

Chá pode levar a impotência masculina: mito ou verdade?

Introdução

Quando se pensa em potência masculina na mentalidade popular brasileira mistura com ideias de força ,agressividade.

O chá é de conhecimento popular que relaxa e diminui a agressividade assim no Brasil ao unir essas premissas concluem que leva a impotência.

O conhecido chá mate leão e o de canela são de consumo popular.

Esse artigo visa refletir com base no conhecimento científico atual se é verdade ou mito.

A impotência masculina ou disfunção erétil

Definição

O chá é uma bebida preparada através da infusão de folhas, flores, raízes de chá, ou *Camellia sinensis*. Geralmente é preparada com água quente. Cada variedade adquire um sabor definido de acordo com o processamento utilizado, que pode incluir oxidação, fermentação, e o contato com outras ervas, especiarias e frutos.

O chá é a bebida mais consumida no mundo

A origem etimológica da palavra chá

O carácter chinês para chá é 茶, mas tem duas formas completamente distintas de se pronunciar. Uma é 'te' que vem da palavra malaia para a bebida, usada pelo Dialecto Min-nan que se encontra em Amoy.

Outra é usada em cantonês e mandarim, que soa como cha e significa 'apanhar, colher'.

Esta duplicidade fez com que o nome do chá nas línguas não chinesas as dividisse em dois grupos:

Línguas que usam derivados da palavra Te: alemão inglês, dinamarquês, hebraico, húngaro, finlandês, indonésio, italiano, letão, tamil, sinhala, francês, holandês, espanhol, arménio e latim científico.

Línguas que usam derivados da palavra Cha: hindi, japonês, português, persa, albanês, checo, russo, turco, tibetano, árabe, vietnamita, coreano, tailandês, grego, romeno, swahili, croata.

Historia do chá

Historicamente, a origem do chá como erva medicinal útil para se manter desperto não é clara. O uso do chá, enquanto bebida social data, pelo menos, da época da dinastia Tang. Pois com o tratado de Lu Yu ,conhecido como o primeiro tratado sobre essa bebida com carácter técnico no século VIII,define o papel da China como responsável pela introdução do chá no mundo

No início do séc. IX, a cultura do chá foi introduzida no Japão por monges budistas que levaram da China algumas sementes que se desenvolveu rapidamente.

O chá experimentou nestes dois países - China e Japão - uma evolução extraordinária, abrangendo não só meio técnico e econômico, mas também os meios artísticos, poéticos, filosóficos e até religiosos.

No Japão, por exemplo, o chá é protagonista de um cerimonial complexo e de grande significado.

Inicialmente, foi o Japão responsável pela divulgação da utilização do chá, fora da China, porém sua chegada a Europa não foi rápida.

Referências antigas na literatura europeia a respeito do chá, mostram o relato de Marco Pólo em sua viagem e que o português Gaspar da Cruz teria citado o chá numa carta dirigida ao seu soberano.

Já a sua importação para o continente europeu ocorreu no início do séc. XVII pelos holandeses, em função do comércio que então se estabelecia entre a Europa e o Oriente. A partir do século XIX na Inglaterra, o consumo de chá difundiu-se rapidamente, tornando-se uma bebida muito popular. Essa popularidade estendeu-se aos países com forte influência inglesa, como os Estados Unidos, Austrália e Canadá. Hoje, o chá é a bebida mais consumida em todo o mundo.

O chá experimentou nestes dois países - China e Japão - uma evolução extraordinária, abrangendo não só meio técnico e econômico, mas também os meios artísticos, poéticos, filosóficos e até religiosos.

No Japão, por exemplo, o chá é protagonista de um cerimonial complexo e de grande significado.

A chegada do chá à Europa não foi rápida.

Os dados mais antigos que se encontram na literatura europeia a respeito do chá são atribuídas a Marco Pólo, no relato da sua viagem, e ao português Gaspar da Cruz, que teria citado o chá numa carta dirigida ao seu soberano.

Já a sua introdução no continente europeu ocorreu no início do séc. XVII, em função do comércio que então se estabelecia entre a Europa e o Oriente.

Foram os portugueses que chegaram ao Japão em 1560.

Em breve a Europa começou a importar as folhas, tendo a bebida tornado-se rapidamente popular, especialmente entre as classes mais abastadas na França e Países Baixos.

O uso do chá na Inglaterra é atribuído a Catarina de Bragança, filha de D. João IV, vprincesa portuguesa que casou com Carlos II da Inglaterra.

Catarina levou para a Inglaterra muitas riquezas que faziam parte do dote.

Uma delas foi a cidade de Bombaim, na Índia, sendo a primeira colônia do grande império que tiveram na Índia.

Além da cidade como dote, levou na bagagem umas certas folhinhas que os ingleses adoraram: o chá!

Assim pode ser situado a introdução do consumo do chá na Inglaterra cerca de 1660 já no século dezessete .

Assim patrocinava "Tea parties", sem ter consciencia de que esse costume seria tao aceito virando costume ingles ,sendo apreciado pelas mulheres e, posteriormente, daí passou a ser também do gosto masculino.

O chá era bebido em cafés e seu consumo foi crescendo desde o final do século XVII, sendo que era bebido a qualquer hora do dia até o início do século XIX, quando a tradição chá da tarde ("five o'clock tea") foi instituída pela sétima Duquesa de Bedford em Londres . Costume até hoje no século vinte e um seguido na Inglaterra e apreciado nos países de língua inglesa.

Ao que parece, foram os holandeses que levaram pela primeira vez o chá à Europa, intensificando o seu comércio, mais tarde desenvolvido pelos ingleses.

Na Inglaterra, o seu consumo difundiu-se rapidamente, tornando-se uma bebida muito popular.

Essa popularidade estendeu-se aos países com forte influência inglesa, primeiramente nos Estados Unidos, depois na Austrália e Canadá.

A lenda da origem do chá

Conta uma lenda chinesa que no ano 2737 a.C., o imperador Shen Nung descansava sob uma árvore quando algumas folhas caíram em uma vasilha de água que seus servos ferviam para beber. Atraído pelo aroma, Shen Nung .

Folhas caíram no recipiente, aguçando a curiosidade de Nung, um herbalista renomado.

Ele, então, resolveu provar a infusão criada acidentalmente e adorou. Nascia aí, o chá.

Referê à infusão das folhas de chá verde, provenientes da planta *Camellia sinensis*, originária da China e da Índia. Na verdade, o primeiro registro escrito sobre o uso do chá data do século III a.C.

O tratado de Lu Yu, conhecido como o primeiro tratado sobre chá com caráter técnico, escrito no séc. VIII, durante a dinastia Tang, definiu o papel da China como responsável pela introdução do chá no mundo.

Os chás mais consumidos no Brasil

Entre os chás mais consumidos no Brasil está o mate Leão.

Benefícios do consumo do chá:

Em geral pois cada tipo tem suas propriedades benéficas específicas .

Apresenta em sua composição vitaminas, complexo B, Vitamina C, Vitamina D, Sais Minerais ,Calcio ,Manganes,Calcio e Potassio.

Apresenta antioxidantes em forma de polifenóis na sua composição .

- "melhora os níveis de concentração
- aumenta os níveis de energia
- é um estimulante do bem-estar geral
- pode ser utilizado como prevenção e tratamento de aterosclerose (a formação de placas - nocivas nas paredes das artérias e que pode levar à sua obstrução completa)
- é ótimo na prevenção da diabetes
- diminui o risco de doenças cardiovasculares

- previne contra o cancro (inibe o desenvolvimento de células cancerígenas, impede o fornecimento de sangue ao tumor e incentiva a autodestruição das próprias células cancerígenas)
- contribui para a diminuindo dos níveis de "colesterol mau" (LDL - lipoproteína de baixa densidade)
- melhora o metabolismo lípido
- tem um efeito anti-bacteriano significativo
- purifica o organismo, eliminando toxinas
- combate a retenção de líquidos
- Camomila: os seus efeitos tranquilizantes no sistema nervoso são muito conhecidos, bem como o poder calmante que tem sobre problemas de estômago.
- Cidreira: indicado para combater cólicas e gases, é ainda um calmante natural para estados de nervosismo e de insônia.
- Dente-de-leão: desintoxica o fígado, estimulando o seu funcionamento saudável.
- Gengibre: para além de acalmar o sistema digestivo, é um excelente energizante natural.
- Hortelã/Menta: relaxa os intestinos, incentivando o seu funcionamento pleno e regular, sendo ainda aconselhado para perturbações de estômago.
- Maça: antidiarreico e o auxiliar perfeito para uma boa digestão, tem ainda propriedades sedativas.
- Valeriana: auxilia nas perturbações do sono, sendo um substituto natural dos vulgares comprimidos para dormir. "

<http://www.centrovegetariano.org/Article-124-Ch%25E1%253A%2Bpropriedades%2Be%2Bbenef%25EDcios.html> Acessado dia 13 de Março de 2011

Previne doenças cardiovasculares

Reduz o colesterol

Preserva a densidade óssea

Previne o cancro digestivo

Desperta a mente

Diminui o peso principalmente o chá verde pois aumenta o calor durante a digestão, o metabolismo dos alimentos, a absorção e o dispêndio de energia proveniente da gordura necessários para o emagrecimento.

O poder diurético do chá potencia ainda a eliminação dos líquidos que dificultam a perda de gordura.

Protege os dentes

Defende o organismo (aumenta as defesas do organismo)

Melhora a digestão

Prejuízo

O chá em geral traz muito benefícios para quem toma mas quando apresenta na sua composição a presença da cafeína , pode levar a dependência .

Como o chá mate e o chá verde.

E pode levar a insônia e em pessoas ansiosas, um aumento da ansiedade pois é um estimulante.

Mas chás calmantes não apresenta esse problema, como erva doce e camomila.

Importância do consumo do chá

Depois da água é o alimento mais consumido no mundo

Cafeína

A cafeína é um composto químico de fórmula $C_8H_{10}N_4O_2$ - classificado como alcalóide do grupo das xantinas e designado quimicamente como 1,3,7-trimetilxantina. É encontrado em certas plantas e usado para o consumo em bebidas, na forma de infusão, como estimulante. A cafeína leva a dependência química mas até hoje não existem relatos da pessoa ter um efeito psicoativo tão grande que alterasse drasticamente seu comportamento a razão é a pequena concentração em cada dose da bebida em chás e nos outros alimentos que apresentam em sua composição

A cafeína apresenta-se sob a forma de um pó branco ou pequenas agulhas, que derretem a 238 °C e sublimam a 178 °C, em condições normais de temperatura e pressão. É extremamente solúvel em água quente, não tem cheiro e apresenta sabor amargo. a cafeína é a que mais actua sobre o sistema nervoso central. Actua ainda sobre o metabolismo basal e aumenta a produção de suco gástrico. Doses terapêuticas de cafeína estimulam o coração aumentando a sua capacidade de trabalho, produzindo também dilatação dos vasos periféricos.

Uma xícara média de café contém, em média, cem miligramas de cafeína. Já numa xícara de chá ou um copo de alguns refrigerantes encontram-se quarenta miligramas da substância. Sua rápida ação estimulante faz dela poderoso antídoto à depressão respiratória em consequência de intoxicação por drogas como morfina e barbitúricos.

Adaptado de :

<http://www.google.com.br/search?hl=ptBR&biw=1007&bih=466&q=cafeina+wikipedia&aq=o&aqi=&aql=&oq=> Acessado dia 13 de março de 2011

Causas da disfunção erétil leve

- Tensão
- Depressão
- Fumo
- Álcool
- Diabetes Mellitus
- Doença do coração
- Hipertensão arterial
- Úlcera
- Artrite
- Alergia

Apresentam cafeina em sua composição

Erva-Matefolhas e talos da Ilex paraguariensis. Chá verde : folhas da Camellia sinensis. Chá preto .

Os chás que não tem cafeína são os chás calmantes. Como: camomila, erva cidreira, erva doce, maçã.

Conclusão

No caso em que apresenta cafeína por aumentar a insônia essa também pode contribuir para um aumento da ansiedade .

A ansiedade pela ação do estimulante da cafeína ou da própria insônia pode levar uma dificuldade da ereção.

Assim o problema não seria o consumo do chá mas sim a presença nessa bebida da cafeína.

Assim homens com problema de ereção deve evitar chás com cafeína.

A própria depressão pode levar um aumento da ansiedade e da tensão contribuindo mais uma vez para a insônia.

Mas pode e deve consumir essa bebida milenar que tantos benefícios traz como em valor nutritivo e como relaxante

E o problema do chá se é a cafeína o café tem muito mais e os homens não dispensa.

Referencias bibliográficas:

<http://casadocha.com/artigos/os-beneficios-cha> Acessado dia 13 de março de 2011

<http://www.centrovegetariano.org/Article-124-> Acessado dia 13 de março de 2011
[Ch%25E1%253A%2Bpropriedades%2Be%2Bbenef%25EDcios.html](http://www.centrovegetariano.org/Article-124-) Acessado dia 13 de março de 2011

<http://www.google.com.br/search?hl=ptBR&biw=1007&bih=466&q=cafeina+wikipedia&aq=o&aqi=&aql=&oq=> Acessado dia 13 de março de 2011