

El té es el mejor aliado para combatir el estrés por el confinamiento, sostiene Punto de Té

Entre las numerosas propiedades del consumo de té destaca su papel para paliar o eliminar los efectos del estrés, un episodio que puede ser muy recurrente en una situación excepcional como la del confinamiento actual, apuntan los profesionales de Punto de Té

Estar encerrados en casa debido al Estado de Alarma declarado por el Gobierno puede conducir a situaciones de nervios, estrés o ansiedad, por lo que es fundamental tomar todas las medidas posibles para evitar cualquier problema que pueda afectar a la estabilidad emocional en un momento tan complicado como este.

La incertidumbre de esta situación, el temor a contraer la enfermedad, la preocupación por el estado de los seres queridos o el miedo a perder el empleo son algunos de los aspectos que tienen en vilo en mayor medida a los ciudadanos en estos momentos.

Por ello, los expertos de Punto de Té recuerdan la importancia que tiene el consumo de esta infusión para prevenir o tratar situaciones de estrés; las infusiones de hierbas tienen propiedades relajantes para el sistema nervioso.

Esta es una de las razones de peso para entender que se recomienda tanto el consumo de té para acabar con problemas de estrés, nervios o ansiedad.

Reducción de cortisol

Otro de los puntos importantes para explicar los beneficios del té para el estrés es su papel como reductor de la producción de cortisol, una hormona del cuerpo natural que conduce a episodios de este tipo, siempre que se consuma de forma regular (se estima que es recomendable beber hasta 4 tazas diarias).

Para conseguir estos efectos, es clave tomar el té en un momento de calma y desasosiego de la jornada, de forma que se disfrute de esta bebida sin prisas ni agobios. Se pueden notar los beneficios del té para llegar a una calma total del cuerpo pasada una hora desde su ingesta.

Puedes apostar por cualquier variedad de té para conseguir estos beneficios para el organismo, aunque los expertos apuntan al té verde como el mejor tipo por su abundancia de L-Teanina, un componente idóneo para contrarrestar aún más los efectos negativos de la presión arterial elevada, la cual redundaría en un incremento del estrés.

Acerca de Punto de Té

Punto de Té es una de las tiendas de té más prestigiosas en el panorama nacional, con un extenso catálogo online de variedades de té, accesorios y recursos para hostelería al que acceder con facilidad gracias a unos precios asequibles.

Su equipo sigue trabajando durante el Estado de Alarma para hacer llegar a sus clientes los mejores téis procedente de los países productores de referencia a sus casas con un servicio rápido, eficaz y personalizado.

Datos de contacto:

Punto de Té
918929533

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>