



mercoledì 16 settembre 2009



Té Verde

25 Razones para comenzar a tomarlo
ahora mismo...

Hacer click para continuar

El té verde se ha convertido en una bebida cada vez más popular a nivel mundial debido a sus poderosos beneficios para la salud.

Es verdaderamente asombroso lo que el té verde puede hacer por la salud.



1. Cáncer

El té verde ayuda a reducir el riesgo del cáncer.

El antioxidante en el té verde es 100 veces más efectivo que la vitamina C y 25 veces mejor que la vitamina E.

Esto ayuda al cuerpo a proteger sus células del daño que se asocia con el cáncer.



2. Enfermedades Cardiacas

El té verde ayuda a prevenir enfermedades del corazón y derrame cerebral al reducir el nivel del colesterol.

Aún después de un ataque al corazón, previene la muerte de las células y acelera la recuperación de las células del corazón.



3. Anti envejecimiento

El té verde contiene antioxidantes conocidos como polifenoles que atacan a los radicales libres.

Lo que significa que ayuda a combatir los efectos del envejecimiento y promueve la longevidad.



4. Pérdida de peso

El té verde ayuda a que el cuerpo pierda peso.

Quema la grasa y es un estimulante natural del metabolismo.

Puede ayudar a quemar hasta 70 calorías por día, lo que se traduce en 3.17 kg por año.



5. La Piel

El antioxidante en el té verde protege la piel de los efectos dañinos de los radicales libres, que son los causantes de las arrugas y el envejecimiento de la piel.

El té verde también ayuda en la lucha contra el cáncer de piel.



6. Artritis

El té verde ayuda a prevenir y a reducir el riesgo de artritis reumatoide.

Es de gran beneficio para la salud ya que protege el cartílago y bloquea las enzimas que destruyen el cartílago.



7. Huesos

La clave es su alto contenido de fluoruro que ayuda a mantener los huesos fuertes.

Al beber té verde cada día, se ayuda a preservar la densidad ósea.



8. Colesterol

El té verde ayuda a reducir el nivel de colesterol.

También mejora la proporción de buen colesterol y mal colesterol, reduciendo el nivel del colesterol malo.



9. Obesidad

El té verde ayuda a prevenir la obesidad al detener el movimiento de la glucosa en las células grasas.

Quien siga una dieta sana, haga ejercicio regularmente y beba té verde, es muy poco probable que llegue a estar obeso.



10. Diabetes

El té verde mejora el metabolismo en relación a los lípidos y la glucosa, y previene de súbitos incrementos en el nivel de azúcar en la sangre, equilibrando el metabolismo general.



11. Alzheimer

El té verde ayuda a fortalecer la memoria.

Aunque aún no se conoce cura para el Alzheimer, el té verde ayuda a ralentizar el proceso de reducción de acetilcolina en el cerebro, que es lo que provoca el Alzheimer.



12. Mal de Parkinson

Los antioxidantes en el té verde ayudan a prevenir el daño celular en el cerebro, que es una de las causas del mal de Parkinson.

Quien toma té verde regularmente es muy poco probable que desarrolle esta enfermedad.



13. Enfermedades Hepáticas

El té verde ayuda a prevenir las fallas de transplante de hígado en personas con disfuncionamiento hepático.

Las investigaciones muestran que el té verde destruye los radicales libres en el hígado graso.



14. Alta Presión sanguínea

El té verde ayuda a prevenir la alta presión sanguínea.

Beber té verde ayuda a reducir la presión sanguínea al reprimir la angiotensina, que hace elevar la presión sanguínea.



15. Envenenamiento por

El catechin que se encuentra en el té verde puede matar las bacterias que causan el envenenamiento por alimentos y destruye las toxinas producidas por esas bacterias.



16. Azúcar en la Sangre

El azúcar en la sangre tiende a incrementar con la edad, pero los polifenoles y los polisacáridos en el té verde ayudan a reducir el nivel de azúcar en la sangre.



17. Inmunidad

Los polifenoles y flavonoides que se encuentran en el té verde ayudan a estimular el sistema inmunológico, fortaleciendo la salud en su lucha contra las infecciones.



18. Gripe y Resfriados

El té verde ayuda a evitar la gripe y los resfriados.

La vitamina C en el té verde ayuda en el tratamiento del resfriado y la gripa común.



19. Asma

La Teofilina en el té verde relaja los músculos que soportan los tubos bronquiales, reduciendo la severidad del asma.



20. Infección de Oídos

El té verde es de gran ayuda para combatir el problema de infección de oídos.

Para una limpieza natural de oídos, empapar un cotonete en té verde y limpiar el oído infectado.



21. Herpes

El té verde incrementa la efectividad del tratamiento de interferon para el Herpes.

Primero se aplica una compresa de té verde y luego se deja secar la piel antes de aplicar el tratamiento de interferon.



22. Caries

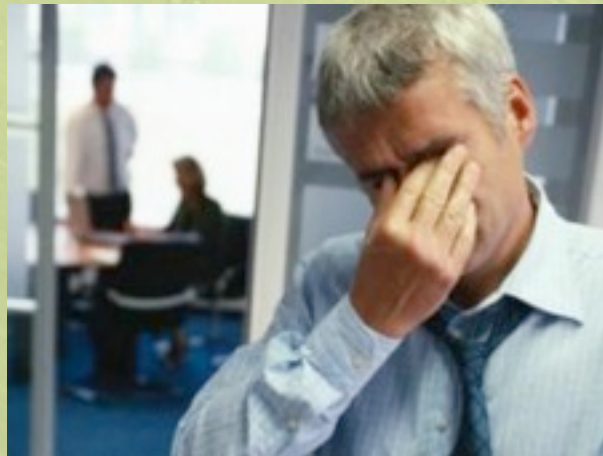
El té verde destruye las bacterias y virus que causan muchos de los problemas dentales.

También ralentiza el crecimiento de bacterias que provocan el mal aliento.



23. Stress

La L-teanina, que es un tipo de amino ácido que se encuentra en el té verde, puede ayudar a reducir el stress y la ansiedad.



24. Alergias

El EGCG que se encuentra en el té verde mitiga las alergias.

Entonces, si existen alergias, debe considerarse seriamente el beber té verde con regularidad.



25. VIH

Los científicos en Japón han encontrado que el EGCC (Epigallocatechin Gallate) del té verde puede ayudar a reducir el ataque del VIH a las células saludables del sistema inmunológico.

Lo que esto significa es que el té verde puede ayudar a detener que se extienda el VIH.





mercoledì 16 settembre 2009



Fin

Textos y montaje original de autor no identificado,
de amplia difusión en la red.

Traducción al español y reedición de formato, cortesía de Carlos Rangel
con el reconocimiento a su autor original
Santiago de Querétaro, Mex. Oct.2008
carlitosrangel@hotmail.com