

O chá verde pode trazer diversos benefícios à saúde corporal

DA REDAÇÃO

O consumo de chás é facilmente associado à resolução de doenças

e mal estar, porém, o que não se sabe é que tornar esta bebida um hábito diário pode prevenir diversas condi-

Divulgação / MF Press Global



Saiba mais sobre as vantagens desconhecidas de um dos chás mais tradicionais do país

a terapeuta holística, Sandra Ribeiro.

De acordo com ela, o chá verde pode ainda trazer resultados interessantes para a saúde mental, melhorando a disposição, por exemplo, por conta da cafeína presente na bebida. "Além disso, o consumo regular pode ajudar a prevenir até mesmo alguns tipos de câncer como o de próstata, de estômago, de mama, de pulmão, de ovário e de bexiga", detalha.

Além de também ajudar na prevenção de doenças como as do coração, gripes e resfriados, diabetes e melhorar a saúde bucal, o chá verde pode ainda ser um importante aliado na perda de peso e na prevenção do envelhecimento preco-

ce. "O chá verde age no combate à flacidez e tem um efeito diurético que ajuda em questões como a retenção de líquido", pontua a especialista.

Este tipo de chá, que muitas vezes passa despercebido, é tão importante que pode agir na prevenção de doenças degenerativas como o Parkinson e o Alzheimer. "Os polifenóis do chá ajudam a melhorar a memória e a mobilidade de pessoas que já estão doentes também", explica Sandra Ribeiro.

O chá verde da Life Natural não contém glúten e é solúvel, o que estimula a ação do metabolismo, promove a quebra das moléculas de gordura e possui ação termogênica. "Basta adicionar 1 colher de sopa em água quente e tomar. O chá verde é responsável por melhorar as atividades do sistema imunológico", conta a terapeuta holística.

ções e trazer inúmeros benefícios à saúde. "O chá verde contém potentes antioxidantes que melhoram o metabolismo oxidativo, reduzindo o nível de degeneração celular provocado pelos radicais livres", explica

Loterias



MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2441

09 41 42 46 47 54

QUINA

Acumulou - Concurso 5746

08 16 28 56 59

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2317

1ª SORTEIO
02 19 31 38 39 44
2ª SORTEIO
01 06 07 11 21 35

TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1731

04 06 37 49 57 60 72

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2258

01 02 12 23 25 31 38
43 44 50 54 57 65 66
69 74 76 84 86 94



DIA 07

ANTONIO BORGES DOS SANTOS
APARECIDA DE LOURDES T. M. FURINE
APARECIDA TENCA FURINE
ELIANY MARTINS RIBEIRO
ELLEN CRISTINA FORNAZIERI
ISAURA R. DA SILVA
LEANDRO BUZATTI
MAUDES AP. ROZAO MANTOVANELLI
RICARDO AUGUSTO L. CARDOSO

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Leitor

Dia da Liberdade de Cultos