

Té azul para bajar de peso de forma natural

El té azul es estupendo para bajar de peso. ¿Conoces todas sus propiedades? Hoy vamos a compartirlas contigo para que puedas beneficiarte de ellas.

El té azul está de moda. También conocido como Oolong o dragón negro. Existen infinidad de estudios que afirman que el té azul ayuda a adelgazar de manera natural. Su sabor está entre el té rojo y el verde, una delicia que no debemos perder la oportunidad de probar.

El té azul tiene muy buena fama entre los entendidos. Su elegancia, su sabor y sus propiedades lo hacen excepcional. Además son cada vez más fáciles de encontrar en comercios orientales y naturales.



Tanto en Taiwán o en China el té azul tiene una larga tradición como adelgazante. Tomarlo te ayudará a perder peso, poco a poco.

Propiedades del Té azul

Su consumo habitual nos aportará las siguientes propiedades:

- Acelera el metabolismo y ayuda a quemar grasas de manera natural.
- Acelera el ritmo hepático y reduce el colesterol.
- Actúa como antioxidante.
- Previene y mejora el hígado graso.
- Previene varios tipos de cáncer de forma natural.
- Cuida nuestro sistema cardiovascular, limpia las arterias y mejora la circulación.

¿Cómo debo prepararlo?

Ya sabemos que la forma de preparar el té es todo un arte. Hay que entender cada variedad para beneficiarnos de sus propiedades. El té azul tiene sus propias reglas, así que toma nota:

- Pon una cucharadita de hojas de té azul por cada taza de agua.
- Usa agua mineral.
- Intenta utilizar una tetera que no sea de metal (el té pierde propiedades). Usa una tetera de arcilla o tierra.
- El agua debe estar entre los 90° y 100° o sea, muy caliente. Una vez agregadas las hojas, esperamos a que hiervan y dejamos reposar unos 3 minutos.

¿Cómo tengo que tomarlo?

- Recuerda que el té tiene taninos, es por eso que dificulta la absorción del hierro. Por eso debemos tomarlo o una hora antes, o una hora después de cada comida.
- Puedes tomarlo dos veces al día. No agregues azúcar, si necesitas endulzarlo puedes poner una cucharadita pequeña de miel.

¿Dónde lo encuentro?

El té azul cuenta con cada vez más devotos. Es por eso que ya

es fácil de encontrar tanto en supermercados como en tiendas de barrio. Es conocido también como Oolong o Té Dragón Negro.

En herbolarios y tiendas naturales, se recomienda para tratar la diabetes y también para perder peso con facilidad.

Recuerda mantener una dieta saludable y mantener una rutina de ejercicios físicos. Una actitud positiva y una auto-estima sana harán el resto.