

# Chá Verde

25 Razões para começar a tomar  
agora mesmo...

Hacer click para continuar

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

É verdadeiramente assombroso o que o 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 eficiente que a vitamina C e 25 vezes melhor que a vitamina E.

Este ajuda o corpo a proteger suas células dos danos que se associam ao câncer.



## 2. Doenças Cardíacas

O chá verde ajuda a prevenir enfermidades do coração e derrames cerebrais, ao reduzir o nível de colesterol.

Mesmo depois de um ataque do coração, previne a morte das células e acelera sua recuperação.



# 3. Antienvhecimento

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 o corpo a perder peso.

Queima a gordura e é um estimulante natural do metabolismo.

Pode ajudar a queimar até 70 calorias por dia,  
o que se traduz em 3.17 kg por ano.



# 5. A Pele

O antioxidante do chá verde protege a pele dos efeitos nefastos dos radicais livres, que são os causadores das rugas e do envelhecimento da pele.

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



## 6. Artrites

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

Tem um grande benefício para a saúde, protege as cartilagens, bloqueando as enzimas que as destroem.



# 7. Ossos

A chave é o seu alto conteúdo de fluor que ajuda a manter os ossos fortes.

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 e do mau colesterol, reduzindo o nível do último.



# 9. Obesidade

O chá verde ajuda a prevenir a obesidade, ao deter o movimento da glicose nas células gordas.

Quem seguir uma dieta sadia, fizer exercício regularmente e beber chá verde, provavelmente, não chegará a ser obeso.



# 10. Diabetes

O chá verde melhora o metabolismo em relação aos lipídeos e à glicose, e previne os súbitos aumentos do nível do açúcar no sangue, equilibrando o metabolismo geral.



# 11. Alzheimer

O chá verde ajuda a fortalecer a memória.

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



# 12. Mal de Parkinson

Os antioxidantes no chá verde ajudam a prevenir o dano celular no cérebro, que é uma das causas da doença de Parkinson.

Quem toma chá verde regularmente, muito provavelmente, não desenvolverá esta doença.



# 13. Doenças Hepáticas

O chá verde ajuda a prevenir as falhas de transplante de fígado em pessoas com disfunções hepáticas.

As investigações mostram que o chá verde destrói 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 inibir a angiotensina, que faz elevar a pressão.



# 15. Envenenamento por alimentos

A catequina que se encontra no chá verde pode matar as bactérias que causam o envenenamento por alimentos e destrói as toxinas produzidas por estas bactérias.



# 16. Açúcar no Sangue

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



# 17. Imunidade

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



# 18. Gripe e Resfriados

O chá verde ajuda a evitar a gripe e os resfriados.

A vitamina C do chá verde ajuda o tratamento do resfriado e da gripe comum.



# 19. Asma

A teofilina do chá verde relaxa os músculos que suportam os brônquios, reduzindo a severidade da asma.



# 20. Infecções dos ouvidos

O chá verde é uma grande ajuda para combater o problema de infecções de ouvidos.

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



# 21. Herpes

O chá verde aumenta a eficácia do tratamento dos interferons para a Herpes.

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



## 22. Cáries

O chá verde destrói as bactérias e vírus que causam muitos dos problemas dentários.

Também reduz o crescimento de bactérias que provocam o mau hálito.



# 23. Stress

A L-tianina, 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 combate as alergias.

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



# 25. HIV

Os cientistas do 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 a expansão do HIV pelo resto do corpo.





F i m

Textos e montagem original de autor não identificado,  
de ampla difusão na rede.

Tradução para o espanhol e reedição de formato, cortesia de Carlos Rangel  
com o reconhecimento de seu autor original

Santiago de Querétaro, Mex. Oct.2008

[carlitosrangel@hotmail.com](mailto:carlitosrangel@hotmail.com)

Correção da tradução portuguesa: Walderez Sancinetti Ribeiro

[walderezsr@uol.com.br](mailto:walderezsr@uol.com.br)