



## Chá de boldo: Por que tomar e modo de preparo

*Nutricionista do São Cristóvão Saúde enfatiza benefícios no consumo de boldo*



Muito utilizado para dores reumáticas e em casos de luxações pelas populações indígenas dos Andes chilenos, e identificado nessas comunidades como “peumo”, o boldo foi descoberto pelo botânico espanhol D. Boldo, daí a origem do nome científico, *Peumus boldus*. Em 1869, o boldo era empregado na Europa como estomáquico, hepatoprotetor, antissifilítico, antiedematoso e nos casos de otites. A seguir, conheça a vasta riqueza química da planta, com ampla aplicação terapêutica, e entenda os benefícios de implementar seu consumo como hábito.

## Variedade

Existem cinco tipos de boldo. Os mais comuns e utilizados no Brasil são o Boldo-do-Chile (*Peumus boldus Molina*), o mais consumido, também chamado de boldo verdadeiro; e o Boldo-da-terra (*Coleus barbatus* ou *Plectranthus barbatus*), ou falso boldo, muito comum no país, com boldina, ácido rosmarínico e forskolina entre suas substâncias ativas. O plantio dessas espécies deve ser realizado preferencialmente em regiões de clima tropical, apesar de também se desenvolver em regiões mais frias. Porém, o boldo não tolera solos encharcados.

## Benefícios e preparo

De acordo com a Nutricionista Ana Paula Gonçalves, supervisora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, o consumo do chá de boldo traz as seguintes vantagens:

- **No fígado:** A planta possui uma substância chamada boldina, que é um antioxidante presente especialmente no boldo do Chile, e a forskolina e a barbatusina, presentes no boldo brasileiro. Elas estimulam a produção de bile pelo fígado (ação colerética) e a sua excreção para o duodeno (ação colagoga). A bile é composta por várias substâncias e é essencial para a digestão de gorduras e absorção de determinadas vitaminas;
- **Ação diurética:** A presença de flavonoides glicosilados, responsáveis pela ação diurética desta planta, ajuda a diminuir o excesso de líquido corporal e, conseqüentemente, na perda de peso. “Mas lembre-se, um único alimento, isoladamente não é capaz de promover emagrecimento”, destaca a Nutricionista;

- **Ajuda na digestão:** Por conter compostos bioativos como a boldina, que melhora a ação da bile liberada pela vesícula no intestino, o boldo auxilia na digestão de gorduras e no alívio da má digestão. “A sua ação é otimizada se o chá for tomado antes ou logo após as refeições. Além disso, atua como relaxante, regulando o funcionamento do intestino e pode ser útil para tratar a prisão de ventre”, pontua Ana Paula Gonçalves. Outro benefício do boldo é ajudar na redução da produção de gases intestinais, além de auxiliar no tratamento em casos de vermes e infecções;
- **Retarda envelhecimento precoce:** Ocorre em razão dos compostos fenólicos presentes no chá;
- **Ajuda na ressaca:** O boldo ajuda a limpar uma substância produzida pelo fígado após a ingestão de álcool, chamada acetaldeído, principal responsável pelos sintomas de ressaca, como boca seca, dor de cabeça e mal-estar. “Além disso, a boldina age como protetor do fígado, ajudando a restabelecer esse órgão”;
- **Gordura no fígado:** Os antioxidantes da planta atuam como protetores do fígado em casos de esteatose hepática, que é o excesso de gordura no fígado, prevenindo sintomas como dor de cabeça, náuseas e mal-estar.

### **Ingredientes:**

- 200ml de água;
- 1 colher de chá de folhas secas do boldo.

Modo de preparo: Misturar 1 colher de chá de folhas secas de boldo, secas e bem picadas (ou um sachê) em uma xícara de 150 ml a 200 ml de água fervente. Desligar o fogo e deixar descansar por 10 minutos. Após a espera,

coar e beber morno ou gelado até duas vezes ao dia, especialmente antes e depois das principais refeições.

**Variação sugerida - Chá de boldo com limão:** Apesar do gosto não ser dos melhores, o chá de boldo possui inúmeros benefícios e está presente na cultura brasileira por ser uma erva medicinal que pode ser usada em várias situações. “A junção do boldo com o limão traz, por parte do boldo, o estímulo ao funcionamento do fígado, tratando problemas na vesícula e melhorando outros tantos do próprio órgão; por parte do limão, a ação antioxidante da fruta e o ácido cítrico em sua composição podem melhorar a digestão e ajudar a combater o estresse oxidativo, ou seja, envelhecimento precoce”, sugere a Nutricionista.

### **Consumo e restrições**

De acordo com a especialista em Nutrição e Dietética, o ideal é não consumir mais de 2 xícaras de chá por dia (1 a 2 cápsulas de boldo seco por dia). Além disso, o consumo por mais de 30 dias consecutivos pode causar intoxicação no fígado, náuseas, vômitos e diarreia. Alguns estudos indicam que, em excesso, ele pode causar irritação gástrica.

“O boldo também é contraindicado para grávidas e lactantes, ou crianças abaixo de 6 anos, pessoas que sofrem com doença do fígado diagnosticada ou com problemas nos rins, além de indivíduos que fazem o uso constante de alguns medicamentos, como anticoagulantes”, finaliza a especialista.