

El té verde, un secreto desconocido para regular el colesterol, según los expertos de Punto de Té

Punto de Té sostiene que aquellas personas que encuentren sus niveles de colesterol disparados en los resultados de sus análisis cuentan con un gran aliado en forma de producto totalmente natural: el té verde

Diversos estudios han confirmado la ayuda que supone comprar té verde a la regulación de los niveles de colesterol, especialmente el conocido como “malo”, el LDL.

Este fenómeno se consigue gracias a la acción de los flavonoides o catequinas que figuran en su composición, que consiguen reducir e, incluso, eliminar el colesterol LDL de las arterias. Lo logran limitando la absorción del colesterol en el intestino.

Con su acción, también impide la tensión arterial y equilibra los niveles de triglicéridos. De esta forma, el té verde supone un elemento esencial para que el organismo no cuente con excesivos niveles de azúcar en sangre. De ahí que también se asocie su consumo a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Por tanto, su consumo habitual puede constituir una de las medidas más eficaces para regular estos índices, siempre combinado con las instrucciones que precise el doctor.

No obstante, es importante tener en cuenta algunas claves indispensables para la preparación del té verde sin que pierda ninguna de sus propiedades.

Cómo preparar correctamente el té verde

Es fundamental que, para degustar un té verde excelente y que aporte las propiedades que se le asocian, se adquiera un producto de calidad, puro y natural.

Para su preparación, es importante que se sigan estas instrucciones básicas:

Respetar el plazo de infusión (unos 2 minutos) del agua, a fuego lento, apartándola antes de hervir.

Exponerlo a una temperatura óptima para la captación de sus nutrientes (70-80°C).

Introducir en una tetera las hojas de té junto al agua y dejar que repose unos 2 minutos.

Lo más saludable es beberlo al natural aunque, si se prefiere edulcorado, que solo sea una cucharada pequeña.

Evitar tomar el té en ayunas o recalentado, de ahí que los expertos recomienden siempre tomarlo a partir de media mañana.

Si se va a realizar ejercicio físico, lo más conveniente es que se tome una taza de té justo antes, ya que sus beneficios se optimizarán y serán más eficaces en ese momento.

Punto de Té es una tienda online en la que se puede adquirir una amplia variedad de artículos y accesorios para los amantes de estas infusiones, siempre con la máxima calidad garantizada para la mejor experiencia de sus usuarios.

Datos de contacto:

Eduardo Laserna
918929533

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Medicina alternativa](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>