

Tés funcionales, hidratación saludable para todo tipo de gustos y necesidades

[Multimedia](#)

Los tés verdes, negros y con hierbas contienen fitonutrientes, compuestos que no solo aportan color, sabor y aroma, sino que también conllevan beneficios para la salud. Con la llegada del verano y las altas temperaturas, son una opción alternativa, sana y refrescante, para mantenerse hidratado. Herbalife cuenta con una renovada gama de productos de té de gran calidad, disponibles en diversos sabores: original, melocotón, limón y frambuesa

La ceremonia del té es una forma ritual de preparación y ofrecimiento del té verde en polvo que se sirve a un pequeño grupo de invitados en un entorno tranquilo. Esta tradición fundamentalmente china y japonesa, no solo ha perdurado en el tiempo, si no que otros países también lo han hecho suyo, pero adaptado al contexto cultural de cada territorio, como el famoso "té de las 5" británico. Pero, además, de ritual y tradición, los beneficios del té van más allá del arte de prepararlo y aspirar su aroma.

Los tés verdes, negros y con hierbas contienen fitonutrientes, compuestos que no solo aportan color, sabor y aroma, sino que también conllevan beneficios para la salud. Desde un té verde infusionado con fruta, hasta combinaciones "energéticas", con vitaminas e incluso preparados para "dormir a pierna suelta", la variedad de este tipo de mezclas funcionales es muy amplia para todo tipo de gustos y necesidades. Susan Bowerman Directora Senior de Educación y Capacitación Mundial en Nutrición de Herbalife, detalla las principales variedades de tés funcionales que no deben faltar en la despensa.

Además, con la llegada del verano y las altas temperaturas, es esencial mantenerse hidratado. Si bien el agua es la opción principal, una taza de té frío puede ser una alternativa muy refrescante para aliviar la sed en los días calurosos. Se puede preparar con antelación y dejar enfriar en la nevera o servir con hielo para una experiencia más refrescante.

Té verde y negro, un plus de energía sin nervios

El té verde, preparado a base de planta *Camelia Sinensis*, contiene unos componentes denominados catequinas o polifenólicos que brindan protección contra los daños ocasionados por los radicales libres y funciona como un potente antioxidante.

Por su parte, el té negro es la opción para aquellos que quieren disfrutar de los beneficios nutritivos de la variedad verde, pero con un extra de energía, al contener tres veces más de cafeína (según el tipo de elaboración).

Además, los componentes "funcionales" del té negro también pueden reducir los riesgos de sufrir accidentes cerebrovasculares. Un estudio de la Universidad de California, llegó a la conclusión de que beber té negro regularmente reduce el riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares en un 21%. Los investigadores especularon que la presencia de galato de epigallocatequina, la principal catequina del té, era un importante factor contribuyente a este bajo riesgo.

Los tés verdes, negros y blancos, contienen todos L-teanina, razón por la que proporcionan un plus de energía, sin sufrir los "temblores" que ocasiona el café.

Buenas noches con manzanilla

La manzanilla favorece la relajación y un buen descanso. Los efectos inductores del sueño de la manzanilla se relacionan con la apigenina flavonoide, que actúa uniéndose a los receptores del cerebro que se corresponden con el sueño y la somnolencia.

Además, varios estudios han determinado que el extracto acuoso de manzanilla puede influir en los procesos inflamatorios, actuando como un antiinflamatorio no esteroideo ante el tratamiento de eccemas, úlceras, neuralgias o dolores reumáticos.

Lavanda, nada mejor para olvidar las preocupaciones

De la misma forma que los aceites esenciales de lavanda facilitan la relajación y el descanso, el té de lavanda tiene propiedades calmantes, al disminuir la actividad del sistema nervioso por el efecto de la inhalación del vapor del té, según el Maryland Medical Center.

Los aromaterapeutas la utilizan para tratar dolores de cabeza, alteraciones nerviosas y agotamiento, mientras que expertos en medicina natural la recomiendan para bañarse y así tratar el dolor de músculos y articulaciones. Nada mejor que un poco de té de lavanda antes de ir a dormir para lograr un sueño profundo y reparador.

Menta, el refrescante remedio para los resfriados

La menta, es uno de los mejores tés para la digestión, y generalmente se le conoce por aliviar los dolores estomacales, los calambres y la acidez, además de proporcionar un efecto tranquilizante digestivo general.

La menta es refrescante, contiene mentol, y es capaz de destruir la flema y la mucosidad leve. La inhalación de los vapores de menta es el mejor aliado contra los molestos resfriados.

Jengibre para un estómago diez

El jengibre, además de añadir un sabor peculiar a platos horneados y frituras, contiene 14 compuestos bioactivos que ofrecen numerosas propiedades para la salud.

Con un alto nivel de antioxidantes que benefician a la salud cardiovascular,

también se le considera una hierba antiinflamatoria. Además, algunos estudios sugieren que modera los sensores del dolor, pudiendo ayudar a aliviar la rigidez ocasionada por la artritis.

Sin embargo, el uso más común y extendido del jengibre es el destinado a aliviar el mal de estómago. Uno de los numerosos estudios sobre esta planta demostró que las mujeres embarazadas que utilizaban suplementos a base de jengibre, experimentaban menos vómitos y náuseas que el grupo que había recibido el placebo.

Refrescantes y bajos en calorías, así son los tés de Herbalife

Herbalife, consciente de la importancia de una buena hidratación en verano, ha aprovechado el poder de las plantas para desarrollar una amplia gama de productos de té de gran calidad. La bebida instantánea de extracto de té con plantas aromáticas está elaborada con extractos de té verde, oranke pekoe, flor de hibisco y semillas de cardamomo.

Apto para veganos, sin gluten y sin azúcar añadido, solo contiene 6kcal. por ración y se encuentra disponible en varios sabores: original, melocotón, limón y frambuesa.

Preparar una refrescante bebida de té de Herbalife es muy sencillo. Basta con añadir media cucharadita de té en agua o zumo y mezclar para disfrutar de esta beneficiosa combinación de plantas, tanto en caliente como en frío. Además, al ser instantáneo, se puede llevar tranquilamente a la playa o a la piscina y prepararlo con total comodidad.

"El ritual de preparar el té favorece un estilo de vida activo y saludable. Acurrucarse con una taza de té tibia es la mejor manera de relajarse al final del día, sin calorías ni alcohol, y una buena manera de mantenerse hidratado", comenta Susan Bowerman. "Cuando necesites un aporte extra de energía, hierva agua, ponle hielo y disfruta de las numerosas propiedades del té funcional", concluye.
