

Chá Verde

25 Razões para começar a tomá-lo
agora mesmo

O chá verde converteu-se numa bebida cada vez mais popular a nível mundial devido aos seus poderosos benefícios para a saúde

É verdadeiramente assombroso o que chá verde pode fazer pela saúde



1. Câncer

O chá verde ajuda a reduzir o risco de câncer.

O antioxidante no chá verde é 100 vezes mais produtivo que a vitamina C e 25 vezes melhor que a vitamina E.

Isto ajuda o corpo a proteger suas células de danos que se associam com o câncer



2. Doenças Cardíacas

O chá verde ajuda a prevenir doenças do coração e derrame cerebral ao reduzir o nível de colesterol.

Depois de um ataque ao coração, previne a morte das células e acelera a recuperação das células do coração.



3. Anti envelhecimento

O chá verde contém antioxidantes conhecidos como polifenóis que atacam os radicais livres.

O que significa que ajuda a combater os efeitos do envelhecimento e promove a longevidade



4. Perda de peso

O chá verde ajuda a que o corpo perca peso.

Queima a gordura e é um estimulante natural do metabolismo.

Pode ajudar a queimar até 70 calorías por día, no que se traduz em 3.17 kg por ano.



5. A Pele

O antioxidante no chá verde protege a pele dos efeitos danosos dos radicais livres, que são os causadores das rugas no envelhecimento da pele.

O chá verde também ajuda na luta contra o câncer da pele.



6. Artrite

O chá verde ajuda a prevenir e a reduzir o risco de artrite reumatoide.

É de grande benefício para a saúde já que protege o cartílago e bloqueia as enzimas que destroem o cartílago.



7. Ossos

A chave é sua alta contensão de fluor que ajuda a manter os ossos fortes.

Ao beber chá verde todos os dias, ajuda a preservar a densidade óssea.



8. Colesterol

O chá verde ajuda a reduzir o nível de colesterol.

Também melhora a proporção do bom colesterol e mau colesterol, reduzindo o nível do colesterol mau.



9. Obesidade

O chá verde ajuda a prevenir a obesidade ao deter o movimento da glucose nas células gordas

Quem siga uma dieta sã, faça exercício regularmente e beba chá verde, é muito pouco provável que chegue a ficar obeso.



10. Diabetes

O chá verde melhora o metabolismo em relação aos lípidos e á glucose, e previne súbitos aumentos no nível de açúcar no sangue, equilibrando o metabolismo geral.



11. Alzheimer

O chá verde ajuda a fortalecer a memória.

Ainda não se conhece cura para o Alzheimer, o chá verde ajuda a retardar o processo de redução de acetilcolina no cérebro, que é o que provoca o Alzheimer.



12. Doença de Parkinson

Os antioxidantes no chá verde ajudam a prevenir os danos celulares no cérebro, que é uma das causas da doença de Parkinson.

Quem toma chá verde regularmente é muito pouco provável que desenvolva esta doença.



13. Doenças Hepáticas

O chá verde ajuda a prevenir as faltas de transplante de fígado em pessoas com disfuncionamiento hepático.

As investigações mostram que o chá verde destroi os radicais livres no fígado gordo



14. Alta Pressão sanguínea

O chá verde ajuda a prevenir a alta pressão sanguínea.

Beber chá verde ajuda a reduzir a pressão sanguínea ao reprimir a angiotensina, que faz elevar a pressão sanguínea.



15. Envenenamento por alimentos

O catechin que se encontra no chá verde pode matar as bactérias que causam o envenenamento por alimentos e destroem as toxinas produzidas por essas bactérias.



16. Açúcar no Sangue

O açúcar no sangue tende a aumentar com a idade, mas os polifenoles e os polisacáridos no chá verde ajudam a reduzir o nível de açúcar no sangue.



17. Imunidade

Os polifenoles e flavonoides que se encontram no chá verde ajudam a estimular o sistema imunológico, fortalecendo a saúde na sua luta contra as infecções.



18. Gripe e Constipações

O chá verde ajuda a evitar a gripe e as constipações

A vitamina C no chá verde ajuda no tratamento das constipações e da gripe comum.



19. Asma

A Teofilina no chá verde relaxa os músculos que suportam os tubos bronquiais, reduzindo a severidade da asma.



20. Infecção de Ouvidos

O chá verde é de grande ajuda para combater o problema de infecção de ouvidos

Para uma limpeza natural de ouvidos, empapar um cotonete em chá verde e limpar o ouvido infectado.



21. Herpes

O chá verde aumenta a efectividade no tratamento de interferon para a Herpes

Primero aplica-se uma compressa de chá verde e deixa-se secar a pele antes de aplicar o tratamento de interferon.



22. Caries

O chá verde destroi as bacterias e virus que causam muitos dos problemas dentais.

Também retarda o crescimento de bacterias que provocam o mau hálito



23. Stress

A L-teanina, que é um tipo de aminoácido que se encontra no chá verde, pode ajudar a reduzir o stress e a ansiedade.



24. Alergias

O EGCG que se encontra no chá verde defende-o das alergias.

Então, se existem alergias, deve considerar seriamente beber chá verde com regularidade.




25. HIV

Os cientistas no Japão descobriram que o EGCC (Epigallocatechin Gallate) do chá verde pode ajudar a reduzir o ataque do HIV às células saudáveis do sistema imunológico.

O que isto significa é que o chá verde pode ajudar a deter que se propague o HIV.





Fin

Textos y montaje original de autor no identificado,
de amplia difusión en la red.
Traducción al español y reedición de formato, cortesía de Carlos Rangel
con el reconocimiento a su autor original
Santiago de Querétaro, Mex. Oct.2008
carlitosrangel@hotmail.com