

El rooibos se impone como un método infalible contra la ansiedad y el insomnio, según Punto de Té

Los numerosos beneficios del té rooibos le han hecho ganarse la confianza de los consumidores de esta infusión por los numerosos beneficios que aporta, entre los cuales destacan aquellos para personas que sufren ansiedad e insomnio

El té rooibos no deja de sorprender tanto a los investigadores como a los usuarios que tienen la suerte de probarlo; diversos estudios recientes han constatado su eficacia a nivel psicológico, calmando episodios de ansiedad o insomnio, de ahí que se haya visto incrementado su consumo entre quienes sufren alguno de estos problemas.

La causa principal de estas propiedades reside en sus características propias, entre las que destacan las siguientes:

Ausencia de cafeína y teína: se trata de uno de los principales motivos por los que contribuye a combatir los episodios de insomnio, al cual apuntan muchos profesionales especializados en el sistema nervioso.

Alto contenido de vitamina B y magnesio: estos componentes son fundamentales para tratar problemas del sistema nervioso, siendo muy beneficioso para cuadros de ansiedad, estrés o depresión que pueden redundar en el insomnio.

Quercitina y quercitrina: estos ingredientes son flavonoides que sirven para tratar enfermedades digestivas, como los reflujo o los gases, y para ayudar a que el cerebro pueda desprender la serotonina necesaria para garantizar la felicidad y el bienestar personal, evitando así estos problemas.

Vitamina C: este componente, muy presente en el té rooibos, fortalece el sistema inmunitario, evitando así caer enfermos.

Estos son algunos de los componentes esenciales que contribuyen a combatir episodios de ansiedad o insomnio, de ahí que se haya convertido en un producto muy demandado entre las personas que quieren acabar con estos problemas.

Otros beneficios del té rooibos

Además de los beneficios del té rooibos para acabar con la ansiedad o el insomnio, esta infusión tiene otras propiedades importantes, que le han hecho convertirse en una de las variedades más demandadas en los últimos años.

El magnesio con el que cuenta entre sus ingredientes también contribuye a fortalecer los dientes y huesos, retrasa el envejecimiento celular, alivia problemas de la piel (como eczemas, dermatitis o sarpullidos), depura el organismo, regula el colesterol, disminuye la hipertensión, actúa contra la diabetes y tiene un gran aporte de potasio, zinc, calcio o hierro, entre otros minerales.

Punto de Té es una referencia en la venta online de tés e infusiones, así como accesorios para su servicio y consumo.

Datos de contacto:

Punto de Té
918929533

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>