

Beber té azul es una solución eficaz para combatir el estrés, recuerda Punto de Té

La presencia del conocido aminoácido L-theanin en esta variedad de té es un remedio muy eficaz a la hora de reducir el estrés a través de su efecto relajante

Se ha demostrado que las propiedades del té son muy numerosas; en el caso específico del té azul Oolong, se añan los beneficios de las variedades de té verde y negro, por lo que se puede disfrutar de los polifenoles o catequinas del primero junto a los taninos, teaflavinos y tearubiginos del segundo.

El té azul o té Oolong puede encontrarse en cualquier tienda de té online, por lo que, en la actualidad, la accesibilidad a este tipo de infusión es muy amplia.

El L-theanin propio de esta variedad tiene una eficacia considerable en la relajación y la reducción de estrés de aquellas personas que disfrutan de una taza de té Oolong: en diversos estudios se ha constatado que la rebaja de estrés se sitúa entre un 10 y un 18%, siendo, por tanto, uno de los productos más eficaces para esta finalidad.

Además de esto, tiene otras propiedades beneficiosas para el ser humano, entre las que destacan las siguientes: poca teína, efecto quema-grasas durante el ejercicio más notable que con otras variedades, efecto saciante: calma el apetito entre horas, por lo que supone una buena solución para evitar comidas prescindibles, reducción de niveles de azúcar en diabetes tipo 2, reducción de colesterol y presión arterial, contribuyendo así a un menor riesgo de padecer enfermedades vasculares, mantiene las funciones cognitivas en buen estado y fortalecimiento de huesos en aquellos bebedores frecuentes de esta bebida, incrementando entre un 2 y un 5% la densidad ósea.

Estas son algunas de las ventajas que genera la ingesta de té azul Oolong, por lo que hace que sea una de las infusiones con mayor crecimiento en el mercado en los últimos años.

Recomendaciones para tomar té azul

Entre los consejos más extendidos para mejorar la experiencia del té azul, destaca la capacidad de reutilización de sus hojas, que hasta una hora después puede mantener sus propiedades de sabor y aroma intactas. El consumidor solo tiene que preocuparse de disfrutar mientras ingiere un té azul de calidad.

En internet se puede encontrar todo tipo de té azul en su catálogo, pero Punto de Té es una firma que garantiza que el producto adquirido es de máxima calidad y genuino porque seleccionan el mejor producto de las regiones productoras más reconocidas.

Datos de contacto:

Punto de Té
91 892 95 33

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Consumo](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>