

# **Combinar termogênicos e desintoxicantes em um único chá ajuda a emagrecer até 6 kg em um mês.**

**Chá verde e seus benefícios infinitos, inclusive no emagrecimento, pele, saúde física e mental.**



O Chá verde não é só a bebida preferida dos chineses e a mais consumida em todo oriente, este chá esconde uma infinidade de propriedades medicinais que vem deixando os cientistas alucinados. As virtudes medicinais do chá são de conhecimento milenar, especialmente seu efeito estimulante. Mas hoje, a ciência está comprovando suas propriedades terapêuticas e cosméticas. E isso está acontecendo com o chá verde (também conhecido como banchá), considerado atualmente um aliado da saúde por ser rico em flavonóides – substâncias antioxidantes que ajudam a neutralizar os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento celular precoce.

## **O que é o chá verde?**

Seu nome científico é *Camellia Sinensis* e ele é grandemente cultivado no Japão, China, Índia e outros países do oriente. Suas folhas são originariamente verdes, e quando tostado (chá preto) fica escuro, na forma como consumimos no ocidente.

Os chineses acreditam que as folhas do CHÁ VERDE são ricas em uma energia luminosa, que eles chamam de “chi” e que teria poderes curativos.

Além de conter manganês, potássio, ácido fólico e as vitaminas C, K, B1 e B2, ajuda também a prevenir doenças cardíacas e circulatórias por conter boa dose de tanino. O consumo diário desse chá diminui as taxas do LDL (colesterol que faz mal à saúde) e fortalece as artérias e veias.



Mas as boas notícias não acabam aí: está comprovado que o chá verde acelera o metabolismo e ajuda a queimar gordura corporal. Um dos estudos foi realizado na Suíça com três grupos de pessoas que seguiram a mesma dieta. O resultado: o grupo que recebeu chá verde teve aumento de 4% na velocidade de combustão das calorias no organismo e de 5% na queima de calorias em relação aos

outros dois grupos pesquisados. Outro estudo publicado no American Journal of Clinical Nutrition, demonstrou que extrato de chá verde – que possui altas concentrações de antioxidantes como catequina, polifenóis e muitos outros compostos incluindo cafeína – pode aumentar a utilização de energia muito acima dos efeitos da cafeína pura.

Só para você ter uma idéia, os polifenóis e as catequinas são 20 vezes mais potentes que a vitamina E no combate aos radicais livres.

Pesquisadores acreditam, ainda, que o hábito de beber chá em vez de café é um dos fatores responsáveis pelo menor índice de infarto em países do Oriente. E como se não bastasse, comprovou-se também que as substâncias presentes no chá verde ajudam a prevenir cáries, têm ação antiinflamatória e antigripal, ativam o sistema imunológico e regeneram a pele. Os princípios curativos e regeneradores da *Camellia sinensis* enriquecem os cosméticos que prometem recuperar o viço da pele e dos cabelos. Tanto que as indústrias de cosméticos incluem os extratos das folhas em fórmulas de produtos como cremes e loções. Substâncias presentes na *Camellia sinensis* também são eficazes no tratamento de celulite e gordura localizada.

E para a pele mais um benefício: por ser rica em tanino, substância com propriedades anti-séptica e adstringente, a planta é indicada também para limpar e equilibrar peles oleosas. Na edição de 3 de março de 2004, a Revista Veja publicou uma matéria anunciando a mais recente novidade que aumenta a lista de benefícios do chá verde. Ainda na área da dermatologia, a novidade é que o chá verde pode proteger contra os efeitos nocivos do sol. Segundo a revista, “o assunto foi um dos mais comentados do último congresso da Academia Americana de Dermatologia, por causa de um estudo realizado por pesquisadores

da Universidade de Nova Jersey”. Eles descobriram que o chá, transformado em creme, melhora o sistema de defesa das células da pele contra os raios ultravioleta do tipo B, aqueles responsáveis pelo vermelhimento. Ao reduzir a inflamação causada por essa radiação, o chá verde aumentaria a proteção contra o câncer de pele. A descoberta pode ser o ponto de partida para a produção de uma nova família de loções.

### Como usar o Chá Verde:



O CHÁ VERDE pode ser tomado na forma de chá, misturado a líquidos ou cápsulas. Para preparar o chá coloque uma xícara de água fervente sobre uma colher de chá cheia da planta. Deixe repousar por 10 minutos e está pronto pra beber. Você pode beber de 4 a 6 xícaras ao dia. Misture a sucos ou ao leite. As cápsulas são preparadas com extrato seco e padronizado das folhas do CHÁ VERDE preservando seus componentes e suas propriedades. Toma-se 2 a 3 cápsulas ao dia.

**Atenção:** O CHÁ VERDE não é um medicamento. Ele não deve ser usado para substituir nenhum medicamento ou tratamento prescrito por seu médico, mas sim como parte de uma alimentação saudável e de um modo de vida mais inteligente.

## A canela é boa para a saúde

### O que é a canela?

A canela é uma pequena árvore que se encontra comumente na Ásia do Sul e a região de Oriente Médio. A canela que compramos tipicamente em supermercados é realmente o córtex desta árvore, vendido como pau ou em um pó. Os dois tipos mais populares de canela são Ceilan e a casia, que se derivam de diversas árvores.



### Quais são as **benefícios da canela?**

A canela tem atividade antioxidante extremamente alta, e o óleo da canela tem propriedades antibacterianas e anti-fungos fortes. A canela é também uma grande fonte de manganês, de fibra, de ferro, e de cálcio. Como consequência, se utilizou como remédio caseiro eficaz para:

- Reduzir níveis de açúcar de sangue e tratando a diabetes do tipo 2
- Baixar o colesterol
- Ajuda da digestão
- Tratar diarreia
- Curar resfriado comum

- Redução de dor das artrites
- Memória de impulso e função cognoscitiva
- Tratar dores de molares
- Eliminação da má respiração
- Curar dores de cabeça e de enxaqueca

## Aplicações da canela

### Remédio caseiro para a artrites

A canela se mostrou recentemente para atuar como remédio natural para a dor da artrite.

### Remédio caseiro para a diabete

A investigação sugere que a canela possa ajudar a tratar a diabetes do tipo 2 diminuindo níveis de açúcar de sangue e aumentando a quantidade de produção da insulina no corpo.

### Remédio caseiro para reduzir o colesterol

Os estudos recentes mostraram que as pequenas quantidades consumidas de canela podem ajudar a reduzir o colesterol de LDL. Comer simplesmente a metade de uma porção de diária do pó da canela. A canela se pode acrescentar como adoçante suave ao café ou ao chá.

### Remédio caseiro para eliminar dores de cabeça e enxaqueca

A canela pode ser um remédio natural eficaz para eliminar dores de cabeça e enxaqueca.

### Remédio caseiro para tosse e o resfriado comum

A medicina chinesa utilizou de largura o canela como remédio natural para tosse e o resfriado comum. Um remédio natural simples para tratar uma garganta dolorida é o seguinte:

Acrescentar um pau de canela à água fervida

Deixar em ebulição por 2 minutos.

Tirar o pau de canela.

Utilizar a água da canela para qualquer chá de ervas, tal como chá verde.

Beber este chá duas vezes por dia. Se o resfriado persiste por mais de 3 dias, consulte um médico.

Muitos estabelecimentos de alimentos saudáveis e de nutrição também vendem a canela em uma forma de cápsula, que simplifica o processo do consumo.

## Gengibre, a raiz que queima gordura

Coloque um pouquinho de gengibre na sua dieta e enxugue até 2 quilos por semana



Quem olha para o gengibre na barraquinha da feira não imagina o poder que ele carrega. Além de aliviar enjoos, ele aumenta a vitalidade e a imunidade. Quer mais? Ainda combate diarreia, cólica, artrite, enxaqueca e vários outros males.

"O gengibre é um dos melhores fitoterápicos do mundo", enfatiza a nutricionista Sarah Merson, autora do livro Alimentos que Curam (ed. Publifolha). O que pouquíssima gente sabe é que ele também pode ser uma bela arma para quem quer emagrecer.

O gengibre é um alimento termogênico. Ou seja, ele aumenta a temperatura do corpo e, com isso, obriga o organismo a gastar mais energia. Isso acelera o metabolismo e a queima de gordura.

Ele não precisa ser consumido puro: você pode ingeri-lo como chá ou

tempero na comida. E o melhor de tudo: ele pode ser encontrado em todo o país e custa baratinho. Veja como usá-lo no seu dia a dia e **perca até 2 quilos por semana**.

## Como ingerir a raiz

### **Chá de gengibre**

Leve ½ litro de água ao fogo e aqueça até 37 °C (nessa temperatura, você ainda coloca o dedo na água sem incômodo). Despeje o líquido sobre 2 colheres (sopa) do gengibre cru ralado, tampe e deixe em repouso por cerca de dez minutos. Cuidado: o gengibre perde as propriedades em água muito quente. O recomendado é tomar ½ litro da bebida por dia, dividido em cinco doses iguais. Tome o chá sempre depois das refeições.

### **Gengibre em pó**

Consuma 1 colher (café) por dia. Acrescente o pó a sucos ou alimentos.