteriano e protetivo gástrico.

O cominho reduz os níveis de colesterol e possui efeitos digestivos. O Hibisco é antioxidante, anti-anêmico, antidiabético, hipolipemiante, protetor cardíaco e cicatrizante. Por fim, a hortelã pimenta é indicada para a Síndrome do Intestino Irritável⁹, sendo também considerada um hepatoprotetor²⁶.

Considerando que o Dosha Pitta em desequilíbrio apresenta sintomas gastrointestinais e estar situado no intestino delgado, as ervas das composições dos chás estudados estão de acordo com o objetivo de pacificar esse Dosha⁵.

Por fim, o Dosh Kapha apresenta sintomas de letargia, leve depressão, retenção de líquidos e tendência a doenças como diabetes e hipercolesterolemia. As ervas exclusivas para esse Dosh são: chá verde, cravo, cúrcuma, endro e feno-grego⁵.

O chá verde possui inúmeros estudos que comprovam sua “ação anti-inflamatória, vasodilatadora, hipotensora, antiplaquetária, melhora da sensibilidade à insulina e redução de absorção intestinal de gorduras e carboidratos”⁹. Está associado a redução de risco de obesidade, diabetes, hipertensão dislipidemia e risco cardiovascular corroborando com a hipótese de que equilibra o Dosh Kapha.

O cravo demonstra benefícios nas funções do fígado³²; a cúrcuma, o endro e o feno-grego apresentaram em pesquisa possuir um papel importante para tratamento na Síndrome metabólica, justificando seu uso para pacificar o Dosh Kapha³⁵.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análise das informações da literatura e dos produtos pesquisados entende-se que a composição das ervas proposta pelos chás pacificadores de Doshas comercializados está de acordo com comprovações científicas e teóricas de seus efeitos fitoterápicos e também de acordo com espécies vegetais autorizadas para chás pela ANVISA, mas ao mencionar serem produtos ayurvédicos pode levar o consumidor a crer que possuem propriedades terapêuticas, o que só pode ser comprovado a partir do conhecimento total dos nomes científicos de cada planta utilizada e sua dosagem. Sugere-se estudos mais aprofundados no que diz respeito a parte da planta e a quantidade de cada erva usada nos chás prontos, pois não se encontram nas embalagens e não foram fornecidas pelos fabricantes/ importadores. O teor ou concentração do extrato expressa em porcentagem de erva usada e, conseqüentemente de seus compostos bioativos, influencia a sua eficácia terapêutica. Além disso, é importante ter conhecimento da parte da planta indicada, uma vez que é a parte em que os compostos ativos responsáveis por seus efeitos estarão presentes em maior concentração. Sugere-se estudos com relação chás, quais os seus componentes e seus respectivos nomes científicos, pois uma das limitações desse estudo foi não conseguir junto aos fabricantes/ importadores a composição exata com a nomenclatura científica dos chás.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN no 679, de 19 de janeiro de 2021. Regulamenta o exercício das Práticas Integrativas e Complementares em

- Saúde (PICS) pelo nutricionista e dá outras providências. Diário Oficial da União. 2021 mai 18; Sessão 1. p. 183 [Internet]. [Acesso em 2022 Mar 3].
2. Carneiro DM. Ayurveda: saúde e longevidade na tradição milenar da Índia. São Paulo: Pensamento, 2014. 336p.
 3. Pires L. Nutrindo seus sentidos: Receitas Ayurvédicas para encontrar o equilíbrio. Rio de Janeiro: Rocco, 2021. 216p.
 4. Fondin MS. A roda da cura pelo Ayurveda: guia prático para uma vida equilibrada com a medicina tradicional indiana. São Paulo: Alaúde, 2016. 280p.
 5. Deveza ACRS. Ayurveda – a medicina clássica indiana. Revista de Medicina. 2013; 92(3):156–65.
 6. Desgualdo P. O que é medicina ayurveda. Veja Saúde. [Internet] 2017 jul 22 [acesso em 2022 Mar 3]. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/ayurveda-a-medicina-das-indias/#:~:text=Cromoterapia%2C%20aromaterapia%2C%20medita%C3%A7%C3%A3o%20com%20repeti%C3%A7%C3%A3o>
 7. Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da diretoria colegiada - RDC nº 26, de 13 de maio de 2014. Registro de medicamentos fitoterápicos e a notificação de produtos tradicionais fitoterápicos. Sistema de Legislação da Saúde [Internet]. [Acesso em 2022 Mar 03]
 8. Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Medicamentos fitoterápicos e plantas medicinais. [Internet]. [Acesso em 2022 mar 03].
 9. Padoveze AF. Interação fármaco-nutriente e fitoterapia. 2 ed. [recurso eletrônico]. São Paulo: SENAC SÃO PAULO, 2022. 207p.
 10. Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da diretoria colegiada - RDC nº 240, de 26 de julho de 2018. Categorias de alimentos e embalagens isentos e com obrigatoriedade de registro sanitário. Sistema de Legislação da Saúde [Internet]. [Acesso em 2022 Nov 02]
 11. Souza L de; Martinez DGA. Nutrição funcional e fitoterapia. [recurso eletrônico]. Porto Alegre: SAGAH, 2017. 243p.
 12. Brasil. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. Departamento de Apoio Técnico e Educação Permanente. Comissão Assessora de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Plantas Medicinais e Fitoterápicos. / Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. – São Paulo: Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo, 2019. 4ª edição. [Acesso em 2022 Set 3] 86 p.
 13. Torquato J. Fitoterapia: Vantagens, riscos e ação dos fitoterápicos. São Paulo, 2013. 127p.
 14. Feitosa Filho JLA, Modesto KR. Alcaçuz e espinheira-santa no tratamento de gastrite. Revista de Iniciação Científica e Extensão. 2019; 2(Esp.2):268–273.
 15. Hajiaghamohammadi AA, Zargar A Oveisi S, Samimi R, Reisian S. To evaluate of the effect of adding licorice to the standard treatment regimen of Helicobacter pylori. The Brazilian Journal of Infectious Diseases. 2016; Nov; 20(6):534–538.
 16. Assiry AA, Karobari MI, Bhavikatti SK, Marya A. Crossover Analysis of the Astringent, Antimicrobial, and Anti-inflammatory Effects of Illicium verum/Star

Anise in the Oral Cavity. *BioMed Research International*. 2021; 2021:5510174.

17. Milad Daneshi-Maskooni, Seyed Ali Keshavarz, Mostafa Qorbani, Siavash Mansouri, Seyed Moayed Alavian, Mahtab Badri-Fariman, et al. Green cardamom supplementation improves serum irisin, glucose indices, and lipid profiles in overweight or obese non- alcoholic fatty liver disease patients: a double-blind randomized placebo-controlled clinical trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2019; 19(1):1–11.
18. Picon PD, Picon RV, Costa AF, Sander GB, Amaral KM, Aboy AL, et al. Randomized clinical trial of a phytotherapeutic compound containing *Pimpinella anisum*, *Foeniculum vulgare*, *Sambucus nigra*, and *Cassia augustifolia* for chronic constipation. *BMC complementary and alternative medicine*. 2010; 10:17.
19. Mosaffa-Jahromi M, Tamaddon A-M, Afsharypuor S, Salehi A, Seradj SH, Pasalar M, et al. Effectiveness of Anise Oil for Treatment of Mild to Moderate Depression in Patients With Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Active and Placebo-Controlled Clinical Trial. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*. 2017; 22(1):41– 46.
20. Chen B, He Y, Xiao Y, Guo D, Liu P, He Y, et al. Heated fennel therapy promotes the recovery of gastrointestinal function in patients after complex abdominal surgery: A single-center prospective randomized controlled trial in China. *Surgery*. 2020. 168 (5): 793-799.
21. Nocerino R, Cecere G, Micillo M, De Marco G, Ferri P, Russo M, et al. Efficacy of ginger as antiemetic in children with acute gastroenteritis: a randomised controlled trial. *Alimentary pharmacology & therapeutics*. 2021; 54(1):24–31.
22. Lazzini S, Polinelli W, Riva A, Morazzoni P, Bombardelli E. The effect of ginger (*Zingiber officinalis*) and artichoke (*Cynara cardunculus*) extract supplementation on gastric motility: a pilot randomized study in healthy volunteers. *European review for medical and pharmacological sciences*. 2016; 20(1):146–149.
23. Scholey A, Gibbs A, Neale C, Perry N, Ossoukhova A, Bilog V, et al. Anti-Stress Effects of Lemon Balm-Containing Foods. *Nutrients*. 2014; 6(11):4805–4821.
24. Araj-Khodaie M, Noorbala AA, Yarani R, Emadi F, Emaratkar E, Faghihzadeh S, et al. A double-blind, randomized pilot study for comparison of *Melissa officinalis* L. and *Lavandula angustifolia* Mill. with Fluoxetine for the treatment of depression. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. 2020; 20(1): 207-216.
25. Langhorst J, Varnhagen I, Schneider SB, Albrecht U, Rueffer A, Stange R, et al. Randomised clinical trial: a herbal preparation of myrrh, chamomile and coffee charcoal compared with mesalazine in maintaining remission in ulcerative colitis--a double-blind, double-dummy study. *Alimentary pharmacology & therapeutics*. 2013; 38(5):490–500.
26. Gyawali D, Vohra R, Orme-Johnson D, Ramaratnam S, Schneider RH. A Systematic Review and Meta-Analysis of Ayurvedic Herbal Preparations for Hypercholesterolemia. *Medicina (Kaunas, Lithuania)* 2021; 57(6): 516-540.
27. Mandade RJ, Sreenivas SA, Sakarkar DM, Choudhury A. Pharmacological effects of aqueous-ethanolic extract of *Hibiscus rosasinensis* on volume and acidity of stimulated gastric secretion. *Asian Pacific journal of tropical medicine*. 2011; 4(11):883–888.
28. Ried K, Travica N, Dorairaj R, Sali A. Herbal formula improves upper and lower gastrointestinal symptoms and gut health in Australian adults with digestive disorders. *Nutrition research (New York, NY) [Internet]*. 2020; 76:37–51.

29. Cash, BD, Epstein, MS, Shah, SM. A Novel Delivery System of Peppermint Oil Is an Effective Therapy for Irritable Bowel Syndrome Symptoms. *Digestive diseases and sciences*. 2015; 61(2): 560–571.
30. Ford AC, Talley NJ, Spiegel BMR, Foxx-Orenstein AE, Schiller L, Quigley EMM, et al. Effect of fibre, antispasmodics, and peppermint oil in the treatment of irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2009; J BMJ. 2009; 338: b1881- 1892.
31. Basu A, Du M, Sanchez K, Leyva MJ, Betts NM, Blevins S, et al. Green Tea minimally affects Biomarkers of Inflammation in Obese Subjects with Metabolic Syndrome. *Nutrition*. 2011; 27(2):206-213.
32. Mohan R, Jose S, Mulakkal J, Karpinsky-Semper D, Swick AG, Krishnakumar IM. Water- soluble polyphenol-rich clove extract lowers pre- and post-prandial blood glucose levels in healthy and prediabetic volunteers: an open label pilot study. *BMC complementary and alternative medicine*. 2019;19(1):99-108.
33. Tariq S, Imran M, Mushtaq Z, Asghar N. Phytopreventive antihypercholesterolemia and antilipidemic perspectives of zedoary (*Curcuma Zedoaria* Roscoe.) herbal tea. *Lipids in health and disease*. 2016; 15:39-49.
34. Thavorn K, Mamdani MM, Straus SE. Efficacy of turmeric in the treatment of digestive disorders: a systematic review and meta-analysis protocol. *Syst Rev*. 2014; 3:71-77.
35. Haidari F, Zakerkish M, Borazjani F, Ahmadi Angali K, Amoochi Foroushani G. The effects of *Anethum graveolens* (dill) powder supplementation on clinical and metabolic status in patients with type 2 diabetes. *Trials*. 2020; 21(1):483-494.
36. Geberemeskel GA, Debebe YG, Nguse NA. Antidiabetic Effect of Fenugreek Seed Powder Solution (*Trigonella foenum-graecum* L.) on Hyperlipidemia in Diabetic Patients. *Journal of diabetes research*. 2019; 2019:8507453.

CONTATO:

Amanda Padoveze: amanda.padoveze@fmu.br