



Infusões e tisanas

Uma **infusão** é uma bebida que é feita, em geral, pela imersão de uma substância aromática em água quente ou a ferver. Algumas das bebidas mais comuns e de mais vasta distribuição no planeta são infusões: café; chá; tisanas. Por vezes, fazem-se infusões com outros líquidos, como o álcool ou o vinagre.

Tisanas são "Chás de ervas", frequentemente utilizado para designar todas as infusões feitas a partir de diferentes partes de plantas (não necessariamente ervas - casca, folhas, flores, etc). Exemplos mais comuns: chá de camomila, chá de erva-cidreira, chá de tília, chá de menta, chá de limão, chá de flor de laranjeira, etc.

No entanto, essas infusões são tisanas e não rigorosamente chás, uma vez que o termo chá designa única e exclusivamente a bebida preparada através da infusão de folhas, flores ou raízes da planta *camellia sinensis*.



As tisanas e as suas propriedades

As plantas medicinais são conhecidas e utilizadas desde a antiguidade, como forma preventiva e curativa de muitas doenças. Um dos métodos mais antigos de utilização das plantas medicinais é através de infusões. A planta é posta em contacto com água fervente e as substâncias activas assim extraídas e dissolvidas são melhor assimiladas pelo organismo.

É um método terapêutico tradicional muito usado no nosso país, principalmente nas zonas rurais em que há maior contacto com as plantas. Os usos terapêuticos são transmitidos pelos mais velhos, assim como as partes da planta usadas e a forma de as tratar (secagem, conservação).

Algumas das plantas mais usadas em Portugal e seus usos:

Planta	Nome científico	Usos
Barbas de Milho	<i>Zea mays L.</i>	Rins, bexiga, albumina, ácido úrico, diurético.
Cavalinha	<i>Equisetum arvense L.</i>	Remineralizante dos ossos, regenerador dos tecidos, hemorróidas
Erva Cidreira	<i>Melissa officinalis L.</i>	Distúrbios digestivos, anti-espasmódico, tonificante dos nervos, sedativo.
Erva de S. Roberto	<i>Geranium robertianum L.</i>	Adstringente, diurético,
Flor de Laranjeira	<i>Citrus aurantium L.</i>	Insónias, nervosismo, Transtornos digestivos.
Flor de Tília	<i>Tilia europaea L. Tilia platyphyllos SCOPOLI Tilia Cordata MILLER</i>	Nervos, insónias, digestões difíceis.
Fragária (Morangueiro)	<i>Fragaria vesca L.</i>	Adstringente, anti-inflamatório, diarreias.
Hipericão	<i>Hipericum perforatum L.</i>	Estados de ansiedade, digestivo, colagogo, crises de vesícula, balsâmico, catarros.
Limonete (Lúcia-lima)	<i>Lippia trphylla KUNTZE.</i>	Afecções digestivas, dispepsias anti-espasmódico, dores menstruais e renais, ansiedade.
Macela Cabeças	<i>Anthemis nobilis L.</i>	Afecções digestivas, cólicas. intestinais, biliares e renais.
Malvas	<i>Malva sylvestris L. Malva mauritiana L.</i>	Expectorante, calmante da tosse, emoliente, anti-inflamatório.
Parietária (Alfavaca)	<i>Parietaria officinalis L.</i>	Diurético.
Pés de Cereja	<i>Prunus avium L.</i>	Afecções de rins e bexiga, diurético.
Salsaparrilha	<i>Smilax aspera MILL.</i>	Depurativo da ureia ácido úrico e colesterol, sudorífico, digestivo.
Sene	<i>Cassia angustifolia L</i>	Laxante, purgante.

Fontes:

<http://farmaceutico.planetaclix.pt/chabebida.html>

<http://universoalimentos2.blogspot.com/2010/06/chas-infusoes-e-tisanas.html>