

Los efectos positivos del té rojo en el ser humano, según Cafetearte

Conocido como el Té de los Emperadores, la planta medicinal de la que proviene le confiere numerosos beneficios

A pesar de ser una actividad ritual y centenaria, tomar té se está convirtiendo en una tendencia con cada vez más adeptos. Sea en su vertiente fría o en la caliente, la más convencional, más y más personas se suman a su consumo para disfrutar de nuevos sabores y aromas con los que acompañar a las comidas; pero también para disfrutar de sus beneficios.

Uno de los tipos de té más populares es el té rojo. Se le conoce también como Té de los Emperadores por haber sido la bebida predilecta de las altas esferas en sus orígenes. Hace siglos, se tomaba para garantizar el bienestar de los líderes de imperios y reinos, y ahora se toma para garantizar el bienestar de cualquier ciudadano de a pie.

Sus efectos positivos son de especial interés para quienes quieren disfrutar de digestiones livianas o incluso perder algunos kilos de más. Aunque el té rojo no se queda solo ahí. Sus bondades son realmente importantes y, sobre todo, interesantes para el consumidor.

Reduce el nivel de colesterol

El Té de los Emperadores o Té Rojo evita que aumente el nivel de colesterol en sangre. Muchos consumidores que acuden a él aseguran que su efecto es algo palpable y que, a raíz de consumirlo de forma periódica, los índices grasos se reducen de forma considerable y les permiten comer con mayor tranquilidad.

Ayuda en la digestión

La ingesta de té rojo propicia la secreción de ácidos gástricos, lo que acelera la metabolización de los alimentos ingeridos, sobre todo tras una comida copiosa. Es recomendable tomarlo media hora después de haber comido para que el cuerpo tenga tiempo de aprovechar todos los nutrientes y, a la vez, eliminar las toxinas que resulten innecesarias y perjudiciales.

Mejora del humor

El té rojo es un estimulante del sistema nervioso, lo que ayuda a combatir tanto el cansancio mental como el físico. Sin embargo, otro de sus efectos es su capacidad para mejorar el estado de ánimo de quien lo toma. Algunos médicos lo recomiendan en casos de depresión ligera, como también para otros usos como la regulación de la presión sanguínea o quitar el dolor de cabeza.

Fortalece el sistema inmunológico

Tomar este tipo de té es esencial para prevenir resfriados, catarros y gripes. Dados sus componentes, es vital para fortalecer el sistema inmunológico de las personas y, combinado con canela, limón o

incluso ginseng consigue reforzar aún más sus propiedades antioxidantes, generando un mayor beneficio para nuestro organismo.

Datos de contacto:

Cafetearte
912789435

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>