



Bondades del té verde

El té verde es sinónimo de salud y longevidad.

Sus componentes antioxidantes son tantos y tan importantes, que parece innecesario destacar cada uno de sus muchos beneficios sobre los diferentes órganos y sistemas corporales.

No obstante, nunca está de más recordar como una refrescante infusión de té verde te puede aliviar de algunos de los problemas más frecuentes de salud, de una manera rápida y natural.

Para saber más acerca de los 25 principales beneficios del te verde y recurrir a ellos cuando los necesites, sigue los enlaces correspondientes.

De tal modo, encontrarás información en particular, de cada efecto del té verde a favor de tu salud.

25 beneficios del té verde

1.- Reduce el riesgo de cancer. 2.- Previene enfermedades cardiovasculares.

3.- Combate el envejecimiento. 4.- Ayuda a adelgazar.

5.- Previene las arrugas. 6.- Reduce el riesgo de artritis.

7.- Fortalece los huesos. 8.- Ayuda a bajar el colesterol.

9.- Previene la obesidad. 10.- Es bueno para la diabetes.

11.- Fortalece la memoria. 12.- Protege contra el mal de Parkinson.

13.- Es un hepatoprotector. 14.- Previene la hipertensión.

15.- Protege de intoxicaciones alimentarias. 16.- Reduce los niveles de glucosa en sangre.

17.- Estimula la inmunidad. 18.- Evita gripes y resfriados.

19.- Alivia el asma. 20.- Combate infecciones en los oídos.

21.- Contribuye en el tratamiento contra el herpes. 22.- Previene las caries.

23.- Reduce el estrés. 24.- Alivia las alergias.

25.- Mitiga el VIH.

¿Conoces algún otro beneficio del té verde para la salud?