

El té, una ayuda alternativa para problemas como el insomnio o la gastritis por cafetearte.es

Té, explican los beneficios que tienen algunas variedades de esta bebida para ayudar de forma alternativa a la disminución de problemas de insomnio o estomacales

El té es una bebida reconocida como reconstituyente y que permite estar atento durante el día. Sin embargo, sigue habiendo un gran desconocimiento acerca de otras cualidades que tienen algunas variedades de esta hierba.

Determinados tipos de té son beneficiosos para ayudar de forma alternativa en problemas de insomnio o dolencias gastrointestinales como la gastritis. Lo cierto es que ha habido mucha mitología maniquea que cataloga las hierbas automáticamente como buenas o malas según el caso. En los últimos años, hay un nivel de concienciación mayor a la hora de individualizar los casos y, si bien hay propiedades genéricas, los organismos son más reactivos a un principio u otro. En cafetearte.es explican qué hierbas se pueden utilizar para tratar los síntomas con posibilidades de éxito.

Insomnio. Curiosamente, la hierba del té contiene teína, que es una sustancia que permite estar despiertos y no desfallecer. Sin embargo, lo cierto es que algunas de las hierbas que se utilizan para elaborar tés sí tienen cualidades sedantes y, en consecuencia, se pueden utilizar para descansar mejor y ajustar los horarios de sueño. El estragón, por ejemplo, puede cumplir esta función con garantías, aunque es aconsejable que no se tomen más de dos tazas al día. Las hierbas de jazmín también ayudan a calmar los nervios y, en consecuencia, a dormir mejor, siendo recomendables para combatir trastornos del sueño.

Gastritis. ¿La gastritis es una de las dolencias gastrointestinales más recurrentes y molestas, puesto que se focaliza en el estómago. Aunque, evidentemente, la alimentación que se tenga es fundamental, sí que hay algunos componentes que pueden ayudar. El caso del té verde es interesante si no hay alta reactividad a la cafeína porque sus altas propiedades en flavonoides pueden ser fundamentales para prevenir las gastritis crónicas u otros tipos de enfermedades del estómago. Existen estudios en China que sugieren una relación entre la baja incidencia de gastritis y el consumo frecuente de esta bebida. Por otra parte, también el estragón en infusión puede ser bueno para tratar los síntomas.

En definitiva, el té es una bebida con muchas más propiedades de las que la gente puede imaginar, validadas por la comunidad científica. Por ejemplo, el té verde siempre ha sido valorado por sus cualidades antioxidantes y reconstituyentes, pero parece que las ventajas que tiene son aún mayores. Finalmente, es conveniente destacar que muchas de las hierbas que se han utilizado para elaborar mezclas de té también sirven para mejorar la calidad de vida a corto y medio plazo.

En Cafetearte hay una amplia oferta de cafés y tés de todo el mundo con garantía de calidad. Se pueden encontrar cualquier variedad, por muy remota que sea en pequeñas cantidades. Tiene servicio presencial y online.

Datos de contacto:

CaféTéArte

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>