

# Os chás e seus benefícios para a saúde



*Giovanna Farias*

# Introdução

Meu nome é Giovanna Farias, sou arte educadora, cantora, compositora, poeta, instrumentista, cidadã brasileira e há algum tempo, desde a pandemia, comecei a me interessar pelo mercado digital e a pensar de que forma poderia contribuir com o meu conhecimento para beneficiar e transformar vidas. Acredito que já faço um pouco disso através da minha arte, mas sinto que ainda tenho muito a contribuir. O ebook, Os chás e seus benefícios para a saúde foi feito baseado em pesquisas de sites, blogs, Google, YouTube e com comprovação científica relatada em todas as fontes de pesquisa.

# Sumário/ Índice

- 1- Chá de Hibisco
- 2- Chá verde
- 3- Chá de Camomila
- 4- Chá de Echinacea
- 5- Chá de erva-cidreira
- 6- Chá de Cavalinha
- 7- Chá de erva doce
- 8- Chá de canela
- 9- Chá de Hortelã
- 10- Chá de capim limao


## **Introdução:**

**Sabemos há milênios dos chás e de suas propriedades curativas. muito embora esqueçamos de seus poderes não só de tratamento, alívio de sintomas, dores físicas, ansiedade, dores emocionais, mas que com o passar do tempo, caíram no esquecimento de grande parte da sociedade.**

**Eu, como pessoa e bastante interessada no bem estar e saúde geral da população, venho pesquisando e me aprofundando acerca deste assunto, que particularmente me desperta um grande interesse. Logo , pensando em ajudar a maior parte das pessoas, resolvi escrever esse ebook, com o intuito de reavivar a memória coletiva a se atentar a variedade de ervas que nos cercam em abundância e que estão ao nosso alcance em benefício de nossa saúde.**

**Sou uma profunda curiosa e desde muito cedo, sempre tive a preocupação com questões alimentares e formas naturais e não invasivas de tratamento.**

**Tenho me esmerado bastante sobre os efeitos e benefícios dos chás para a nossa saúde.**

**Esse ebook é feito com muito carinho e dedicação. Desejo profundamente que tenha a função de transformar muitas dores. Afinal , estamos aqui para sarar e sorrir...**

# 1- Chá de Hibisco

**O chá de hibisco ajuda a controlar o peso e a regular a pressão arterial.**

**Modo de preparo:**

**Coloca-se a água para ferver e assim que levantar a fervura, deve-se apagar o fogo e colocar as flores de hibisco. Tampe o recipiente e deixe por 10 minutos e depois pode coar e beber.**

**Tem vitamina C, melhora a circulação, cálcio, minerais, importantíssimo para os ossos. Impede grande parte da absorção de carboidratos, graças a certas enzimas e mucilagens presentes na planta...**



Há benefícios em diversas áreas do organismo.

Afirma a Bióloga, Lúcia Helena Guerra Arantes de Belo Horizonte- BH. Usado em excesso pode causar dores no estômago, dor de cabeça, zumbido nos ouvidos, tontura e fadiga. Beber 3 xícaras de chás ao dia.

## 2-Chá verde

**Rico em antioxidantes. É muito bom para o coração.**

**Nove estudos revelaram, que pessoas que consomem o chá verde, têm menos risco de desenvolverem doenças cardíacas...**



**Infarto e derrames , dos que as que não consomem o chá verde.**

**Presença de flavonoides que suprimem as inflamações e melhoram a função dos vasos sanguíneos, promovendo níveis saudáveis de colesterol. É bom para o cérebro, ajuda a prevenir o mal de Alzheimer e aumenta a imunidade.**

**Deecycle.com.br**

**Modo de preparo:**

**Prepare com suas folhas naturais. A cada 1g de folha, 100 ml de água. Deixe a infusão por 5 minutos. Recomenda-se beber até 3 xícaras por dia.**

**bemparana.com.br**