

Chá de graviola e os seus benefícios para o emagrecimento

Quem não gosta de um delicioso suco de Graviola? Mas, a quem desconhece a sua funcionalidade. Seus componentes são de grande benefício para o homem. Suas sementes e folhas servem de sedativo e tratamentos estomacais.

O chá da graviola serve para emagrecimento, mas, é importante saber com o nutricionista a quantidade ideal para consumi-lo. Há quem diga que o chá de graviola é riquíssimo no tratamento ou prevenção do câncer.

Porém, especialistas na área de saúde afirmam que não há indícios de que o chá de graviola pode curar o câncer. o centro de tratamento do câncer de *New York Memorial Sloan Kettering Cancer Center* reconhece que a graviola mostrou propriedades anticâncer em estudos de laboratório, no entanto, dados humanos estão em falta neste sentido.

O chá da Graviola serve também para retenção de líquido, regulariza o intestino sendo um excelente remédio na eliminação de toxinas. Excelente na prevenção do envelhecimento precoce da pele. O chá é ideal para enxaqueca, insônia, depressão e dor de dente.

Como pode notar, o chá é rico em prevenção de doenças. Serve na redução do colesterol alto, regula o nível de açúcar no sangue e controle da hipertensão. Quantidade de cálcio presente em sua composição previne contra osteoporose, reumatismo e artrite.

Como realizar o chá de Graviola? Lave bem as folhas, e reserve-as. Ferva a água e depois coloque as folhas fazendo uma fusão de 10 minutos. Coe a bebida, onde você pode beber natural ou adoçar com mel.

Deve-se ter muito cuidado em consumir a bebida. Porque tudo exageradamente tem seus efeitos. O consumo não deve ultrapassar de três xícaras de chá por dia.

Atenção aqui vai uma dica. Esse chá não pode ser consumido de um dia para o outro, para que não perca as suas propriedades. Mulheres grávidas ou que esteja amamentado, não pode consumir o chá. Que sofre de pressão baixa deve evitar tomar.

Para quem busca uma pele bonita. O chá ajuda no combate a acnes. Minimiza os sinais de envelhecimento, rugas e pigmentação.

Um ponto fundamental é o individuo entender que a fruta emagrece, mas, não é da noite para o dia. Se você consome o chá e mantém uma alimentação balanceada, você vai atingir o seu objetivo. Agora, não adianta consumir em exageros.

Diante da evolução, é possível encontrar em farmácias e laboratórios de manipulação cápsulas de graviola para consumo. Mas o usuário deve consumir sob prescrição médica. Só o especialista da saúde vai dizer se o medicamento é ideal para seu problema e a quantidade de ingeri-la.

A graviola também é rica em Vitamina C, e anti-inflamatório. É muito importante consumir alimentos e bebidas naturais. O organismo passa a trabalhar saudavelmente. Não seria diferente com medicamentos naturais. Remédios sintéticos são os campeões de mortes no Brasil, devido à falta de fiscalização.

A população tem o hábito de se automedicar, resultando num alto índice de aparecimento de doenças.

Para quem não sabe preparar o chá aqui vai a dica.

- Três folhas frescas de graviola;
- Um copo de água fresca;
- Açúcar ou mel para adoçar.

As folhas devem ser verdes. Ferva as folhas com a água, até atingir a cor amarronzada. Depois guarde a água em um recipiente. Comece a beber um copo por dia. Depois de alguns dias, aumentar para dois copos por dia, de manhã e à noite. Você começará a sentir os efeitos no seu corpo.

Mas, é preciso frisar que o chá não deve ser substituída por alimentação.