7 fatos sobre o chá vermelho que vão te deixar de bom humor



Com a velocidade das informações nos tempos de hoje é comum que venhamos a conhecer diversos outros produtos e técnicas que nos auxiliam na habilitação da nossa saúde e outros problemas que afligem o mundo moderno, por isso hoje vamos falar sobre os **7 fatos sobre o chá vermelho que vão te deixar de bom humor**.

Este produto muito consumido na china, e extraído de uma planta chamada de Camellia Sinensis (a mesma de onde se extrai o chá verde e o branco), este **chá vermelho** ao contrário dos outros não tem um teor amargo apesar de ser bem forte, sendo de fácil aceitação pelo público.

A grande curiosidade aqui é que seu tempo para maturação (isso mesmo maturação) pode durar mais de 60 anos !!! Nossa é muito tempo mesmo, o chá vermelho é colocado em barris para que alcance o tempo correto ou adequado para o consumo.

O **chá vermelho** não e um produto totalmente natural, devido seu longo processo de maturação até atingir seu estagio próprio para o consumo, atingindo o ápice de suas propriedades.

Mais vamos logo aos 7 fatos sobre o chá vermelho que vão te deixar de bom humor.

1. Redução de Peso e Medidas

Poucos sabem os benefícios deste produto tão peculiar, acredita-se que sua capacidade na redução de peso possa fazer com que a pessoa consiga a façanha de **reduzir 2 kg por semana**, já que acelera o metabolismo. A indicação é que seja consumida cerca de 4 xícaras do chá vermelho por dia para conseguir tal feito.

Além disso, por ser diurético ajuda a diminuir os inchaços, evitando a retenção de líquido pelo corpo, algo que aflige muitos de nós Brasileiros. O chá vermelho chinês causa grande saciedade, inibindo a fome, fazendo com que venha a perder mais peso regulando a ingestão de alimentos.

As propriedades deste chá são inúmeras, em uma forma saudável de consumo você poderá perder até 22 kg em apenas 1 mês, ajudando na aceleração do metabolismo do fígado e assim queimando as gorduras, junto da sensação de saciedade que traz na sua composição, você terá resultados realmente surpreendentes.

## 2. Bem-estar e Saúde

Na composição do chá vermelho podemos encontrar flavonoides, polifenóis e antioxidantes que retardam os efeitos dos radicais livres no nosso organismo, atrasando o envelhecimento.

Seus nutrientes são atuantes no nosso organismo reduzindo os níveis de colesterol e triglicerídeos. Também reforça o sistema imunológico já que é rico em vitamina C, o chá vermelho não tem qualquer contra indicativo em sua fórmula, podendo ser consumido em uma porção de 4 xícaras por dia para se obter um bom resultado.

O **chá vermelho** diminui os índices de depressão do indivíduo por causar a sensação de bem-estar após o seu consumo, isto ainda não está totalmente comprovado pela ciência.

## 3. Consumo saudável

Algumas recomendações orientam para seu consumo  moderado sem muitos excessos, pois pode causar picos de insônia, cálculos renais, ansiedade e aumentar os transtornos da TPM (tensão pré-menstrual) nas mulheres.

## 4. Modo de Preparo Tradicional

O chá vermelho é de fácil modo encontrado nos mercados e farmácias em duas formas, folhas ou em pó, como de costume nos demais modelos de chá. Para preparar é preciso deixar o produto em infusão pó 3 minutos em água fervida. O ideal é consumir a bebida de três a quatro vezes por dia evitando que seja ingerida a noite.

## 5. Chá vermelho gelado



Pode ser uma **experiência refrescante** nos dias de calor já que, não perde suas propriedades se tomado em temperatura ambiente ou gelado, o que pode ser ideal para um dia de verão e se torna mais agradável a um paladar que não aceita bem as infusões quentes.

## 6. Cápsulas de chá vermelho

Está e uma ótima opção para quem não é amante de chá mais deseja **desfrutar das propriedades** deste produto, claro que por ser em cápsulas deve haver uma prescrição médica já que usa outros componentes no formato.

## 7. Batida de chá vermelho e melancia

Para uma experiência ainda mais saborosa, uma boa dica é misturar frutas na composição do **chá vermelho,** por isso, pegue um bom diurético como a melancia e adicione ao **chá** batendo os dois em um liquidificador. Tomando em temperatura ambiente ou mesmo gelado, você vai adorar e uma delícia.

O fato que o chá vermelho funciona e inquestionável, afinal, se pode usar de forma saudável em algumas doses por dia e obter inúmeros benefícios para sua saúde. Sem dúvida, os fatos cobertos neste artigo lhe dão a plena consciência que este pode ser uma das mais generosas ajudas na **perda de peso**, redução de medidas, regulação do organismo, e que fará muito bem ao público feminino e masculino.

Se você é um amante do chá vermelho como nós, deixe o seu comentário no campo abaixo e compartilhe um pouco de sua experiência conosco.