



## *"Benefícios da Planta Quebra Pedra"*

A quebra Pedra, planta com poderes medicinais magníficos. ela costuma nascer em pequenos espaços entre pedras e pode ser encontrada em quintais, calçadas e fendas de muros. As folhas da planta são utilizadas no preparo de um chá medicinal, ao qual estão atribuídos diversos benefícios.

**Para que serve o chá de quebra pedra:**

### **• 1-Combate ao inchaço:**

O chá de quebra pedra possui propriedades diuréticas, ou seja, que estimulam a eliminação de água por meio da urina. Isso é benéfico para quem sofre com retenção de líquido no corpo, uma condição que causa inchaço.

Assim, ao eliminar o excesso de água presente no corpo, a pessoa também pode se livrar do indesejado inchaço.

### **• 2. Chá de quebra pedra emagrece?**

Na verdade, a bebida pode auxiliar a perda de peso justamente pelo motivo citado no tópico acima. É que o inchaço causado pela retenção hídrica dá a impressão de que o corpo está mais cheio e maior. Logo, sua eliminação dá a aparência de uma silhueta mais fininha.

*\*\*\*Além disso, substituir bebidas mais calóricas como refrigerantes, sucos industrializados, ou seja, mudar hábitos alimentares pode trazer mudanças na saúde e ajudar*

### **• 3. Saúde dos rins:**

O chá de quebra pedra é conhecido por combater o aparecimento de pedras nos rins e as cólicas renais e por limpar e estimular os órgãos.

#### • 4. Saúde do trato digestivo:

O chá de quebra pedra pode ser utilizado para auxiliar o tratamento de problemas do trato digestivo como gases, diminuição de apetite, dor de estômago, infecções intestinais, disenterias e prisão de ventre. A planta utilizada no preparo da bebida é capaz de criar um ambiente no intestino desfavorável para as bactérias intestinais.

#### • 5. Diminuição da pressão arterial:

A quebra pedra é composta por uma substância chamada geraniin. Trata-se de fitoquímico que inibe a enzima conversora da angiotensina (ACE, sigla em inglês), que atua na elevação da pressão arterial.

Além disso, a planta contém outros componentes que inibem uma substância vasoconstritora chamada endotelina. Isso é relevante porque um vasoconstritor aperta (constringe) as artérias de modo a fazer com que a pressão arterial cresça.

#### • 6. Saúde do coração:

Podemos afirmar que a planta beneficia a saúde do coração devido ao fato de que ela trabalha contra a elevação da pressão arterial. Isso porque a pressão arterial alta aumenta as chances de sofrer ataques cardíacos.

#### • 7. Contribui com a prevenção de derrames:

No mesmo sentido, o chá de quebra pedra auxilia na prevenção de derrames também por atuar na redução da pressão arterial.

#### • 8. Ajuda a proteger o organismo contra a toxicidade das bebidas alcoólicas:

O objetivo disso é diminuir a eficiência do álcool em sua ação de danificar as células cerebrais. Acredita-se ainda que o chá de quebra pedra pode auxiliar o fígado a trabalhar de maneira mais eficaz.

O chá de quebra pedra é indicado para pessoa que está deixando os vícios químicos, por ser diurético ele ajuda a expulsar as toxinas por meio da urina.

#### • 9. Alívio a dores:

O fitoquímico geraniin também possui um efeito analgésico, diminuindo a dor. Um experimento do ano de 1996 isolou o fitoquímico da planta e concluiu que ele é um analgésico sete vezes mais potente do que substâncias como a aspirina, por exemplo.

#### • 10. Saúde do fígado:

Uma pesquisa clínica identificou que a quebra pedra tem a habilidade de proteger o fígado, ajudando inclusive a prevenir contra o desenvolvimento de câncer no órgão.

---

### *Como fazer chá de quebra pedra:* 🌿

#### **Ingredientes:**

100 g de folhas secas de quebra pedra;

1 l de água.

#### **Modo de preparo:**

Coloque 1 litro de água para ferver, depois levantar fervura; misture as folhas desligue o fogo e deixe repousar aproximadamente 10 minutos tampado. depois só consumir.

#### **⚠️ Alguns cuidados:**

A orientação é que crianças, mulheres grávidas e mães que se encontrem em fase de amamentação de seus bebês evitem o chá de quebra pedra.

Indicado seria tomar este chá no prazo de 21 dias. Caso deseje ou precise usar durante mais tempo, recomenda-se fazer uma pausa de uma semana após os 21 dias, e volta a tomar o chá novamente.

- ❖ O chá de quebra pedra ele tem efeito diurético, não exagerar muito, pois mesmo que seja algo natural, precisa-se ter equilíbrio. Não esquecendo que todo ser humano precisa ingerir água, o chá não anula a quantidade de água que se precisa ingerir diariamente, se assim o fizer ajudará no bem viver e a ter boa saúde.
- ❖ Indicado, dependendo do problema tomar 3 a 5 xícaras ao dia, importante fazer a quantidade de chá que for tomar no dia, pois o chá de um dia para o outro perde parte das propriedades.

Obs.: As bebidas alcoólicas, ou qualquer vício químico, são totalmente nocivos à saúde, pelo fato de que fazem reviver e alimentam diversos impulsos inumanos dentro do ser humano, “eus psicológicos” causando também sérios problemas de saúde.

*Que seu remédio seja seu alimento e que seu alimento seja seu remédio! “Hipócrates”*

*O Conhecimento Liberta, Deus salva e a Fé cura! Lucas 9;23*

