

CHÁS

MILAGROSOS



Bem-vindo a mais um ebook desenvolvido com todo carinho para você. Todo material que levo até você, é desenvolvido dessa forma: com amor e muito conhecimento.

Dessa vez, vou falar para vocês sobre 5 chás que considero de extrema importância para a saúde.

Eles não só previnem uma porção de doenças e condições, como também auxiliam no tratamento das mesmas.

As plantas são os remédios da natureza, e como tal, é importante saber exatamente suas propriedades antes de consumir.

Existe a ideia de que por se tratar de um produto da natureza, pode ser consumido indiscriminadamente. Não é bem assim, não.

Por isso eu tenho dedicado boa parte dos meus estudos às curas da natureza.

Eu me lembro de minha mãe ou minha avó fazendo diferentes chás em casa, e penso no quanto seria útil para elas se tivessem um guia que oferecesse todo tipo de informação.

Eu não tenho a menor dúvida do conhecimento da vida, do conhecimento da natureza. Mas se é possível casar esse conhecimento com a ciência, melhor ainda.

Então convido vocês a descobrir 5 desses chás que são excelentes para a saúde, com as ressalvas e dosagens ideais.

“Não há plantas boas para comida que não o sejam também para cura. O excesso é que causa problemas.” - Umberto Eco

VAMOS CONHECER ESSES MILAGRES DA NATUREZA?

O poder dos chás	4
Moringa.....	7
Hortelã.....	8
Hibisco.....	10
Aranto	12
Louro.....	13
Conclusão.....	15

Desejo a você uma excelente leitura!



O PODER DOS CHÁS

Todo mundo aqui com certeza já fez um chazinho para tratar uma dor de cabeça ou utilizou um meio natural para aliviar uma dor de ouvido ou torção de tornozelo.

A sabedoria popular é, sem dúvida, a base de toda a medicina complementar. Toda sabedoria partiu da necessidade da população combinada com a riqueza que a natureza oferece.

Se formos buscar o início disso tudo, chegaríamos ao início da humanidade, pois a utilização da flora em curas remete a esse tempo mesmo. E ninguém pode dizer ao certo a data exata.

Sendo assim, o tratamento através da natureza carrega consigo a sabedoria milenar de todos os povos do planeta, visto que cada um oferece um leque de conhecimento sobre cada região e sua flora.

Vocês conseguem imaginar a quantidade de informação que seria possível se pudéssemos conhecer cada população, cada tribo, cada povoado e o conhecimento que possuem?

Se existisse um maneira, eu certamente faria.



Atualmente, com o conhecimento adquirido através da ciência, é possível conservar e utilizar cada planta medicinal da melhor maneira, extraindo delas as principais propriedades.

E o conhecimento é fundamental pois é importante ter em mente - como eu disse no início - que não é porque a planta é natural, que ela não vai fazer mal se usada de maneira errada.

Plantas utilizadas em dosagens e de maneira erradas podem até mesmo ser fatais, sabiam disso? Tem que tomar cuidado, viu, gente.

Vamos pensar da seguinte maneira...

Se você vivesse em um ambiente onde predadores tentassem te pegar a todo momento, o que faria para se proteger?

Certamente fabricaria armas, montaria vigílias, certo?

As plantas não podem desfrutar dessas atitudes, mas nem por isso elas deixaram de encontrar maneiras para se protegerem.

Elas utilizam recursos químicos para se defender, como alguns alcaloides. Como eles são amargos e tóxicos, são importante para afastar predadores.



Elas também possuem óleos essenciais, que atraem as aves e os insetos para a polinização. O conhecimento dessas substâncias é que determina tudo.

Enquanto algumas substâncias atuam positivamente no organismo, outras podem causar sérios danos.

E é por isso que desenvolvi esses ebooks de chás milagrosos. É muito importante ter a natureza e a medicina, caminhando juntas, ao nosso lado.

Mas antes de falarmos sobre esses chás, quero que leia com atenção ao aviso.

AVISO IMPORTANTE: Em hipótese alguma, eu defendo a suspensão de medicamentos farmacológicos em qualquer tipo de tratamento. Então não tome a decisão de parar com seu medicamento e substituir apenas por chás. E mesmo quando optar consumir o chá, independente de qual seja, se você segue acompanhamento médico para qualquer doença ou condição, converse com seu médico antes.



MORINGA

A moringa oleifera tem sua origem na Índia e é considerada por biólogos e botânicos como um milagre da natureza.

Antigamente, era utilizada por romanos, gregos e egípcios para a fabricação de perfume e loção para a pele, através da extração do óleo das sementes da planta.

O óleo essencial também era utilizado para a proteção da pele das pessoas no clima desértico, pelos egípcios.

Na Índia, os guerreiros Maurian eram alimentados com extrato das folhas durante a guerra, pois diziam que o extrato das folhas ajudavam na resistência e força.

Em 1817 na Jamaica, o óleo da moringa é utilizado para fins culinários, principalmente em saladas. As folhas e vagens também são aproveitadas.

Ela é considerada uma erva multiuso e também um superalimento, graças às suas vitaminas e minerais.

Nome científico: Moringa oleifera.

Nomes populares: Acácia-branca, árvore-rabanete-de-cavalo, cedro, muringueiro e quiabo-de-quina.

Fins medicinais: Utilizada na prevenção e no tratamento complementar de inflamações e de doenças crônicas ou autoimunes.

Como usar: Coloque 1 litro de água para ferver. Quando começar a levantar as primeiras bolhinhas, coloque 1 colher (sopa) das folhas secas e deixe ferver por 5 minutos. Espere esfriar e pronto.

Dica do Dr. Dayan Siebra: Pessoas com pedras nos rins, grávidas e lactantes devem procurar orientação médica antes de começar a ingerir (ou não) o chá da moringa.

Contra-indicação: A planta é rica em minerais e, por isso, durante uma gestação ou em casos de problemas nos rins, procure orientação profissional antes de consumir a bebida ou farinhas à base da moringa. Isso porque o acúmulo de cálcio pode contribuir para os cálculos renais.

HORTELÃ

Reza a lenda que a ninfa Minthe foi transformada em planta quando seu romance com o deus Plutão foi descoberto pela esposa do mesmo. Que coisa, gente...

Plutão não conseguiu quebrar o encanto e, triste, ele deixou o aroma de presente para a amante.

Perfumada, a hortelã é muito utilizada como tempero e para aromatizar ambientes.



Ela é comumente utilizada para duas coisas: alivia cólicas digestivas e reduz inflamações nos brônquios.

O mentol, um de seus componentes, elimina os gases e é capaz de dilatar os brônquios - o motivo pelo qual ela alivia as congestões nasais.

Essa hortelã tem ainda flavonoides, substâncias que estimulam o trabalho da vesícula biliar. e princípios amargos que melhoram o trabalho do estômago.

Nome científico: Mentha.

Nomes populares: Hortelã, hortelã-de-leite, hortelã-das-cozinhas, hortelã-dos-temperos, hortelã-vulgar, hortelã-das-hortas, hortelã-comum, levante, alevante e elevante.

Fins medicinais: É usada para combater fadiga, problemas no fígado, gases e auxilia na digestão.

Como usar: Faça um chá com 1 xícara (chá) de água fervente sobre 1 colher (sopa) de folhas de hortelã. Abrace por 10 minutos ecoe. Não ferva as folhas pois isso faz seu óleo essencial evaporar.

Dica do Dr. Dayan Siebra: Não ferva as folhas com a água pois isso faz seu óleo essencial evaporar. E não exagere na dose pois pode aumentar a acidez estomacal.

Contra-indicação: A hortelã é contra-indicada para bebês, grávidas e mulheres que amamentam.

HIBISCO

O hibisco pertence à família das Malváceas, que possui cerca de 200 espécies.

Ele é originário da África tropical, mas o seu cultivo se estendeu para a América Central e para o sudeste asiático, já que nesses locais o clima é bastante favorável.

Hoje em dia é possível encontrar o hibisco no continente Africano, Asiático, Europeu, Americano e no Brasil também, onde a planta provavelmente passou a integrar a flora através do tráfico de escravos.

O cálice carnosos do hibisco é a parte mais importante da planta. Dele, é possível fazer geléias e bebidas refrescantes com sabor de groselha.

Na região Nordeste, principalmente no Maranhão, a folha do hibisco é conhecida como "vinagreira ou azedinha".

Lá ela é usada no preparo de diversos pratos típicos da culinária da região.

As sementes, ricas em proteínas e com sabor amargo, são utilizadas no preparo de pratos na África.

Elas são esmagadas e utilizadas em sopas, misturadas com farinha de feijão ou torradas como um substituto para o café.

Você vai reconhecer o hibisco pelas suas flores amarelas com a base vermelha.

Nome científico: Hibiscus sabdariffa L.

Nomes populares: Hibisco, hibiscus, azeda-de-guiné, flor da Jamaica, azedinha, rosela, entre outros nomes populares.

Utilização medicinal: A planta possui propriedades diuréticas, anti-hipertensivas, antiparasitárias e laxantes, anti-hipertensivas e antioxidantes.

Como usar: Aqueça 500 ml de água e quando começar a ferver, desligue o fogo. Acrescente 1 colher (sopa) de folhas secas de hibisco e deixe de 5 a 10 minutos. Coe e consuma.

Dica do Dr. Dayan Siebra: O chá de hibisco é um dos poucos chás que ficam uma delícia gelado. Aproveita essa característica para fazer receitas com sucos refrescantes. E se quiser aumentar o efeito termogênico, coloque lascas de gengibre.

Contra-indicação: Gestantes, lactantes, pessoas que sofrem com pressão baixa ou pressão alta devem evitar o consumo.



ARANTO

O aranto é uma planta nativa da ilha de Madagascar, na África, e pertence à família das suculentas, que foi trazida para a América pelos negros escravizados.

Ela é encontrada com bastante facilidade na América do Sul, especialmente na Amazônia.

Mas tanto o uso quanto os estudos da eficácia do aranto no tratamento de doenças como o câncer, acontecem mais na Argentina, Colômbia e Paraguai.

Algumas espécies dessa planta são utilizadas para ornamentar ambientes.

Por isso é importante tomar cuidado caso decida utilizar a planta no tratamento complementar de qualquer doença que seja.

Nome científico: Kalanchoe daigremontiana.

Nomes populares: Aranto, fortuna.

Utilização medicinal: Curar doenças de pele, lesões, feridas, gangrenas, hemorragias e auxilia no tratamento do câncer por suas ações anti-inflamatórias, anti-histamínicas, cicatrizantes, analgésicas e potencialmente antitumorais.



Como usar: Coloque 200 ml de água junto com 3 folhas de aranto no fogo. Tampe e deixe ferver por 3 minutos. Desligue o fogo e deixe por mais 2 ou 3 minutos assim. Retire as folhas do chá e tome.

Dica do Dr. Dayan Siebra: Cada caso é um caso e toda conclusão deve ser feita por um médico, por mais que na internet existam centenas de conteúdos falando sobre a possibilidade do aranto tratar o câncer.

Contra-indicação: Assim como os medicamentos, as plantas possuem substâncias que precisam ser consumidas nas quantidades certas.

LOURO

Na Grécia antiga, as folhas do louro eram símbolo de glória e imortalidade. Era comum coroar os heróis olímpicos, pensadores e poetas com uma coroa feita com suas folhas.

Você certamente já ouviu a frase “colher os louros da vitória”. É por esse motivo.

As folhas de louro também foram adotadas pelos imperadores romanos. As flores de louro eram associadas ao deus Apolo.

Por esse motivo, acreditavam que mascar essas folhas ajudava a melhorar a percepção.

Hoje em dia ela é utilizada para auxiliar na boa digestão, graças aos seus taninos e substâncias amargas. Também tem propriedades anti-séptica e calmante.

Nome científico: Laurus nobilis.

Nomes populares: Louro-comum, loureiro-dos-poetas, loureiro-de-apolo, loureiro-de-presunto.

Utilização medicinal: Relaxante muscular, oferecendo alívio para as dores e contusões.

Como usar: Para acabar com gases e peso no estômago, coloque em 1 xícara (chá), 1 colher de sobremesa de folhas picadas e adicione água fervente. Tampe por dez minutos ecoe. Tome antes das refeições. De preferência, não adoçar.

Dica do Dr. Dayan Siebra: Não confunda esse louro com outros nativos da América, como o louro-preto (*Nectandra amara*), o louro sassafrás-americano (*Sassafras albidum*) e o sassafrás-do-Brasil (*Ocotea pretiosa*).

Contra-indicação: O excesso no consumo de louro pode causar sonolência, cólicas abdominais, diarreia e dor de cabeça. O uso tópico pode causar erupções cutâneas e dermatites em pessoas hipersensíveis à planta. O consumo diário de louro ou remédios naturais que utilizam o louro em sua composição, são contraindicados para mulheres grávidas, pois podem estimular o aborto. Os remédios naturais de louro também não são recomendados para crianças.



CONCLUSÃO

Se você seguir corretamente as dicas que são dadas por pessoas que possuem conhecimento, você só vai se beneficiar de tudo o que a natureza oferece.

É uma pena que ainda exista muita resistência quanto às possíveis curas, através da flora. Existe resistência até mesmo pelos “dogmas” da medicina oriental.

Mas assim como eu, você certamente já foi beneficiado por um chá, desde a infância até os dias de hoje.

Não consegue dormir? Chá de camomila. Pressão alta? Chá de erva cidreira. Problemas de digestão? Chá de boldo. Constipação? Chá de sene.

São praticamente respostas automáticas de um conhecimento que nós carregamos até mesmo na nossa estrutura molecular. O conhecimento universal é assim.

Mas como falei, unir esse conhecimento aos testes e estudos que a ciência nos oferece, só tende a tornar nossa qualidade de vida ainda melhor.

Então não deixe de seguir essas recomendações que sempre estou levando para vocês, não deixem de acompanhar o canal Dr. Dayan Siebra no YouTube e não deixe de adquirir os conteúdos.

Se você me conhece, já sabe como sou. Se não me conhece, saiba que

considero o ser humano como um todo para todo e qualquer tratamento. Não somos apenas um estômago, um tornozelo ou uma cabeça. Somos um todo complexo, onde um pequeno problema - emocional que seja - pode desencadear problemas físicos graves.

Não desconsidere os benefícios da natureza. Não desconsidere o poder dos chás. Pois como você sabe, o meu desejo para você é que viva com saúde, viva com paixão e com Deus no coração.

Um beijo, gente!

