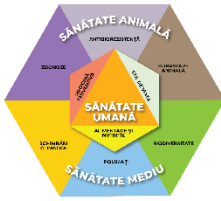


ONE HEALTH



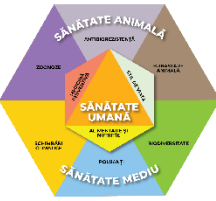


CEAIURILE DIN PLANTE: ALIMENTE, SUPLIMENTE ALIMENTARE SAU PRODUSE MEDICINALE TRADITIONALE?

Autor: **CS II Dr. Biol. Tatiana Onisei, CSIII Manuela Răscol,**
CSIII Dr. Adina Elena Răducanu, CS Dr. Ovidiu Mărculescu

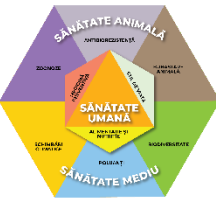
Afilieră: **Serviciul National pentru Plante Medicinale, Aromatice si**
Produse ale Stupului - SNPMAPS

DEFINITII SI ISTORIC



Ceaiurile de plante (tizane)

- **Bauturi traditionale** preparate prin infuzarea (decoctul sau macerarea) in apa fierbinte (cca 10 min) a diverselor parti de planta (flori, frunze, parti aeriene/herba, radacini, fructe, scoarta, seminte)
- **Plantele aromatice, medicinale sau condimente** contin principii active responsabile de gustul si efectul fiecarui sortiment. Ex.: musetel, menta, tei, sunatoare, urzica, papadie, fenicul/anason, busuioc, salvie, cimbru, valeriana, ghimbir, levantica, maces, fructe de padure, s.a.
- Plantele **fragmentate/macinate grosier, ambalate in pungi, cutii sau plicuri/saculete** (unidoza).
- **Ceaiurile sunt bauturi naturale** (lipsite de cafeina), consumate de **placere, pentru hidratare, revigorare si efecte fiziologice** (favorizeaza digestia, relaxarea sau somnul)
- **Proprietatile medicinale le recomanda in tratamentul traditional al unor disfunctii minore**, raceli, ameliorarea simptomelor unor afectiuni (fitoterapie)
- In **China si Egiptul antic** ceaiurile de plante erau folosite **pentru uz intern si extern** (musetelul e prezent intr-un papyrus din anul 1550 i.Hr.), iar in cultura Ayurvedica se considera ca fiecare planta posedă proprietati vindecatoare, putand echilibra functiile organismului.



ADEVARATUL CEAI

- **Ceaiul obtinut din frunzele arborelui de ceai** (*Camellia sinensis*) este bautura cu cea mai larga raspandire din lume, cunoscuta din antichitate (Egipt, India, China), ajunsa in Europa si America in sec XVII
- Recunoscut pentru **gustul placut**, efectul stimulant si reconfortant si proprietatile antioxidante
- **Bogat in flavonoide** si polifenoli, enzime, alcaloizi (theina si theobromina-similare cafeinei, furnizeaza 30-40 mg/ceasca)
- In **China, perioada sec VII-IX e cunoscuta ca “era clasica a ceaiului”** cand a bea ceai reprezenta deja o arta
- **Preotii japonezi** care studiau in China au propagat **arta si cultura ceaiului**, in Japonia dezvoltandu-se chiar o ceremonie a ceaiului
- In **Europa**, ceaiul ajunge prin sec XVI, cu caravanele care circulau intre Portugalia si China, **olandezii fiind primii** care au transportat si comercializat ceaiul (popular la Amsterdam, Paris si Londra)
- In **Marea Britanie** s-a deschis **primul magazin cu vanzare de ceai in 1657**, iar in 1847 guvernul britanic a infiintat prima plantatie in India (colonie britanica)
- In **Rusia**, ajunge in sec XVII, **samovarul** fiind simbolul ospitalitatii (“ceaiul rusesc” era, de fapt ceai negru indian)
- **Sec XIX** a fost marcat de **ritualul ceaiului de dupa amiaza/ceaiul de la ora 5**, si in Franta si Anglia au aparut **salioanele de ceai/ceainarii si gradinile de ceai**, foarte populare (ceaiul se servea intre mese, ca o gustare, langa un biscuit sau o prajiturica);
- In 1904 a aparut in **SUA** si varianta ceaiului cu gheata (Iced tea), foarte cautat si azi, in zilele caniculare;

ESTE CEAIUL UN ALIMENT?

- Ca si apa si cafeaua, ceaiul nu are valoare nutritiva (nu contine proteine, lipide, glucide, minerale sau vitamine) dar poate acoperi aportul hidric zilnic, stimuleaza functionarea rinichilor si creste diureza, drenand apa extracelulara din organism, motiv pentru care este considerat de unii medici un aliment functional.

Nera Plant



Ceai de fructe de padure: Măceșe (Rosa canina)* - 55%; Afine (Vaccinium myrtillus)* - 15%; Cătină (Hippophaë rhamnoides)* - 15%; Coacăze-negre (Ribes nigrum)* - 15%



Ceai de fructe de pădure Eco

Ingrediente: Măceșe (*Rosa canina*)* - 55%; Afine (*Vaccinium myrtillus*)* - 15%; Cătină (*Hippophaë rhamnoides*)* - 15%; Coacăze-negre (*Ribes nigrum*)* - 15%.
*Ingrediente din apicultură ecologică.

Mod de preparare:
Decoct - în 300 ml apă clocotită se adaugă 1 linguriță de fructe, se lasă la fiert 5 minute, apoi se acoperă timp de 10-15 minute și se strecoară.

Mod de păstrare: A se păstra bine închis, ferit de umiditate.

Producător: BIO NERA PLANT SRL, Mănăstirea Nera, Sărcu Montană, Caraș-Severin, contact@neraplant.ro, www.neraplant.ro.

A se consuma de preferință la cald:

RO-ECO-007
Agricultură UE
e50g



Ceai de Măceșe Eco

Ingrediente: 100% Măceșe (*Rosa canina*) ecologice.

Mod de preparare:
Decoct - în 300 ml apă clocotită se adaugă 1 linguriță de fructe, se lasă la fiert 5 minute, apoi se acoperă timp de 10-15 minute și se strecoară.

Macerat la rece - în 250 ml apă se adaugă 1 linguriță de fructe, se menține timp de 8 ore la temperatura camerei, apoi se strecoară.

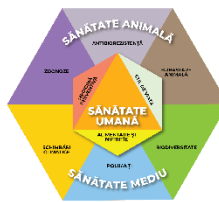
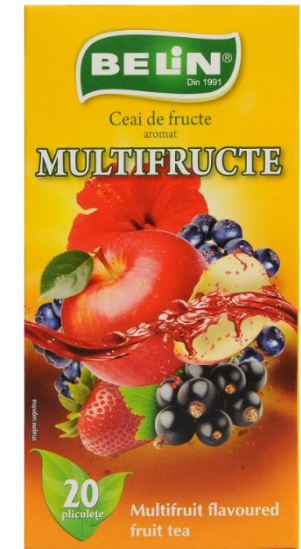
Mod de păstrare: A se păstra bine închis, ferit de umiditate.

Producător: BIO NERA PLANT SRL, Mănăstirea Nera, Sărcu Montană, Caraș-Severin, contact@neraplant.ro, www.neraplant.ro.

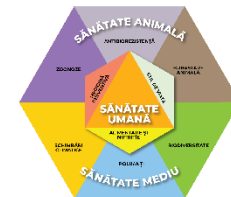
A se consuma de preferință la cald:

RO-ECO-007
Agricultură UE
e50g

Ceai de maceșe: 100% Măceșe (Rosa canina)*

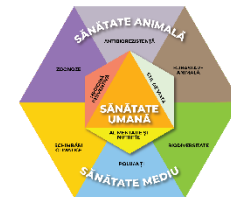


CURIOZITATI SI SFATURI DE CONSUM



- Infuzarea se face in **vase din inox/fonta** (nu aluminiu!), minim 2 minute, pentru eliberarea alcaloizilor si antioxidantilor din ceaiul negru/verde, iar servirea in **cesti/pahare de sticla sau portelan** (pun in evidenta culoarea);
- Baut in timpul mesei **scade absorbtia Fe** (din cauza taninurilor), creste riscul de anemie la categorii vulnerabile (copii, vegetarieni, adolescente si femei inainte de menopauza), trebuie baut intre mese; adaugand lamaie (vitamina C creste absorbtia Fe) sau lapte (leaga taninurile, le blocheaza actiunea) se previne anemia;
- Consumat timp indelungat, poate produce **ingalbenirea dintilor**, datorata taninurilor pe care ii contine.
- Indiferent de culoare si aroma, toate **varietatile de ceai** (sunt peste 3000) provin din **mugurii si frunzele aceleiasi plante, recoltate manual dar prelucrate diferit**: cele puternic oxidate dau ceaiul negru, cele mai putin oxidate dau ceaiul alb (arome si gusturi delicate), pentru ceaiul verde frunzele fiind procesate.

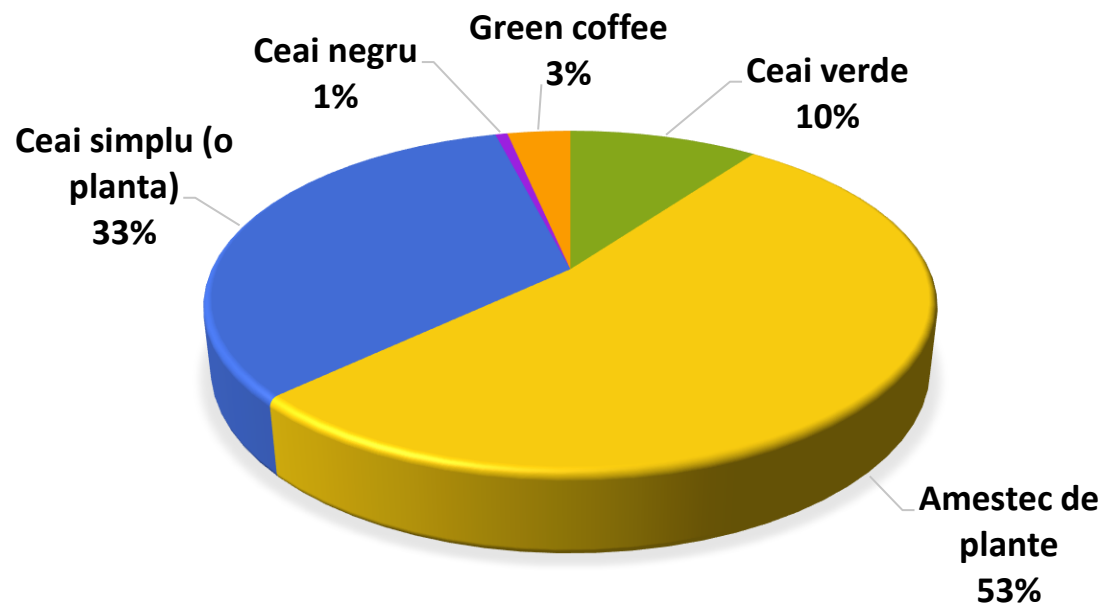




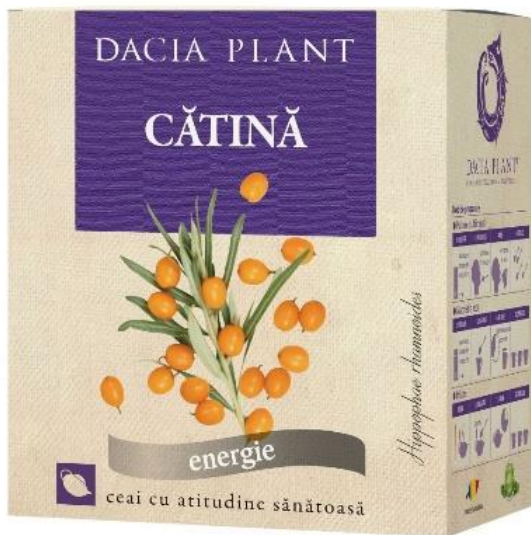
CEAIURILE CA SUPLIMENTE ALIMENTARE NOTIFICATE

Exista numeroase formule de „ceaiuri din plante” pe piata in Romania (din 2005 pana in prezent peste 2800 notificari la SNPMAPS)

PRODUSE NOTIFICATE (2811 CEAIURI)



Ceai de Catina



Cătină (Hippophae rhamnoides)

Ingrediente:
Cătină (Hippophae rhamnoides) - fructe. Produsul include ingrediente provenite din surse naturale și pot exista variații privind culoarea, mirosul sau aspectul, de la un lot la altul.

Recomandări:

- contribuie la apăsarea naturală a organismului;
- suflă sistemul imunitar.

Contraindicații:
Intoleranță la cătină.

Mod de administrare:
Pulberea - planta se măcină cu o rășniță electrică. Se ia câte o lingură și pulbere de cafea ori pe zi. Pulberea se se ține sub limbă sau se mestecă timp de 10-15 minute (după care se înghite cu apă). Se se adaugă la o lingură cu mână de sâmburi.

Maceratul la rece - se prepară dintr-o lingură cu plantă adăugată la 250 ml de apă (în cană), se menține timp de 6 - 8 ore la temperatura camerei, iar apoi se strecoară. Se administrează 3 căni cu

macerat pe zi, cu 30 de minute înainte de masă.

Infuzie - se prepară dintr-o lingură cu plantă adăugată la 250 ml de apă clocotită (în cană), se menține timp de 15 minute la temperatura camerei, iar apoi se strecoară și se bea pe stomacul gol. Se administrează 3 căni cu infuzie pe zi. În cazul administrării îndelungate la ficare 6 săptămâni se fac 10 zile de pauză.

Produs avizat de SNPMAPS
notificare nr. 13376/10.06.2019

Atenționări:
A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor. A nu se deplăși coza recomandată pentru consumul altic. Produsul este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască un regim alimentar variat și echilibrat și un mod de viață sănătos.

Condiții de păstrare:
A se păstra bine închis, ferit de lumină, umiditate și căldură.

DACIA PLANT®
FORȚA BINEFĂCĂTOARE A PLANTELOR

Mod de preparare

● Pulbere (sublingual)

PULBERE	1 LINGURĂ	APĂ	4 ORĂZI
măcinare cu rășniță electrică	sauă limbă (1-2 min)	se ține/ghete cu apă	

● Macerat la rece

1 LINGURĂ	6-8 ORE	3 CĂNI/ZI
	la temperatura camerei	cu 30 min înainte de masă

● Infuzie

100°C	1 LINGURĂ	15 MIN.	3 CĂNI/ZI
	250 ml		cu 30 min înainte de masă

SCS
SCS
100% NATURAL

Ceai de Paducel



Păducel fructe (Crataegus monogyna)

Ingrediente: Fructe de Păducel (Crataegus monogyna). Produsul include ingrediente provenite din surse naturale și pot exista variații privind culoarea, mirosul sau aspectul, de la un lot la altul.

Recomandări:

- susține activitatea cardiacă normală și aportul de oxigen la nivelul mișchilor cardiaci;
- ajută la susținerea funcțiilor inimii;
- susține circulația coronară;
- susține mișcarea și calmarea aparatului cardiovascular;
- ajută în caz de tensiune nervoasă, neliniște și iritabilitate.

Contraindicații:
Intoleranță la păducel.

Mod de administrare:
Maceratul la rece - se prepară dintr-o lingură cu plantă adăugată la 250 ml de apă, se menține timp de 6-8 ore la temperatura camerei, apoi se strecoară și se bea pe stomacul gol. Se administrează 3 căni cu macerat pe

zi, cu 30 de minute înainte de masă.

Infuzie - se prepară dintr-o lingură cu plantă adăugată la 250 ml de apă clocotită, se menține timp de 15 minute la temperatura camerei, apoi se strecoară și se bea pe stomacul gol. Se administrează 3 căni cu infuzie pe zi, cu 30 de minute înainte de masă.

Se recomandă administrarea în cure îndelungate (peste 6 luni), cu 10 zile de pauză la ficare 6 săptămâni.

Produs avizat de SNPMAPS
notificare nr. 13376/10.06.2019

Atenționări:
A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor. Produsul este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască un regim alimentar variat, echilibrat și un mod de viață sănătos. A nu se deplăși coza recomandată pentru consumul altic.

Condiții de păstrare:
A se păstra bine închis, ferit de lumină și umiditate.

DACIA PLANT®
FORȚA BINEFĂCĂTOARE A PLANTELOR

Mod de preparare

● Macerat la rece

PULBERE	1 LINGURĂ	6-8 ORE	3 CĂNI/ZI
măcinare cu rășniță electrică	sauă limbă (1-2 min)	la temperatura camerei	cu 30 min înainte de masă

● Infuzie

100°C	1 LINGURĂ	15 MIN.	3 CĂNI/ZI
	250 ml		cu 30 min înainte de masă

SCS
SCS
100% NATURAL

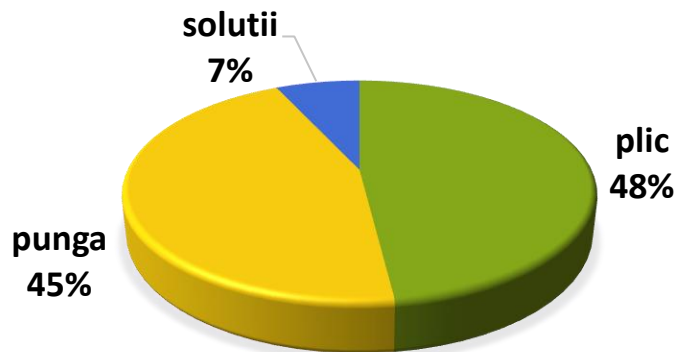
INGREDIENTE SI FORME DE PREZENTARE

Ceaiuri monocomponente

CEAI VERDE (113 FORMULE MONOCOMPONENTE)



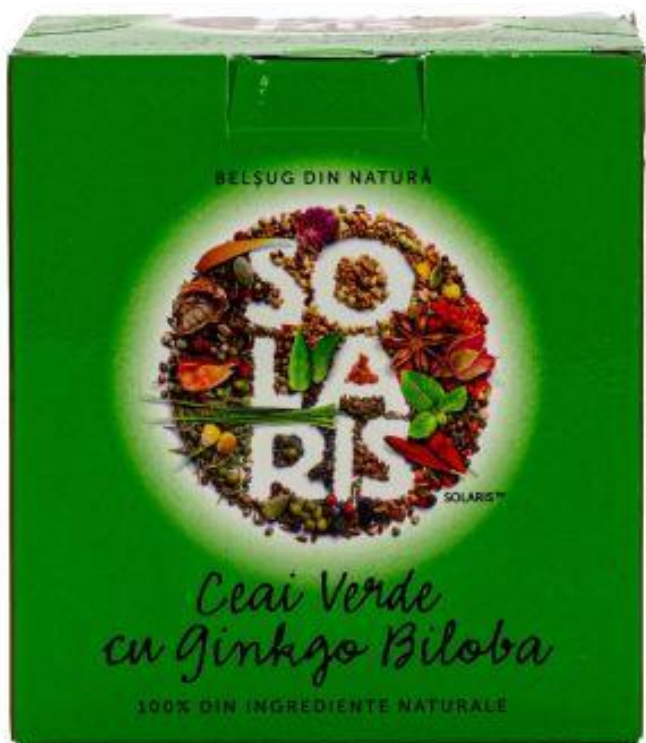
FORMULE COMPLEXE



- 1489 produse notificate, amestecuri de plante medicinale si aromatice

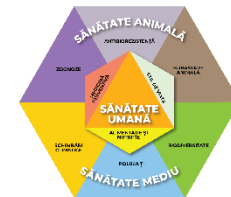


Ceai Entero-Complex: Răchitan (*Lythrum salicaria*)* - 24%; frunze și fructe (părți egale) de Afin (*Vaccinium myrtillus*)* - 22%; Mentă (*Mentha piperita*)* - 20%; Gălbenele (*Calendula officinalis*)* - 18%; Nalbă-mare (*Althaea officinalis*)* - 9%; Busuioc (*Ocimum basilicum*)* - 6%; Mușețel (*Matricaria chamomilla*)* - 1%.



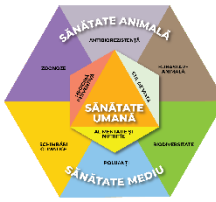
- Pentru **produsele medicinale traditionale obtinute din plante**, medicina chineza si indiana au o gama foarte variata de ceaiuri din plante (majoritatea specii exotice, autohtone), cu recomandari terapeutice specifice, pe care specialisti/medici, nutritionisti le folosesc in tratamente alternative (medicina complementara) si cure de lunga durata, insotite si de dieta si alte proceduri (acupunctura, masaj, yoga)
- **Dir. 2004/24/CE** de instituire a unui cod comunitar cu privire la produsele medicamentoase de uz uman prevede o procedura de autorizare simplificată pentru medicamentele din plante cu utilizare tradițională, reglementată si in Romania prin **Legea nr. 95/2006 privind reforma în domeniul sănătății**, institutia abilitata fiind ANMDDMR
- Desi este o procedură de înregistrare mai rapidă, mai simplă și mai puțin costisitoare, mulți producători au preferat să-si autorizeze produsele ca suplimente alimentare sau dispozitive medicale.
- Printre medicamentele cu utilizare tradițională, aflate pe piața farmaceutică românească, se numără **siropul antitusiv Herbion®**, cu extract de lichen de piatră (*Cetraria islandica* (L.) *Acharius s.l., tallus*), **Bronchostop® gumă orală sau sirop**, conținând extract uscat din părțile aeriene de *Thymus vulgaris* L. și *Thymus zygis* L. (cimbru), și extract din rădăcina de *Althaea officinalis* L. (rădăcina de nalbă), sau **Persen®**, cu extracte uscate de valeriană, melisă și mentă. Pe prospectele acestora se precizează că sunt **medicamente din plante medicinale cu utilizare tradițională** și se folosesc pentru indicația specificată exclusiv pe baza utilizării îndelungate.

CEAIUL CA PRODUS MEDICINAL TRADITIONAL



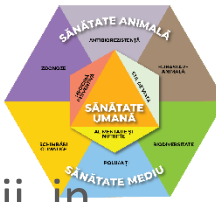
REGLEMENTARI SI CERINTE LEGISLATIVE

- In multe state europene, SUA si tari terte UE ceaiurile sunt considerate **alimente**.
- Pentru punerea pe piata comuna operatorul trebuie sa se conformeze prevederilor **Reg. (CE) 178/2002 de stabilire a principiilor și a cerințelor generale ale legislației alimentare, de instituire a Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară și de stabilire a procedurilor în domeniul siguranței produselor alimentare**, avand obligatia de a comercializa **produse sigure pentru consum uman**
- In unele state membre ale UE (inclusiv **Romania**), exista legislatie specifica si incadrarea preparatelor comercializate ca ceaiuri din plante in categoria **suplimentelor alimentare**, asa cum sunt ele definite de **Dir. 2002/46/CE referitoare la apropierea legislațiilor statelor membre privind suplimentele alimentare**
- **Reg. (UE) 1169/2011 privind informarea consumatorilor cu privire la produsele alimentare si Reg. (CE) 1924 privind mențiunile nutriționale și de sănătate înscrise pe produsele alimentare** impun reguli clare privind **etichetarea si promovarea** produselor alimentare (inclusiv suplimente)
- In Romania, **Legea 491/2003 privind plantele medicinale și aromatice, precum și produsele stupului** stabileste ca **autoritate competenta** in domeniu, **Ministerul Agriculturii si Dezvoltarii Rurale**, stipuland obligativitatea operatorilor de a **notifica** produsele obtinute din prelucrarea plantelor medicinale, desemnand **SNPMAPS** din cadrul IBA ca **institutie notificatoare**.

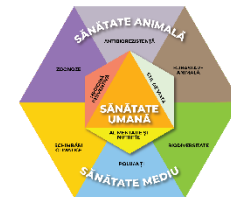


- **Ord. 244/2005** *privind prelucrarea, procesarea și comercializarea plantelor medicinale și aromatice utilizate ca atare, parțial procesate sau procesate sub formă de suplimente alimentare predozate* stabilește două **liste permise** (plante și ciuperci) și o **lista interzisă** de specii/parti de planta folosite ca ingrediente în suplimente alimentare;
- **Legea 56/2021** *privind suplimentele alimentare* a preluat **lista speciilor permise**, care este **actualizată anual** de un **Comitet tehnic** (CTPMAPS), în care sunt reprezentate MADR, MS, Min. Mediului, Academia Română, ASAS, Academia de Științe Medicale, IBA, ICD Apicultură și reprezentanți ai operatorilor (patronatul “Planta Romanica” și organizația interprofesională OIPMA)
- **Reg. (UE) 2019/515** *privind recunoașterea reciprocă a mărfurilor comercializate în mod legal în alt stat membru* permite ca pe piața în România să fie prezente ceaiuri considerate **alimente** într-un SM, chiar dacă autoritățile române le consideră suplimente alimentare (se întâlnesc mai ales în rețelele de retail) sau **suplimente alimentare** care conțin plante care nu se găsesc pe lista permisă din România (interzise producătorilor români de ceaiuri) – numeroase comentarii legate de condiții inegale pentru firmele locale și/sau sancțiunile aplicate de autoritățile de control/ANPC.

BENEFICIILE CONSUMULUI DE CEAI PENTRU SANATATE

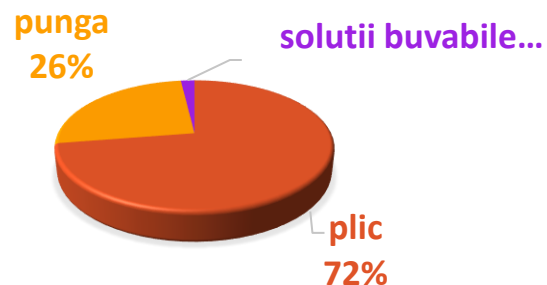


- Polifenolii din ceai **diminueaza inflamatia si previn ateroscleroza** si unele comorbiditati ale obezitatii, in studii epidemiologice dovedindu-se **asocierea inversa dintre riscul de boli coronariene si consumul de ceai**
- Marii bautori de ceai (in special verde) au un **risc mai scazut de deces prin boli cardiovasculare** (reduce agregarea plachetara si formarea cheagurilor de sange, diminuarea progresiei proceselor de ateroscleroza), prin studii clinice s-a demonstrat ca prin consumul a 5 cesti/zi scade cu 70% riscul de **accident vascular** si cu 40% riscul de **criza cardiaca**
- Consumul regulat de ceai negru (1-6 ori/zi) a imbunatatit nivelul de **colesterol** (studii clinice doveditoare);
- L-theanina activeaza limfocitele, creste de 5 ori activitatea **sistemului imunitar** si stimuleaza **apararea naturala** a organismului
- Previne **cancerul**, actiunea catechinelor (EGCG si EGC) blocheaza vascularizatia, cresterea si progresia tumorilor maligne, neutralizand enzimele necesare diviziunii celulelor neoplazice
- Datorita taninurilor si actiunii lor astringente asupra mucoaselor, amelioreaza deshidratarea si reduce pierderea de lichide in caz de **diaree**

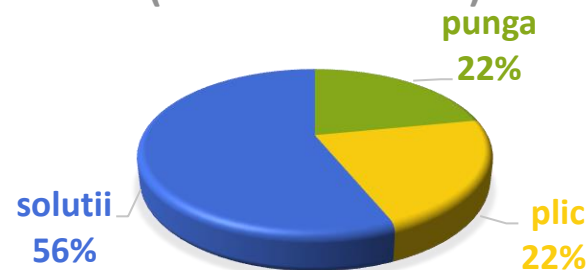


- Theofilinele dilata **caile respiratorii** și intra chiar în compoziția medicamentelor folosite în tratarea astmului și insuficienței pulmonare
- Extractele de ceai prin **atenuarea lipogenezei** și **creșterea lipolizei**, măresc consumul de energie și oxidarea grasimilor; în plus, au capacitatea de a modula **microbiota** (factor critic implicat în mecanismele de pierdere a greutății)
- Diverse studii și meta-analize au arătat că cele două categorii de principii active (cafeina și catechinele) din ceaiul verde acționează sinergic având ca efect **pierderea în greutate**. Nu întâmplător, suplimentele alimentare eficiente în controlul greutății conțin fie ceai verde, fie cafeina!

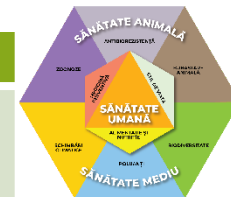
CEAIURI SIMPLE PE BAZA DE
CEAI NEGRU



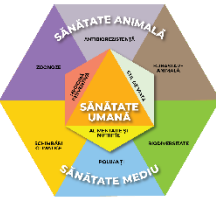
CEAI VERDE
(169 COMBINATII)



Pe piața din România **ceaiurile de slăbit** conțin ceai verde și ceai negru comercializate sub diverse forme de prezentare (928 produse notificate pe baza de **ceai negru**, majoritatea ambalate în plicuri ușor de dozat la infuzare și 169 combinații de **ceai verde**, majoritatea soluții buvabile).



	CEAI ca ALIMENT	CEAI ca SUPPLEMENT ALIMENTAR
Scop	Consumat pentru plăcerea gustului și beneficii generale de sănătate	Consumat pentru beneficii specifice și efecte nutriționale sau fiziologice
Concentrație de substanțe active	Concentrație naturală, moderată de compuși bioactivi	Concentrație mai mare, adesea standardizată, formulare pentru efecte specifice (tinte anumite funcții)
Utilizare	Parte din dieta zilnică, consum fără monitorizare specială, rar regulat	Utilizat în contexte specifice (disfuncții), adesea cu recomandări și chiar prescripție medicală
Biodisponibilitate	Biodisponibilitate variabilă în funcție de tipul de ceai și metoda de preparare	Formulări adesea optimizate (ingrediente sinergice) pentru o biodisponibilitate crescută
Reglementare	Reglementat ca produs alimentar, fără cerințe stricte de standardizare	Reglementat ca supliment alimentar, cu cerințe stricte de notificare/evaluare a siguranței și etichetare.
Exemple de ceaiuri	<ul style="list-style-type: none"> - Ceai verde, ceai negru - Ceaiuri de plante (conțin mai ales fructe) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ceai Detox (amestec de ceai verde, ghimbir, turmeric) - Ceai de Slăbit (amestec de ceai verde, oolong, senna) - Ceai Digestiv (ghimbir, fenicul, mentă) - Ceai pentru Imunitate (echinacea, ghimbir, turmeric) - Ceai Calm (lavandă, valeriană)
Exemple de beneficii	<ul style="list-style-type: none"> - Antioxidanți generali - Relaxare și somn - Digestie sănătoasă 	<ul style="list-style-type: none"> - Detoxifiere - Controlul greutății - Suport digestiv - Susținerea imunității - Reducerea stresului și îmbunătățirea somnului

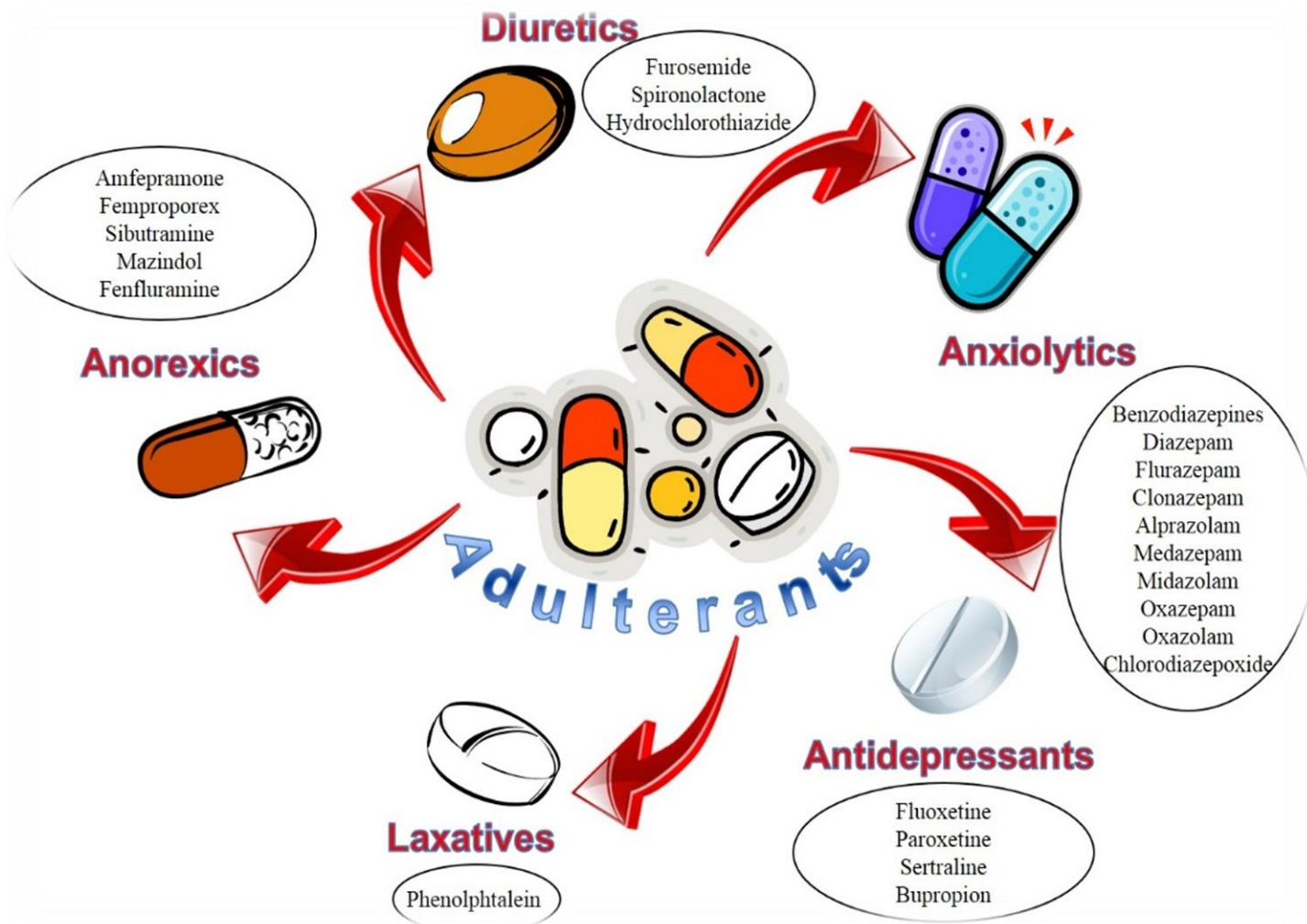


CONFUZII, NEINTELEGERI, PROMOVARE INSELATOARE

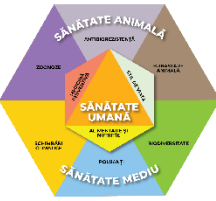
- **Ingrediente de granita** - plantele medicinale si aromatice pot fi ingrediente si in medicamente (monografiile EMA) si in suplimente alimentare, difera conditiile de utilizare, doza recomandata, durata de consum
- **Forma de prezentare** – similara la suplimente si medicamente (capsule, comprimate, fiole buvabile)
- **Etichetarea** - declaratia nutritionala este specifica alimentelor, iar mentiunile de sanatate folosite nu trebuie sa se refere la boli, tratare/vindecare sau preventie.
- **Consumul** de alimente si/sau suplimente alimentare are **efecte strict nutritionale sau fiziologice**, iar formularea mentiunilor trebuie sa respecte cerintele **Reg. 1924/2006** (mentin, sustin, ajuta la buna functionare a unor aparate, organe, sisteme)
- **Conditile de utilizare** sunt specifice fiecărei mentiuni si trebuie respectate pentru ca mentiunea sa poata fi inscrisa pe eticheta si folosita in promovare
- **Educatia consumatorilor** – sa cunoasca granita dintre supliment si medicament, diferenta dintre automedicatie si recomandarea specialistului, beneficii si riscuri, categorii vulnerabile, reactii adverse

PRECAUTII DE CONSUM SI RISCURI DE SIGURANTA

- Autenticitate specii/substitutie
- Contaminare chimica si/sau biologica (metale grele, *E. coli*)
- Adulterare (substante farmaceutice)



Va multumesc pentru atentie!



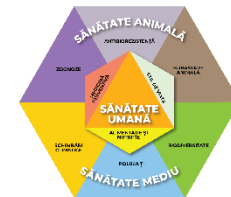
**Serviciul National pentru Plante Medicinale, Aromatice si
Produse ale Stupului**

Str. Dinu Vintila nr.6, Sector 2, Bucuresti, Romania

office@bioresurse.ro

www.bioresurse.ro





VA MULTUMESC PENTRU ATENȚIE!

**Serviciul National pentru Plante Medicinale,
Aromatice si Produse ale Stupului**
Str. Dinu Vintila nr.6, Sector 2, Bucuresti, Romania
office@bioesurse.ro
www.bioesurse.ro

