

Chá Verde faz bem para o corpo e mente

Algo que tem sido bastante utilizado para quesitos de saúde, o [chá verde](#), no entanto, claro que ele pode oferecer diversos benefícios para a nossa saúde, da mesma forma que também pode oferecer alguns malefícios, sendo assim, se você deseja aprender quais são os bens e os males que o chá verde pode fazer para a sua saúde, veja agora mesmo. O que acontece, que após diversos estudos que foram realizados por exemplo na Europa, acabaram por mostrar que o chá verde tem a capacidade de proteger o nosso organismo, e também o nosso cérebro de diversas doenças que afetam ao longo da vida, como por exemplo o Mal de Alzheimer, e também o câncer de diversas formas que pode ser apresentado, sendo que isto acontece especificamente pelo fato de o chá verde possuir diversas substâncias que são preventivas ao envelhecimento precoce das células do nosso corpo. Sendo assim o chá verde acaba por ser indicado como antioxidante, como flavonóide para melhorar a elasticidade das nossas veias, e ainda possui diversas vitaminas, como o complexo B, complexo C e também a vitamina K. e claro que não podemos deixar de citar que ele também é indicado para emagrecer, sendo que ele tem a capacidade para acelerar o metabolismo do nosso organismo, fazendo com que ocorra a redução do peso para algumas pessoas. No entanto, para que se possa desfrutar dos benefícios do chá verde, é necessário que este seja tomado de forma adequada, ou seja, não se deve tomar chá verde de uma forma excessiva, pois isto pode ser muito prejudicial para o seu organismo, sendo que o ideal, é que se tome apenas uma colher de chá rasa da erva para uma xícara de chá, e apenas após o almoço e após o jantar, sendo que ele pode ainda causar alterações na hora de dormir, o que acaba por ser considerado como excesso do consumo do chá verde, e tomar mais de quatro ou cinco vezes por dia, sendo que isto pode fazer com que o fígado e também outros órgãos acabem por ficar sobrecarregados, atrapalhando em seu funcionamento.

Sobre o Autor

Algo que tem sido bastante utilizado para quesitos de saúde, o [chá verde](#), no entanto, claro que ele pode oferecer diversos benefícios para a nossa saúde, da mesma forma que também pode oferecer alguns malefícios, sendo assim, se você deseja aprender quais são os bens e os males que o chá verde pode fazer para a sua saúde, veja agora mesmo.

Source: <http://www.artigopt.com>