

CHÁ

A close-up photograph of a rustic, light-colored ceramic cup filled with a dark liquid, likely tea. A slice of lemon is floating on the surface of the liquid. The cup is set against a dark, blurred background. A bright green, curved line graphic arches over the word 'CHÁ'.

Douglas Da S. Vimercati

40 tipos de chás

Saúde que vem
da natureza!

SEJA BEM-VINDO!

Olá, meu nome é Douglas, e eu sou o autor do e-book que você está prestes a ler. Decidi fazer este e-book porque acredito que vale muito a pena saber mais sobre os chás, esta bebida que tem tantas possibilidades de receitas quanto de benefícios para nossa saúde, e agora ao invés de ter de ficar procurando pela internet, você pode encontrar 40 tipos diferentes de chás neste e-book, assim como seus benefícios e Contraindicações.

Esse e-book vai trazer para você mais facilidade de encontrar também a receita daquele chá que você está precisando, mais rápido e fácil do que rodar vários sites até encontrar encontrá-la, além disso o conteúdo está disposto de forma simples e clara, para que você não tenha dificuldades em entender nem de fazer seu chá. Os chás possuem muitos benefícios para nossa saúde, e em diversas áreas, além de muitos serem de fácil acesso aos ingredientes e de baixo custo, podem ser ótimos aliados na busca por uma vida mais saudável e equilibrada. Espero que goste deste e-book e que ele faça diferença na sua vida e na sua saúde, e que você possa aproveitar ao máximo as informações nele contidas.

Lembrando que nenhum dos chás e informações disponíveis neste e-book substituí ou é mais importante do que uma consulta médica ou tratamento, trouxe aqui apenas uma forma de fortalecer e melhorar sua saúde e seu estilo de vida. Então em caso de problemas de saúde sempre procure um médico, pois o chá pode ser um poderoso aliado, mas nem sempre resolve tudo, portanto, é sempre aconselhável e mais seguro seguir as orientações feitas por um profissional de saúde.

Boa leitura e bom chá...

SUMÁRIO

Origem do chá	6	Camomila	8
Erva cidreira	9	Chá verde	10
Hortelã	11	Canela	12
Mate	13	Flor de laranjeira	14
Folha de algodão	15	Açafrão	16
Boldo	17	Folha de abacateiro	18
Hibisco	19	Erva doce	20
Preto	21	Gengibre	22
Sabugueiro	23	Lavanda	24
Limão	25	Anis estrelado	26
Alecrim	27	Manjeriço	28
Carqueja	29	Maçã	30
Mostarda	31	Folha de morangueiro	32

ORIGEM DO CHÁ

A origem do chá nos leva a uma viagem aos tempos ancestrais, no território chinês. Dentre as lendas que contam o nascimento desta bebida milenar, a mais célebre narra que suas raízes percorrem um caminho até 5.000 anos atrás, no governo do imperador Sheng Nong, também conhecido como curandeiro divino. Segundo conta a história, ele criou uma lei que obrigava o povo a ferver a água antes de ingeri-la, na tentativa de conter os surtos epidêmicos constantes em seu reino. Certo dia, quando estava repousando sob uma árvore, o imperador deixou sua xícara de água esfriando um pouco, e quando percebeu, algumas folhas haviam caído sobre o a água, deixando-a com um tom castanho. Quando experimentou a bebida, ele descobriu que ela possuía um sabor harmonioso, e então difundiu o cultivo deste alimento entre seus súditos.

Esta narrativa faz referência a uma tradicional bebida preparada pelos monges budistas, feita com as folhas de uma planta de nome científico *Caméllia Sinensis*, cultivada no himalaia, que nesta época encontrava-se em poder da dinastia Tang, lá pelos anos 618 e 906. Nesta mesma época, Lu Yu, um monge budista da China, criou no século XIII a primeira obra sobre o tema chá, que foi intitulada Ch'a Ching, e nela continham várias formas de se cultivar o chá e como elaborar a bebida.

Em princípios do século IX monges vindo do Japão levaram consigo alguma sementes da China, começando assim o cultivo de um hábito que virou tradição naquele país. Seja na China ou no Japão, o chá alcançou um desenvolvimento inigualável em todos os ambientes, desde o artístico até o religioso, onde passou até mesmo a integrar um cerimonial sagrado.

A chegada do chá na Europa se deu gradualmente, iniciando por intermédio da Ásia central e Rússia, e depois foi a vez dos portugueses, que disseminaram o chá por toda a Europa, no fim do século XV. Funcionava assim, os navios portugueses traziam a mercadoria até os portos de Lisboa, onde era conduzida para Holanda e França. Pioneiramente, um sacerdote jesuíta português publicou o primeiro livro ocidental sobre o chá. Porém rapidamente os portugueses perderam o privilégio, e cederam o transporte do chá para os cargueiros holandeses e franceses, já que no século XVII a Holanda já tinha uma armada influente.

ORIGEM DO CHÁ

Em suas aventuras, Marco Polo teria incluído em suas narrativas referências ao chá e Gaspar Dutra teria também se referido a este líquido em uma correspondência enviada ao seu rei.

A partir do século XIX, o hábito de consumir chá se espalhou rapidamente pela Inglaterra e logo se tornou tradicional em todo país. Depois das terras inglesas o chá chegou velozmente ao Estados Unidos, Austrália e ao Canadá, até que se tornou popular em todo o mundo.



CHÁ DE CAMOMILA

Benefícios

- Melhora o sono
- Melhora a digestão
- Protege contra o câncer
- Ajuda a controlar o açúcar no sangue
- Faz bem para o coração
- Auxilia no combate a ansiedade
- Alivia enjoos e cólicas menstruais
- Alivia o estresse

Receita do chá

- 2 colheres (chá) de camomila
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)

Preparo:

Adicione as duas colheres de camomila em uma xícara de água fervente, cubra e deixe repousar por cerca de 10 minutos, depois é só coar antes de beber.

Este chá deve ser consumido de 2 á 3 vezes por dia ou apenas quando necessário.

Contraindicações

O excesso de chá de camomila pode causar sedação, hipotensão, diarreia, insônia, excitação nervosa, náusea e vômitos. Além disso seu uso não é aconselhado para mulheres grávidas nem para pessoas com alergia planta.



CHÁ DE ERVA CIDREIRA

Benefícios

- Facilita a digestão
- Fortalece o sistema imunológico
- Ameniza cólicas menstruais
- Fortalece ossos
- Ajuda a perder peso
- Faz bem para a pele
- Previne o envelhecimento precoce
- Protege o coração

Receita do chá

- 3 colheres (sopa) de erva cidreira
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)

Preparo:

Primeiramente lave as folhas de erva cidreira, depois pique-as em pedaços menores, adicione as folhas na água fervente e deixe em infusão por 10 minutos e coe para beber

É recomendado consumir este chá em média 2 vezes ao dia.

Contraindicações

A erva cidreira não é indicada para gestantes, lactantes e crianças com menos de 12 anos, pessoas com hipotensão e hipotireoidismo devem evitar o consumo também. Altas quantidades de erva cidreira levam a uma frequência cardíaca mais lenta e a hipotensão.



CHÁ VERDE

Benefícios

- Melhora a função cerebral
- Ajuda a emagrecer
- Aumenta o desempenho físico
- Diminui o risco de câncer
- Afasta as doenças neurodegenerativas
- Combate infecções
- Melhora o humor
- Diminui o risco de diabetes

Receita do chá

- 1 colher (sobremesa) de chá verde
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)

Preparo:

Esquente a água, quando começar a ferver desligue o fogo e adicione o chá verde, tampe e deixe por 3 minutos, depois coe antes de tomar.

É recomendado consumir no máximo 3 xícaras deste chá por dia.

Contraindicações

Contraindicado principalmente para grávidas, ele também não é apropriado para pacientes com distúrbios renais, hepáticos ou cardiovasculares, ou que têm gastrite, úlcera ou tensão alta. Quando consumido em excesso causa náuseas, taquicardia, dor de estômago e má digestão.



CHÁ DE HORTELÃ

Benefícios

- Combate gripes, resfriados e doenças respiratórias
- Ajuda a emagrecer
- Age contra náusea e vômito
- Faz bem para a pele
- Melhora o hálito
- Combate o colesterol alto
- Alivia dores de cabeça
- Atua contra a cólica menstrual

Receita do chá

- 15 a 20 folhas de hortelã
- 2 xícaras (chá) de água (480 ml)

Preparo:

Separe as folhas dos galhos de hortelã e lave-as suavemente, enquanto isso esquite a água até ferver. Quando a água ferver desligue o fogo, adicione as folhas de hortelã e deixe coberto por 5 minutos, depois é só coar.

Você pode consumir este chá de 3 à 4 vezes por dia.

Contraindicações

A hortelã deve ser evitada por pessoas com refluxo grave ou hérnia de hiato, além de grávidas, mulheres que estejam amamentando e crianças com menos de 5 anos, pois o mentol que constitui a hortelã pode causar falta de ar e asfixia.



CHÁ DE CANELA

Benefícios

- Acelera o metabolismo
- Possui ação antioxidante
- Tem propriedades anti-inflamatórias
- Reduz o risco de doença cardíaca
- Diminui o açúcar no sangue
- Ajuda a prevenir câncer
- Alivia desconfortos menstruais
- Previne doenças neurodegenerativas

Receita do chá

- 1 pau de canela
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)

Preparo:

Esquente a água até ferve, quando iniciar a fervura desligue o fogo, e adicione o pau de canela, tampe e deixe por 10 minutos, após esse tempo, retire o pau de canela e está pronto seu chá!

É aconselhado tomar este chá de manhã, em jejum, para obter seus benefícios.

Contraindicações

O chá de canela é abortivo, por isso, para não interromper uma eventual gravidez, evite o consumo deste chá. Consumir o chá de canela em grandes quantidades pode causar diarreia, levar à intoxicação, câibras musculares e hipoglicemia.



CHÁ MATE

Benefícios

- Tem ação antioxidante
- Aumenta a energia e o foco mental
- Melhora o desempenho físico
- Protege contra infecções
- Ajuda a perder peso
- Auxilia na perda de gordura abdominal
- Melhora o sistema imunológico
- Ajuda a reduzir os níveis de açúcar no sangue

Receita do chá

- 1 colher (sopa) de erva mate torrada
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)

Preparo:

Esquente a água até atingir ponto de fervura, então desligue o fogo e coloque a erva mate, cubra e deixe repousar entre 5 e 10 minutos, depoiscoe. Este chá também pode ser consumido gelado.

Você pode consumir até 1 L de chá mate por dia.

Contraindicações

O consumo de chá mate além do um litro recomendado diariamente pode fazer mal. Isto porque ele é rico em cafeína que em grandes quantidades pode causar insônia, taquicardia e gastrite, pois aumenta a secreção gástrica. Mulheres grávidas também não devem beber este chá.



CHÁ DE FLOR DE LARANJEIRA

Benefícios

- Ajuda no combate a insônia
- Alivia dores menstruais
- Combate a ansiedade e nervosismo
- Atua contra diarreia
- Reduz dores estomacais
- Acalma náuseas e vômitos
- Tem poder afrodisíaco
- Ajuda a controlar o colesterol

Receita do chá

- 1 à 2 colheres (café) de flores secas de laranjeira
- 1 xícara (chá) de água (240 ml)

Preparo:

Ferva a água, depois desligue o fogo e acrescente as folhas de laranjeira, tampe e deixe por aproximadamente 10 minutos, a seguir coe o chá.

O consumo deste chá é recomendado de 1 à 2 vezes ao dia apenas.

Contraindicações

Mulheres grávidas, menores de 6 anos e pessoas com gastrite ou doenças neurológicas como Parkinson não devem consumir o chá de folha de laranjeira nem seu óleo essencial.



