



ROOIBOS E HONEYBUSH: CHÁS SUL-AFRICANOS COM PROPRIEDADES MEDICINAIS

Fernanda Cabral Schweitzer e Mariana Cabral Schweitzer

Chá. Rooibos e honeybush são arbustos nativos da África do Sul, tradicionalmente utilizados para o preparo de chás¹ e reconhecidos por suas propriedades terapêuticas.

Composição. Ambos são ricos em fitoquímicos e minerais com propriedades antioxidantes, antimutagênicas, e imunomoduladoras, não possuem cafeína e possuem baixa concentração de taninos. Estudos científicos não identificaram efeitos adversos do consumo de rooibos ou honeybush (Mckay et al, 2007).

Paladar. Seus chás de coloração avermelhada, aroma adocicado e sabor levemente terroso e acastanhado são apreciados desde a antiguidade pelos povos nativos sul-africanos, que já reconheciam suas propriedades medicinais.

Consumo. No Século XX, a popularidade e interesse pelas duas plantas alcançou âmbito internacional, e o consumo aumentou especialmente após o término das sanções comerciais contra a África do Sul, com o fim do *apartheid* nos anos 90. Atualmente, são largamente comercializadas e seus efeitos para a saúde são pesquisados em diversos países.

Rapport. A utilização do chá de rooibos e honeybush podem promover, além dos efeitos terapêuticos conhecidos, a ampliação do *rapport* com a cultura sul-africana, facilitando ao pesquisador interessado o aprofundamento da autopesquisa seriexológica e a interassistência ao continente africano.

Detalhamento. Nas próximas seções, as características individuais do rooibos e do honeybush serão detalhadas.

ROOIBOS

Origem. Rooibos é uma arbusto nativo da região de Cederberg, na província do Cabo Ocidental, África do Sul.

Nome científico. *Aspalathus linearis*. O primeiro relato botânico foi realizado por Carl Thunberg, em 1772.

¹ Apesar do termo chá ser tecnicamente utilizado apenas para as infusões da planta *Camellia sinensis*, que dá origem ao chá branco, verde, vermelho e preto, optou-se em utilizar o termo “chá” neste artigo para as demais infusões, devido ao uso cotidiano do termo “chá” no Brasil.

Nome popular. Chamado popularmente de rooibos, expressão do dialeto africâner que significa “arbusto vermelho” (Bremness, 2009).

Tipos. Há dois tipos de chá de rooibos, o rooibos tradicional, geralmente chamado apenas de rooibos, e o rooibos verde.

Colheita. As folhas do rooibos são verdes quando colhidas, e através do processo de oxidação, também chamado de fermentação, se tornam avermelhadas. Tal processo de oxidação é semelhante ao que transforma o chá verde, preparado a partir da planta *Camellia sinensis*, nas outras variedades do chá da mesma planta, tais como o chá vermelho (Oolong) e o chá preto. O chá rooibos verde, ainda não oxidado, também é consumido e comercializado em menor escala, sendo mais caro que o tradicional.

Preparação. O chá é preparado fervendo a erva por pelo menos 4 minutos, pois seu aroma e sabor são ampliados quanto mais tempo for fervida. Geralmente é consumido quente, puro ou adoçado, com uma rodela de limão ou ainda com leite (Smith, 2016). Recentemente, foi lançado na forma expressa, semelhante ao café expresso, chamada de “red expresso”, e também na forma de chá gelado.

Sabor. O chá de rooibos tradicional possui aroma e sabor levemente acastanhado, terroso e adocicado. Já o rooibos verde possui sabor mais herbáceo e menos adocicado.

Usos. Seu uso popular remonta às tribos sul-africanas, que preparavam uma bebida tradicionalmente utilizada para tratar problemas digestivos e irritações de pele. Era aplicado ainda em banhos e compressas. Atualmente é popularmente conhecido por tratar a insônia, alergias respiratórias e estresse, além dos problemas digestivos e de pele.

Ação terapêutica. Achados científicos *in vitro*, em cobaias e em humanos demonstram que o rooibos promove diferentes ações:

- antioxidante, ao estimular a produção de substâncias antioxidantes pelo corpo (Mckay, 2007);
- antimutagênica e anticarcinogênica, reduzindo os danos cotidianos ao DNA humano, responsáveis pelo aparecimento do câncer (Mckay, 2007; Bremness, 2009);
- imunomoduladora, ao auxiliar o corpo a produzir anticorpos capazes de reduzir alergias e infecções (Mckay, 2007; Bremness, 2009);
- anti-inflamatória, antiaterosclerótica, e antiviral (Canda et al, 2014).

Composição. Os minerais mais frequentemente listados incluem cálcio, cobre, ferro, flúor, potássio, magnésio, manganês, sódio, fosfato e zinco.

Comercialização. A partir de 1900, o chá começou a ser comercializado em pequena escala, e após a Segunda Guerra ganhou maior popularidade, conquistando os mercados internacionais. Seu potencial terapêutico é explorado também pela indústria farmacêutica, que o comercializa na forma de cápsulas e comprimidos, fora do Brasil.

Conselho. O Conselho Sul-africano do Rooibos, organização independente para promoção do rooibos e seus atributos, apresenta estudos científicos e receitas de preparo no site www.sarooibos.co.za.

HONEYBUSH

Origem. Honeybush é um arbusto nativo da região de Langkloof, entre as províncias do Cabo Ocidental e Oriental, na África do Sul.

Nome científico. *Cyclopia spp.* O primeiro relato botânico foi realizado por Étienne Pierre Ventenat em 1808. Possui aproximadamente 20 variedades diferentes, das quais poucas são comercializadas na forma de chá, sendo a principal a *Cyclopia intermedia*.

Nome popular. Chamado popularmente honeybush, expressão do dialeto africâner “heunin-gbos” que significa “arbusto de mel”, devido ao aroma semelhante ao mel exalado por suas flores.

Tipos. Há dois tipos de chá de honeybush, o tradicional e o verde.

Colheita. As folhas e flores do honeybush são colhidas podendo ser utilizadas verdes, ou serem submetidas ao processo de oxidação semelhante ao do rooibos, quando então se tornam avermelhadas. O chá verde também é consumido e comercializado em menor escala, sendo mais caro que o tradicional.

Preparação. O chá é preparado fervendo a erva por pelo menos 4 minutos, pois seu aroma e sabor são ampliados quanto mais tempo for fervida.

Sabor. O chá de honeybush possui aroma e sabor semelhantes ao do rooibos, sendo ainda mais adocicado. Da mesma forma, o honeybush verde possui sabor mais herbáceo e menos adocicado.

Usos. É popularmente utilizado para alívio da tosse, problemas digestivos, irritações de pele, aumentar o leite materno, e como laxativo e sedativo. Devido à ausência de cafeína o chá pode ser consumido antes de dormir e tem a fama de ser calmante, ainda que sem efeitos sedativos específicos.

Ação terapêutica. Apesar de possuir fitoquímicos diferentes daqueles presentes no rooibos, estudos científicos também demonstram sua ação:

- antioxidante, antimitagênica, anticarcinogênica e imunomoduladora (Bremness, 2009; Mckay, 2007);
- preventiva no diabetes e na diminuição de lipídios do sangue (Dharmananda, 2017; Mckay, 2007);
- efeito expectorante no tratamento da tosse devido à presença de pinitol (Dharmananda, 2017);
- inibidora da reabsorção óssea (Mckay, 2007);
- aliviadora dos sintomas da menopausa, como consequência da presença de isoflovanóides (Dharmananda, 2017).

Composição. Os minerais mais frequentemente listados incluem cálcio, cobre, ferro, potássio, magnésio, manganês, sódio e zinco.

Comercialização. Sua comercialização é menor que a do rooibos, mas está em ascensão.

Associação. A Associação Sul-africana do Chá Honeybush, organização para a promoção de uma indústria competitiva, rentável e sustentável do honeybush, apresenta estudos científicos e receitas no seu site www.sahta.co.za.

COMENTÁRIOS FINAIS

Cultura. A larga influência cultural do consumo de chás, em busca de saúde e bem-estar, apoia-se historicamente nos efeitos e ações terapêuticas que popularmente lhes foram atribuídos.

Propriedades. Através das pesquisas científicas, foi possível comprovar em parte as ações atribuídas aos chás de rooibos e honeybush, e lhes atribuir ainda novas propriedades.

Pesquisa. O contato com os chás apresentados pode predispor o pesquisador a, pelo menos, cinco experiências conscienciológicas práticas:

1. O efeito holossomático terapêutico de beber, aplicar compressas ou ainda consumir suas cápsulas;
2. A pesquisa retrocognitiva de retrovidas na região sul-africana, favorecida pelo fato de estas ervas terem sido consumidas praticamente apenas nesta região, até a expansão do seu comércio no Século XX;
3. Auxiliar na preparação para a possível ressoma na África, na próxima vida intrafísica;
4. A afinidade com a cultura e os povos africanos, predisponentes à assistência intercontinental atual e intermissiva;
5. A ambientação para a itinerância objetivando a bibliodiáspora conscienciológica na África do Sul.

Epílogo. Os chás de rooibos e honeybush são oferecidos no comércio em diversas misturas ou *blends* com outras ervas, atendendo aos diferentes paladares. Convidamos ao leitor interessado a desfrutá-los e terem suas experiências pessoais.

REFERÊNCIAS

1. Bremness L. **The essencial herbs handbook**. Londres: Duncan Baird, 2009.
2. Canda BD, Oguntibeju OO, Marnewick JL. **Effects of Consumption of Rooibos (*Aspalathus linearis*) and a Rooibos-Derived Commercial Supplement on Hepatic Tissue Injury by tert-Butyl Hydroperoxide in Wistar Rats**. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. 2014, 9 pages. Doi: <http://dx.doi.org/10.1155/2014/716832>. Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/omcl/2014/716832/>
3. Dharmananda S. **HONEYBUSH Healthful beverage tea from South Africa**. **Artigo da internet**. Disponível em: <http://www.itmonline.org/arts/honeybush.htm>

4. McKay DL, Blumberg JB. **A Review of the Bioactivity of South African Herbal Teas: Rooibos (*Aspalathus linearis*) and Honeybush (*Cyclopia intermedia*).** *Phytother.* 2007, Res. 21, 1–16. DOI: 10.1002/ptr.1992
5. Smith K. **World Atlas of Tea: From the leaf to the cup, the world's teas explored and enjoyed.** Londres: Hachette, 2016.

Fernanda Cabral Schweitzer é especialista em Medicina do Trabalho (AMB/ANAMT); graduada em Medicina (UFSC). Voluntária da Conscienciologia desde 1999, atuando hoje na Associação Internacional para Expansão da Conscienciologia (AIEC) e na Associação Internacional de Intercâmbio Conscienciológico (INTERCONS), docente de Conscienciologia desde 2001.

Mariana Cabral Schweitzer é Doutora em Ciências (USP-UCP), mestre em Enfermagem (UFSC), especialista em Acupuntura (CIEPH-Shandong University), especialista em Saúde Pública (UFSC) e graduada em Enfermagem (UFSC). Voluntária da Associação Internacional de Pesquisa Laboratorial de Ectoplasma e Paracirurgia (ECTOLAB) desde 2013. Membro editorial da Revista Interparadigmas desde 2015.