

Descubre qué té tomar según lo que sientes

El Ciudadano · 15 de junio de 2015

De acuerdo a la leyenda china, cuentan que un día, cuando Shen Nung estaba descansando junto a un árbol silvestre, una ligera brisa agitó las ramas y algunas hojas cayeron en el agua que estaba hirviendo. Bebió la infusión, se sintió reconfortado y con una especial sensación de bienestar. El té había nacido.





Se trata de la segunda bebida más consumida en el mundo después del agua. La sabiduría popular atribuye al té beneficios para la salud. ¿Dolor físico, ansiedad, malestar estomacal? Descubre cómo combatirlos con esta guía súper útil.

 [tea-asian-800x1280](#)

ESTIMULANTE

Matcha (té verde en polvo de origen japonés). Proporciona de 6 a 10 horas de energía continua sin los efectos secundarios del café.

Menta. Su olor devela sus virtudes tónicas y estimulantes. Su aroma es fuerte, fresco, dulzón, picante y refrescante.

PARA DORMIR

Kava (raíz). Miembro de la familia de la pimienta. Es muy buena para casos de insomnio, para aliviar los dolores y relajar los músculos

Manzanilla. Es un sedante suave y natural. No lo ingieras si va a conducir ni la combines con bebidas alcohólicas.

PARA LOS SÍNTOMAS DE RESFRÍO

Equinácea. Arbusto que tiene su origen en Norteamérica. Activa el sistema inmunológico. Se utiliza en casos de gripe, resfriado común, catarro e infecciones en las vías respiratorias.

Té blanco. En China es el té más popular. Ayuda a combatir el resfrío tomándolo caliente y quita la sed al beberlo frío o tibio.



DIGESTIVO

Jengibre. Favorece la absorción de los alimentos y evita que se produzcan dolores estomacales ante la ingesta excesiva de comida.

Limón. Beberlo luego de la comida ayuda a eliminar las toxinas y sustancias no deseadas.

DESINTOXICANTE

Diente de león. Contiene una sustancia llamada colina que estimula el funcionamiento hepático y la excreción de desechos del organismo.

Ortiga. Tiene un gran poder para limpiar el organismo, tanto a nivel sanguíneo como a través de la orina.

NÁUSEAS

Hinojo. Alivia las náuseas y las obstrucciones del hígado, el bazo y la vesícula. A aquellas personas que tienen cálculos en los riñones las ayuda a deshacer las piedras y aliviar los cólicos.

Jengibre. Tomarlo 2 o 3 horas antes de iniciar un viaje evitará que te marees por el movimiento. Además, es beneficioso en el embarazo, ante los vómitos y náuseas que se puedan producir durante los primeros meses.

ENERGÉTICO

Menta. Es energética. No debe tomarse de noche porque produce insomnio. Se puede utilizar tanto fresca como seca.

Té verde. Al contener cafeína tiene un efecto estimulante y puede emplearse para aliviar tanto la fatiga física como la mental. Se puede usar en casos de somnolencia.

ANTI ESTRÉS

Lavanda. Esta hierba tiene efectos relajantes y anti estrés. Ayuda a conciliar el sueño, a aliviar los problemas estomacales y los dolores de cabeza.

Ginseng. Estimulante y afrodisíaco natural. Aumenta el apetito, previene el cansancio.

ESTREÑIMIENTO

Sen té. El sen es un arbusto. Las hojas y el fruto de la planta se usan para hacer las medicinas. Se utiliza para tratar el estreñimiento y para limpiar el intestino antes de las pruebas de diagnóstico, tales como la colonoscopia.

Clavo de olor. Entre las principales virtudes del clavo se encuentra su capacidad para eliminar el dolor y la inflamación en digestiones difíciles, lo cual se debe al eugenol contenido en su aceite esencial.

ANTIOXIDANTE

Té Rooibos. Hierba de origen sudafricano. Contiene minerales y poderosos antioxidantes que son un buen refuerzo para el sistema nervioso

Té negro. Una taza nos aporta unos 200 mg de flavonoides, un tipo de antioxidante presente también en frutas y verduras.

Recuerda que puedes conseguir estos ingredientes en dietéticas y herboristerías y prepararlos en tu hogar. **Ante cualquier duda, consulta a tu médico.**

Fuentes: Yoga by Candace / Biomanantial / Revista Salud Alternativa / Otra Medicina / Planeta Joy / Salud de Vida

Fuente: El Ciudadano

