

PODEROSOS CHÁS

EMAGRECEDORES



NUTRIPOWER

INTRODUÇÃO

Você já parou para pensar porque os orientais são o povo com maior longevidade, saúde, pele bonita e corpo em forma no mundo inteiro?

Exceto os lutadores de Sumô, que estão acima do peso por opção, devido ao esporte, dificilmente encontraremos um oriental fora de forma.

Tudo isso porque sua alimentação é completamente baseada em ingredientes naturais, ervas botânicas, alimentos integrais, especiarias, grãos, gorduras saudáveis, vegetais que em sua maioria são consumidos crus, carnes magras e chás, os famosos chás!

Há milênios o povo oriental possui o hábito de consumir diariamente bebidas quentes preparadas com ervas aromáticas, conhecidas mais popularmente como chás.

Quando certos ingredientes são combinados e entram em infusão (fervura), propriedades incríveis dessas especiarias são ativadas. Estas mesmas especiarias não surtiriam o mesmo efeito caso fossem consumidas de outra maneira.

As substâncias especiais contidas nos Super Alimentos que vamos apresentar neste livro, quando em contato com água quente, despertam funções quase mágicas no seu corpo, podendo elevar absurdamente seu metabolismo e tornar a perda de peso uma tarefa muito mais simples do que quando fazemos uma simples dieta ou tentamos emagrecer bruscamente.

Selecionamos neste livro as melhores receitas de Poderosos Chás Emagrecedores, que certamente vão melhorar sua saúde, seu bem-estar, sua qualidade de vida, sua digestão, seu sono, seu metabolismo e ainda vão ajudar você entrar em forma.

Aproveite o livro, faça as receitas em casa, temos certeza que seus resultados serão surpreendentes.

Tenha uma ótima leitura!



Chá de Aipo com Abacaxi

COMO PERDER GORDURA DOS BRAÇOS, BARRIGA E COSTAS EM 15 DIAS

Beba isso por 15 dias e perca a gordura da barriga, das costas e dos braços .

Perder peso nos dias de hoje é uma das grandes preocupações da sociedade. E segundo especialistas da área, para isso é preciso ter uma alimentação saudável, beber bastante água e fazer exercícios regularmente. Mas nem sempre só isso funciona.



Ninguém quer desistir disso, por isso hoje vamos passar um delicioso suco que pode te ajudar a conquistar a perda peso tão desejada.

Ao beber esta mistura em jejum, por 15 dias você vai perder a gordura da barriga, das costas e dos braços.

INGREDIENTES

- 3 talos de aipo (só os talos)
- Meio pepino sem a casca
- 2 rodela de abacaxi
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- água (o suficiente para bater no liquidificador);

MODO DE PREPARO

Lave bem os ingredientes, pique-os e coloque-os no liquidificador.

Adicione a água e mexa bem todos os ingredientes.

Beba imediatamente sem coar.

O melhor horário para consumir é de manhã cedo, em jejum. Tome durante 15 dias.

Se quiser continuar tomando, dê uma pausa de 7 dias e retome por mais 15.



Chá de Beterraba

COMO TRATAR GARGANTA INFLAMADA

Garganta inflamada é um problema muito comum e recorrente, especialmente em crianças e, por isso, muitas vezes, pais ficam preocupados em usar muitos remédios industrializados, com medo das reações adversas que possam ocorrer.

É por isso que o que é bom para garganta inflamada além das opções industrializadas, pode melhorar muito a qualidade de vida das crianças.

Nesse sentido, vamos aprender um remédio para dor de garganta 100% natural e que trará muitos benefícios para a saúde.

À base de beterraba, essa receita tem propriedades múltiplas para a melhoria da saúde, como por exemplo:

- Tem a capacidade de depurar o nosso sangue



- Ajuda na desintoxicação do corpo
- Fortalece o coração
- Aumenta o metabolismo do sistema digestivo
- Combate a anemia

Aprenda a fazer a receita do remédio para dor de garganta com ingredientes naturais e sem contraindicação:

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de vinagre de álcool (o vinagre comum)
- 250 gramas de beterraba(uma beterraba grande)

MODO DE PREPARO

Descasque a beterraba, corte em fatias e faça uma pequena papa esmagando com um garfo.

Adicione as duas colheres de sopa de vinagre de álcool e misture uniformemente.

Deixe a mistura apurar por 20 minutos.

Passado esse tempo, coe bem, extraíndo o sumo da papa da beterraba o máximo que puder.

É com esse sumo, que você fará gargarejos a cada duas ou três horas durante o dia.



Agora que você aprendeu o que é bom para garganta inflamada e como a betaína contida na beterraba é um remédio natural para tratar dor de garganta, aproveite essa receita especialmente para tratar crianças e pessoas sensíveis a componentes químicos.

Além de ajudar a aliviar a dor de garganta inflamada, a beterraba é rica em antioxidantes que nos protegem de radicais livres responsáveis pelo envelhecimento.

Muito usada por atletas, a beterraba aumenta a resistência física e permite que eles se exercitem por um tempo 16% acima da média.

Além de aumentar o metabolismo a beterraba tem propriedades anti-inflamatórias muito fortes, pois contém betaína uma substância responsável por proteger os órgãos internos de ataques de agentes inflamatórios.

Ao combater a inflamação da garganta, por conseguinte, a beterraba torna-se remédio para dor de garganta sem contra-indicações e com resultados efetivos.

Por isso, quando pesquisar o que é bom para garganta inflamada, tenha a certeza que a betaína, contida na beterraba estará presente nos componentes do remédio sugerido.



Gengibre, Manjeriçã, Canela e Camomila

ALIVIANDO DORES DE CÓLICA

A menstruação é uma parte natural da vida de uma mulher, mas para as pessoas que sofrem com as cólicas menstruais, pode ser um momento difícil.

Apesar de que as câibras geralmente não são uma razão para se preocupar, quando são fortes, elas podem impedir as atividades regulares.

Uma mulher que sofre de cólicas menstruais, sente dores na parte inferior do estômago, e também pode afetar a parte inferior das costas e coxas.

Essas cólicas geralmente diminuem após os primeiros dois ou três dias do período. Algumas mulheres também têm cólicas um pouco antes do início do ciclo.

Algumas coisas podem fazer que a mulher seja mais propensa a sofrer de cólicas menstruais, tais como atingir a puberdade em uma idade precoce, a genética, um fluxo de sangue abundante durante os períodos e fazer coisas pouco saudáveis como fumar, pouco exercício físico, beber muito álcool, e uso de drogas ilegais.

Após o parto, algumas mulheres sofrem menos de cólicas menstruais, ou nada em absoluto.

Como você pode aliviar essas dores?



Existem alguns medicamentos para aliviar a dor das cólicas menstruais.

Existem também algumas maneiras simples para diminuir a dor de cólicas, que podem funcionar melhor, e podem até mesmo eliminar as cólicas em primeiro lugar.

1. Gengibre

O gengibre ajuda a aliviar a dor das cólicas menstruais. Ele também pode combater a sensação de cansaço que vem com a síndrome pré-menstrual, e pode fazer que os períodos irregulares cheguem na hora certa.

Ferva um pedaço de gengibre ralado em um copo de água por cinco minutos. Escorra e adicione um pouco de suco de limão. Beba este chá três vezes ao dia durante o ciclo menstrual, ou adicione o gengibre em seus alimentos, ou chupe doces de gengibre.

2. Manjeriço

O manjeriço tem um ácido que diminui a dor, o que alivia as cólicas menstruais.

Adicione uma colher de sopa de folhas de manjeriço em um copo de água fervente.

Cubra-o bem e em seguida, deixe esfriar.

Beba isso várias vezes ao dia para aliviar cólicas.

Você também pode esmagar algumas folhas de manjeriço, para obter o suco.

Adicione duas colheres de chá de este suco em um copo de água morna.

Beba este chá três vezes ao dia, quando você sinta dores. Ou, tente adicionar folhas de manjeriço fresco a sua comida.



3. Canela

A canela pode aliviar o enrijecimento muscular, a coagulação sanguínea e o inchaço para ajudar a aliviar as dores menstruais.

Para fazer chá de canela, misture 1/4 colher de chá de canela em pó em um copo de água quente. Deixe o chá repousar por cinco minutos e em seguida, adicione o mel e beba-o. Para parar as câibras, beba de dois a três xícaras de chá de canela um ou dois dias antes do início do período.

Tome um copo de água morna e misture com 1/2 colher de chá de canela e uma colher de mel. Beba-o três vezes no primeiro dia do seu período para parar a dor.

4. Chá de Camomila

O chá de camomila relaxa o útero e alivia o enrijecimento muscular que causa dores durante a menstruação.

1. Ferva um copo de água e despeje-o em um copo com um saco de chá de camomila.
2. Cubra-o e deixe-o de molho por 10 a 15 minutos.
3. Esprema o saco de chá e adicione o suco de limão ou mel a seu gosto.
4. Beba pelo menos dois copos deste chá todos os dias, durante a semana antes de seu período.



O Poder da Banana

COMO ACABAR COM A TOSSE

Sabe aquela tosse chata que parece não ter jeito? Agora você pode ficar tranquilo, pois há uma saída!

Mas, como a banana vai ajudar a eliminar a tosse?

Essa receita é tão boa que vai parecer milagre. A cura se deve às grandes propriedades da banana, que, além de tudo, traz muitos benefícios para o estômago.

Ela é rica em:

- Vitamina B6
- Vitamina C
- Ferro
- Potássio
- Fibras solúveis

Veja como preparar essa receita simples, rápida e eficaz!



INGREDIENTES

- 2 bananas maduras de tamanho médio - as bananas com pontinhos escuros na casca são as mais concentradas em nutrientes e, portanto, as mais benéficas.
- 400 ml de água fervente
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo

MODO DE PREPARO

Descasque as bananas e com a ajuda de um garfo, amasse-as.

Em seguida, adicione o açúcar e mexa bem.

Depois, coloque a água fervente sobre a banana e o açúcar, tampe e deixe agir por 30 minutos.

Consuma cerca de 100 ml 4 vezes ao dia e prepare diariamente uma dose nova.

Se esfriar muito, é bom aquecer levemente antes de consumir.



Chá-Verde, Abacaxi e Canela

CHÁ SECA BARRIGA

Chá verde, abacaxi e canela – 3 ingredientes que vão ajudar você a secar a barriga

Se você deseja perder uns quilos e secar a gordura abdominal com certeza deve aprender essa receita. Os ingredientes dela são ótimos e muitas pessoas já alcançaram resultados com ela.

Um deles é o Abacaxi. Rico em nutrientes como ferro, magnésio, fibras e vitaminas A, B1, B6 e C. O abacaxi é diurético e contém poucas calorias, além de ajudar na digestão.

O consumo do abacaxi é indicado também quando há um grande consumo de proteínas. A bromelina contida no abacaxi tem propriedades anti-inflamatórias, e isso ajuda a aliviar dores de articulações e musculares.

Para obter os benefícios do abacaxi, seu consumo deve ser cru, como suco ou chá.

O chá de abacaxi alia o poder termogênico a ação diurética, auxiliando na perda de peso.

Você pode substituir a água pelo chá de abacaxi, uma vez por semana.



INGREDIENTES

- 1/2 abacaxi
- 1 litro e meio de água
- 200 ml de água
- 1 pedaço de canela em pau
- 1 sachê de chá verde

MODO DE PREPARO

Descasque o meio abacaxi, corte as cascas em pedaços pequenos. Faça o mesmo com a fruta. Lave bem as cascas e coloque para ferver com o 1 litro e meio de água durante 10 minutos. Deixe esfriar.

Bata as cascas no liquidificador com a água que foi usada para ferver. Depois coe. Coloque os 200ml de água para ferver com a canela em pau. Quando levantar fervura coloque o chá verde. Deixe esfriar.

Junte os dois líquidos em temperatura ambiente e acrescente os cubos de abacaxi. Mantenha na geladeira e beba várias vezes ao dia, durante uma semana. Se aliar com uma dieta saudável e exercícios físicos, você pode eliminar de 2 a 4 quilos. Faça este tratamento uma vez por mês.

Se possível, consuma o abacaxi orgânico, e se for hipertenso, devido à canela, converse com seu médico antes de consumir esta bebida.



Óleo de Melissa

TRATANDO INSÔNIA

O óleo essencial de melissa, é muito usado para tratar uma série de problemas de saúde, como: insônia, ansiedade, enxaqueca, hipertensão, diabetes, herpes, depressão e demência.

Suas propriedades antivirais e antimicrobianas estão presentes em um aroma doce e agradável.

E um dos benefícios mais conhecidos do óleo de melissa é a sua capacidade de tratar feridas e vírus da herpes, de forma natural, sem a necessidade de antibióticos.

A melissa, consumida com certa regularidade pode aliviar muitas condições ruins de saúde.

Para os agitados, ela é um excelente tranquilizador, reduz a ansiedade e o estresse, proporciona relaxamento e melhora a qualidade do sono.

Veja agora alguns dos benefícios do óleo de melissa:

- Melhora os sintomas da doença de Alzheimer
- Possui atividade anti inflamatória
- Previne e trata infecções
- Tem efeitos antidiabético
- Promove a saúde da pele



Esses foram apenas alguns dos benefícios do óleo de melissa, mas você também pode obter seus benefícios usando a água ou o chá de melissa.

A água de melissa, assim como o chá desta planta, também acalma e relaxa os nervos. Tem efeitos sedativos, ou seja, promove o sono, e por isso é melhor ser consumida antes de dormir.

Atenção Se você já tomar medicamento para dormir pois, a interação medicamentosa da água de melissa com outros sedativos pode causar sonolência excessiva.

Consuma o chá antes de dormir, ou em momentos em que seja possível relaxar, pois ele causa sonolência.

A água de melissa não deve ser consumida por pessoas que tenham hipotireoidismo, crianças menores de dois anos, grávidas ou lactantes.



Chá de Banana

AJUDA PARA DORMIR

Dormir é fundamental para a nossa qualidade de vida e para um bom desempenho físico e mental. Pelo menos 7 a 8 horas por dia é fundamental para a nossa saúde, por mais que pensemos que não.

É importante renovar a nossa energia a cada dia, e isso só é possível se o nosso corpo descansar. É só durante esse período de descanso que essa renovação acontece, através da ativação de muitas funções importantes.

Para tratar a insônia muitas pessoas recorrem a estimulantes que permitem um descanso correto, no entanto esse tipo de remédios podem causar dependência e passar a trazer mais problemas para a saúde do que benefícios.

Como resolver então essa situação, sem causar prejuízo para a saúde? Pois bem, existem outras opções totalmente naturais e saudáveis que podem ajudar bastante na terapia do sono, providenciando um descanso adequado e minimizando todos os efeitos desagradáveis dos produtos industriais.



O chá de banana e canela é um excelente tratamento para a insônia. Este chá tem vindo a ganhar muita notoriedade, uma vez que possui nutrientes com propriedades relaxantes que aliviam todo o estresse do organismo e resolvem os distúrbios do sono, melhorando a qualidade do descanso e não causando qualquer dependência.

A banana é uma fonte rica de potássio e magnésio e por isso, é fundamental que faça parte da nossa dieta. Estes minerais são os responsáveis por regular a nossa pressão arterial, pela eliminação de líquidos retidos (retenção de líquidos), pelo relaxamento muscular e venoso, e pela consequente redução de cortisol.

O cortisol é o hormônio que causa o estresse e a sua presença não é desejada em grandes quantidades. É aí que a banana assume um papel muito importante. Ela também possui um aminoácido essencial chamado triptofano que aumenta a produção de serotonina no seu organismo. A serotonina é um neurotransmissor, sem o qual o sono não acontece corretamente.

Além da banana, a canela é uma especiaria que possui poderes curativos, por conta do eugenol que funciona como regulador do metabolismo e também reduz os níveis de glicose no sangue, sendo por isso ideal para diabéticos do tipo 2.

O eugenol é responsável pelo sabor intenso da canela, e ajuda bastante na digestão e no equilíbrio do sistema circulatório. Uma digestão difícil e um desequilíbrio na circulação sanguínea estão ambos, muitas vezes relacionados com a dificuldade em dormir, e a canela ajuda a resolver esses problemas.

Este chá é simples de preparar e super econômico. O seu consumo é ideal para resolver todos os problemas relacionados com o estresse e a ansiedade, permitindo um sono de qualidade e sem resistência. Veja como preparar:



INGREDIENTES

- 1 banana
- 1/2 colher de chá de canela (2,5g)
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO

Corte as extremidades da banana sem retirar a casca e coloque-a em uma panela com água fervente. Deixe ferver em fogo baixo por 10 minutos. Desligue o fogo e deixe repousar. Passe o líquido através de uma peneira para uma xícara e adicione a canela, misturando bem. Beba uma xícara de chá 40 minutos ou uma hora antes de deitar e faça isso todas as noites até passar a sentir maior facilidade em descansar. Você vai ver que os seus problemas de insônia vão acabar de vez. Não se esqueça de melhorar os seus hábitos alimentares e de criar um ambiente bem tranquilo para descansar.

Se você alterar os hábitos que causam um aumento do estresse e beber este chá com regularidade, pode confiar no princípio de um estilo de vida bem mais saudável, acompanhado das horas de sono que você precisa para se sentir bem.



Chá de Nabo e Limão

COMO SECAR EM 30 DIAS

Este xarope caseiro vai te deixar sem gordura na barriga e desinchar seu corpo em menos de 30 dias. A verdade é que nós sempre buscamos receitas naturais que ajudam de verdade no emagrecimento saudável.

E essa receita é um grande xarope que estimula o metabolismo e, seca o abdômen, e desincha. Um dos ingredientes é o nabo, que regula o apetite e também um forte desintoxicante. Ele também é rico em vitamina C, que controla os radicais livres nocivos e melhora a imunidade.

O outro ingrediente é o limão, que é um poderoso alcalino e desintoxicante. O limão acelera o metabolismo e é rico em vitamina C, também, além de deixar os organismos mais resistente a doenças.

Além do limão e do nabo, a canela também está nesse xarope. A canela acelera o metabolismo, combatendo a obesidade. Sendo indicada para os diabéticos por regular os níveis de açúcar do organismo.



E por fim, o gengibre que também ajuda a acelerar o metabolismo. Veja agora, como fazer o xarope:

INGREDIENTES

- 150g de nabo
- O suco de 4 limões (espremidos na hora); 3cm de gengibre fresco
- 3 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de canela

MODO DE PREPARO

Corte em pequenos pedaços o nabo e o gengibre.

Coloque no liquidificador, adicione o suco de limão e bata por 3 minutos.

Em seguida, adicione a canela e o mel, e bata de novo até ficar bem misturado.

Transfira para uma jarra de vidro e consuma 1 colher (chá) 2 vezes por dia, antes das refeições, durante 3 semanas.



Chá de Canela e Louro

EMAGREÇA 10 KILOS

Remédio natural para emagrecer 10kg e desinflamar o abdômen A maioria dos programas para queimar gordura de qualquer área do corpo pode ser composto por três hábitos básicos: uma dieta saudável, uma rotina de exercícios e uma bebida caseira e natural que complemente a queima de calorias para conseguir bons resultados em pouco tempo.

Ter esses 3 hábitos é a chave para alcançar o sucesso na hora de emagrecer e manter um peso adequado para o nosso corpo. Na busca por um complemento para emagrecer, encontramos um excelente remédio natural que conta com propriedades anti- inflamatórias, desintoxicantes e digestivas, que impulsionam o organismo para que ele elimine os quilos a mais.

Se você já tiver o seu plano de alimentação e de exercícios prontos, mas ainda não sabe como potencializar os seus efeitos, não perca o seguinte tratamento que ajuda a queimar gordura de forma natural.

Este tratamento para a queima de gordura aproveita as propriedades da canela e do louro, conhecidos por seus benefícios para o sistema digestivo e a redução da inflamação.



O preparo de ambos em forma de chá faz uma bebida ideal para queimar mais calorias, acelerar o metabolismo e perder peso em menos tempo.

PORQUE A CANELA É BOA?

Esta especiaria é uma das mais populares em todo o mundo, famosa por seu delicioso aroma e sabor levemente picante.

Faz pouco tempo que descobriram que seu consumo regular pode ajudar a perder peso, já que a canela tem compostos que contribuem para frear o processo de acúmulo de gordura, especialmente na região abdominal.

Ao mesmo tempo, ela está relacionada à redução de até 29% da quantidade de açúcar no sangue, o que contribui para controlar a ansiedade por comida e, como consequência, a ingestão de calorias.

Ao ingerirmos a canela, ela tem uma reação química com o estômago que faz com que o metabolismo fique mais acelerado.

Além de todos estes benefícios, a canela também é importante porque:

- Previne e ajuda a controlar a diabetes
- É rica em minerais e compostos antioxidantes
- Tem efeitos antibacterianos e antifúngicos
- Ajuda a controlar o colesterol no sangue
- Tem um efeito calmante



- Ajuda a desinflamar
- Acalma diferentes tipos de dores.

PORQUE O LOURO É BOM?

Esta planta tem dois compostos ativos que dão a ela a sua ação principal: o cineol e o eugenol, que estimulam a digestão e acalmam condições como a acidez, os gases e as dores abdominais. Além de tudo isso, ele tem propriedades diuréticas que facilitam a eliminação de líquidos do organismo e favorecem a função renal.

O louro também tem a capacidade de estimular a eliminação de outros agentes que podem causar danos para a saúde, como é o caso do excesso de ácido úrico e os metais pesados, os quais com frequência causam problemas circulatórios, gota ou até doenças hepáticas.

Outras propriedades que podemos destacar incluem: Efeitos bactericidas; Ação antisséptica; Expectorante natural; Propriedades anti-inflamatórias.

O consumo regular de chá de canela e louro é uma forma de ajudar o organismo a eliminar todas aquelas toxinas das quais ele não precisa, e que prejudicam o bom funcionamento do metabolismo.

Este remédio natural está se tornando cada vez mais popular, e todos os dias aumenta o número de pessoas testemunhando que tiveram experiências nas quais ele foi muito eficaz.



INGREDIENTES

- 1 litro de água mineral ou filtrada
- 2 paus de canela e 10 folhas de louro

MODO DE PREPARO

O preparo desta infusão não é nada de outro mundo. A única coisa a fazer é colocar um litro de água para ferver normalmente, com a canela em pau e as folhas de louro junto.

Quando chegar à ebulição, abaixe o fogo e deixe ferver durante 15 minutos adicionais. Após este tempo, retire-o do fogo e deixe repousar antes de tomá-lo.

COMO CONSUMIR

Comece com uma xícara em jejum, pela manhã, e tome no máximo duas xícaras durante o dia. Consumindo-o diariamente, é possível perder até 7 centímetros em pouco tempo.



O melhor de tudo é que ele irá ajudar a manter o abdômen reto desde os primeiros momentos do dia, graças à sua potente ação anti- inflamatória que reduz a inflamação abdominal desencadeada por diferentes fatores.

CONTRAINDICAÇÕES

A canela tem uma substância química chamada cumarina, que pode ser tóxica se for ingerida em grandes quantidades, Por isso, este remédio não deve ser tomado além da dose recomendada.

Ela também não é recomendada durante a gestação, ou para quem tiver problemas digestivos, como úlceras e gastrite, ou quem estiver consumindo antibióticos.



O Poder do Cominho

ACELERE A PERDA DE PESO

Inacreditável! Com uma colher de chá deste tempero você pode perder gordura em velocidade 'turbo'. Segundo pesquisas realizadas no Irã, esta especiaria tem muitos benefícios para a saúde, além de ser um ótimo tempero.

Para ser mais específico, eles chegaram a conclusão de que este tempero pode acelerar a perda de peso. O estudo de três meses foi publicado na revista *Terapias Complementares na Clínica Prática*. Surpreendentemente, os resultados mostraram que 50% das pessoas que perderam peso com o cominho, 14% perdeu 3 vezes mais gordura do que no outro grupo.

Além disso, o uso dele diminuiu consideravelmente o IMC - Índice de Massa Corporal e a circunferência da cintura, no final do estudo. Segundo os autores, o cominho produz um efeito termogênico no corpo, o que acelera o metabolismo temporariamente e é responsável pela perda de peso.

Portanto, incluir uma pequena quantidade de cominho em sua dieta não só irá reduzir seus níveis de triglicerídeos e colesterol, mas também diminuirá o risco de síndrome metabólica.



No entanto, a lista de benefícios para a saúde de cominho não para aqui. Ele evita a perda de densidade óssea, não engorda, combate o câncer de útero, melhora a função digestiva, promove a excreção de enzimas pancreáticas e ácidos biliares, alivia os sintomas de gases e melhora o apetite.

O cominho é eficiente na redução da inflamação, colesterol, triglicérides, ácidos graxos livres, e de glicose no sangue e também pode prevenir o câncer do colo do útero e o câncer de cólon. E ainda existem evidências de que cominho melhora a memória.

Por último, mas não menos importante, cominho tem numerosas propriedades antimicrobianas.

COMO AUMENTAR O SEU CONSUMO DE COMINHO:

- Use-o como tempero em sopas, guisados, pimentão, arroz, feijões ou lentilhas
- Combine-o com batata doce, cenoura, abóbora e couve-flor
- Adicione-os em molhos para salada e maionese
- Use-o como um aditivo na mistura de almôndegas, ou hambúrgueres.
- Adicione aos ovos mexidos antes de cozinhar.
- Faça um chá de sementes de cominho. Ferva as sementes em água e, por 10 minutos. Beba quando estiver morno.



Poderoso Chá de Amora

PERCA PESO NATURALMENTE

Este chá é um forte aliado de quem quer emagrecer. E o que é que ele tem de especial? Ele é feito com um ingrediente muito especial: a folha de amora.

A folha de amora contribui para a perda de peso devido à presença de leveduras que facilitam a digestão e melhoram o funcionamento do intestino.

E o melhor de tudo, tem um sabor delicioso.

O chá de amora também é rico em vitamina C, que combate males como diabetes e colesterol alto. Além disso, é um poderoso antioxidante, contribuindo para a beleza da pele e do cabelo.

Muitos atribuem a este chá a propriedade de interromper a queda de cabelos e evitar a calvície.

E ele também é ótimo para amenizar os sintomas da menopausa, como os calorões que incomodam tanto.

Veja os benefícios do chá de amora:



- Combate o diabetes
- Previne e combate a obesidade
- Normaliza a pressão arterial
- Melhora as taxas de colesterol
- Melhora o funcionamento do fígado e dos rins
- Previne contra o câncer
- Combate a prisão de ventre
- Regula o sistema endócrino
- Tem efeito bactericida e anti-inflamatório Como preparar o chá de amora:

INGREDIENTES

- 1 litro de água
- 3 folhas frescas picadas de amora

MODO DE PREPARO

Ferva a água.

Assim que ferver, acrescente as folhas de amora, desligue o fogo e tampe a panela.



O indicado é beber quatro xícaras por dia, nos intervalos das refeições.

Há relatos na internet de pessoas dizendo que perderam até 1,5kg por semana tomando chá de folhas de amora combinado com dieta (nada tão intenso) e atividade física moderada.

Você pode fazer este chá com folhas de qualquer tipo de amora.



Chá de Hibisco

PERCA 4 KG POR SEMANA

O chá hibisco pode realmente ajudar alguém que queira perder peso, devido ao fato de que ele pode melhorar os efeitos de uma boa dieta e exercícios regulares e livrar-se da gordura em torno de seus quadril e cintura.

O chá de hibisco é uma bebida completa para ajudar no emagrecimento. Tem efeito diurético, pois combate a retenção de líquidos.

Ajuda a manter os movimentos intestinais regulares e ajuda a reduzir a gordura. Complementando, o hibisco é cheio de flavonoides e rico em antioxidantes que combatem os radicais livres, protegendo o coração de doenças e sua pele do envelhecimento.

Além de ajudar a perder peso, o hibisco pode

- Desintoxicar os rins e o fígado;
- Ajudar a controlar o diabetes;
- Combater a ansiedade e a depressão
- Controlar a pressão arterial elevada



Aprenda como fazer o chá de hibisco, com ingredientes complementares que irão acelerar o seu metabolismo.

INGREDIENTES

- 4 hibiscos secos (ou 1 colher de sopa em pó)
- 1 litro de água
- 1 pau de canela
- 2 dentes de alho

MODO DE PREPARO

Ferva o litro de água.

Uma vez que começa a ferver, adicione os ingredientes e aguarde mais 3 minutos.

Agora que você sabe como fazer o chá de hibisco para emagrecer, veja essas dicas importantes para o consumo:

A melhor coisa a fazer é começar a beber uma xícara por dia e, gradualmente, beber mais vezes, até 3 vezes ao dia.

Beba este chá entre as refeições, especialmente quando você esta com vontade de comer besteira. Isso irá enganá-lo em acreditar que você já não está com fome.



Tente não adoçar o chá. Hibisco tem um sabor parecido com a framboesa, por isso não deve ser difícil se acostumar com seu sabor. Evite comer muito sal, pois causa retenção de líquido.

Use outras especiarias, como orégano, salsa e alecrim. Não coma muitos carboidratos refinados (arroz branco, pão, macarrão, sobremesas feitas com farinha branca).

Experimente e use as versões de grãos inteiros, que fará sentir-se satisfeita por mais tempo.

Normalmente, o chá de hibisco não tem efeitos colaterais.

No entanto, pessoas com hipertensão e mulheres grávidas ou lactantes devem conversar com seus médicos antes de beberem este chá.



Gengibre o Seu Grande Aliado

BENEFÍCIOS DO GENGIBRE

Você pode saber que o gengibre é um ingrediente comum na culinária asiática e indiana, mas você sabia que ele tem sido usado há séculos por ter propriedades curativas?

O gengibre tem muitos benefícios para a saúde incluindo alívio de náuseas problemas digestivos e dor a parte mais utilizado da planta para fins medicinais é a raiz conhecida como rizoma ele pode ser consumido fresco em pó seco como tempero ou utilizado sob a forma de um óleo ou de suco se você ainda não usa gengibre em sua cozinha aqui estão oito razões para começar.

ALIVIA PROBLEMAS DIGESTIVOS

Os compostos fenólicos do gengibre ajudam a melhorar a irritação do trato Gastrointestinal, estimulando a saliva e a produção da bili, permitindo que alimentos e líquidos se movam de forma mais suave aliviando náuseas.

Beber o chá do gengibre ou mesmo consumir gengibre cru é uma forma caseira e segura de aliviar as náuseas especialmente durante o tratamento de câncer, e durante a gravidez alivia as dores.



Um estudo realizado na universidade da Geórgia descobriu que a suplementação diário de gengibre reduziu a dor muscular em 25% o gengibre também pode ser usado para reduzir a dor durante os ciclos menstruais reduz a Inflamação.

A osteoartrite é um problema de saúde comum que envolve a degeneração das articulações do corpo causando dor nas articulações e rigidez em um estudo com 247 pessoas com osteoartrite do joelho aqueles que tomaram um extrato de gengibre tinham menos dor e necessitaram de menos medicação para a dor reduz o risco de doença cardíaca.

Em um estudo recente envolvendo participantes com diabetes tipo 2, os investigadores descobriram que duas gramas do pó de gengibre todos os dias reduziram açúcar no sangue o que levou a uma redução de 10% no total ao longo de um período de 12 semanas.

O açúcar elevado no sangue é um fator de risco para doenças cardíacas diminui os níveis de colesterol um estudo de 45 dias envolvendo 85 pessoas com colesterol alto concluiu que três gramas de gengibre em pó por dia causou reduções significativas nos níveis de colesterol os investigadores acreditam que o gengibre pode ajudar na redução dos níveis de colesterol e a reduzir o risco de doença cardíaca.

PROPRIEDADES ANTI-CÂNCER

Uma substância no gengibre tem sido estudada como um tratamento alternativo para vários tipos de câncer.



Esta teoria ainda está sendo investigada mas um estudo recente descobriu que duas gramas de extrato de gengibre por dia reduziu significativamente as moléculas proinflamatória no colo pode melhorar a função cerebral stress e inflamação crônica são dois fatores que podem acelerar o processo de envelhecimento e se torna um fator chave da doença de alzheimer.

OUTRAS DEFICIÊNCIAS COGNITIVAS RELACIONADAS A IDADE

Alguns estudos sugerem que os antioxidantes e compostos bioativos do gengibre podem inibir respostas inflamatórias que ocorrem no cérebro um estudo com 60 mulheres de meia idade mostrou que o extrato de gengibre pode melhorar o tempo de reação do cérebro e a memória.



Gengibre, Menta e Limão

ACABE COM A GORDURA DA BARRIGA

Se o seu maior desejo é perder a gordura da barriga, eliminar o excesso de peso e afinar a cintura, veja como esta bebida pode te ajudar!

Nela, gengibre, menta e limão são colocados juntos para liberar a gordura indesejada e as substâncias tóxicas dentro do corpo. Essas substâncias desaceleram o metabolismo e dificultam a queima de gorduras.

Uma vez que as toxinas estão fora do corpo, o processo de queima de gordura é restaurado e acontece de forma tranquila.

Esta bebida reduzirá sua cintura, hidratará seu corpo e te deixará com uma aparência mais atraente!



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de menta
- 1 colher de chá gengibre ralado o sumo de 1 limão

MODO DE PREPARO

Esprema o limão em um copo, coloque o gengibre ralado e adicione o chá de menta morno.

Misture bem e consuma a bebida em até 3 horas.

Você deve consumi-la no período da noite e sempre com o estômago vazio (sem comer por umas 2 horas).

Não coma nada depois!

Assim que fizer, você verá os benefícios em breve!

Chá de Gengibre



PORQUE USAR O GENGIBRE?

Separamos 5 motivos para você beber chá de gengibre, sempre que possível.

Considerado um dos alimentos mais poderosos do século XXI, o gengibre mata germes, parasitas e vírus, além de reduzir o inchaço. Aumenta a imunidade, ajuda na digestão, alivia dores, combate doenças cardiovasculares, asma e outros problemas de saúde. O gengibre é rico em vitamina C, magnésio e outros minerais para saúde.

1. Por ser cheio de antioxidantes, ele estimula o sistema imunológico e combate as infecções.
2. Ótimo no combate aos vírus causadores da gripes e resfriados.
3. Ajuda na circulação, no transporte do oxigênio, vitaminas e minerais.
4. Pode aliviar dores, gripes, dores de cabeça e musculares.
5. Diminui o risco de acidente vascular encefálico.

Com esses benefícios com certeza você vai querer experimentar esse chá de gengibre:



INGREDIENTES

- Mel orgânico
- 1/4 colher de chá de gengibre em pó
- 1/4 colher de chá de açafrão da terra em pó
- 1 colher de sopa de leite de coco
- 1 xícara de água Modo de Preparo

MODO DE PREPARO

Ferva a água, adicione o açafrão e o gengibre.

Depois deixe descansar de 7 a 10 minutos. Adicione o leite de coco.

E está pronto para beber!



Chá de Gengibre e Hibisco

PODEROSO CHÁ SECA BARRIGA

O poderoso chá seca barriga ainda regula o intestino e desincha o corpo. Este chá é ótimo para você que está tentando perder aqueles quilinhos extras. Para acabar com aquela barriguinha que insiste em ficar, você vai precisar de alguns ingredientes que são muito fáceis de serem encontrados. Ele acaba com aquela sensação de barriga inchada e retenção de líquidos por todo o corpo.

Perder barriga com um chá caseiro para emagrecer é a forma mais segura e eficaz de perder peso. Além de ficar mais saudável, já que ele possui antioxidantes, que ajudam a retardar o envelhecimento.

Quer saber os benefícios de seus ingredientes?



O hibisco é diurético e ajuda a eliminar a retenção de líquido. Já as folhas de sene, vão ajudar a regular o intestino.

E o gengibre ou a canela são termogênicos que irão acelerar o metabolismo para queimar a gordura de forma mais rápida e eficiente.

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de hibisco
- 1 colher de sopa de folhas secas de sene
- 1 pau de canela (8 cm) ou 1 pedaço de gengibre (5 cm) 1 litro de água

MODO DE PREPARO

Leve todos os ingredientes para ferver por 3 minutos, e deixe repousar por 5 minutos. Após isso você pode coar, se assim desejar.

Beba 1 litro deste chá diariamente, por 15 dias. E se os resultados não foram os esperados, dê uma pausa de uma semana e depois volte a tomar por mais 15 dias.

Você pode tomar o chá a qualquer hora do dia.



Todos os ingredientes solicitados na receita, você encontra em casas de produtos naturais. Mas se por acaso você não encontrar as folhas secas de sene, você pode retirá-lo da receita se você já tiver seu intestino regulado.

PARA QUEM TEM DÚVIDAS SOBRE ESTE PODEROSO CHÁ:

- Não tome o chá se você tem pressão alta.
- Se você tem um intestino regulado diminua pela metade a quantidade sene.
- Tome o chá por um período e depois dê uma pausa.
- Seu organismo pode ser sensível aos ingredientes, consulte um medico antes de tomar ou suspenda o uso imediatamente assim que sentir reações adversas.
- Caso queira, pode adoçar com um pouco de mel.
- Pode tomar quente ou gelado.