

Oct 23, 2018 | Escrito por Mariana Torrelles | 0

Foto: Salud180

El té rojo es conocido por su efecto para adelgazar, sin embargo, el té rojo tiene otros beneficios para tu salud que vale la pena que **conozcas**.

Protege al corazón

El contenido de flavonoides del té rojo, lo posicionan como un aliado para proteger el corazón y evitar problemas cardiovasculares. De acuerdo con investigadores de la Universidad de Yunnan, China, el té rojo ayuda a reducir los niveles de colesterol malo y triglicéridos.

Diurético

Al ser diurético, el té rojo es excelente para evitar la retención de líquidos y depurar lo que el organismo no necesita, a través de la orina.

Eleva defensas

Fortalece el sistema inmune, por lo que si tomas té rojo en ayunas te enfermarás menos.

Fortalece los huesos

Esto gracias a que es rico en calcio. Así que si eres intolerante a la lactosa y no puedes tomar leche, el té rojo es una buena alternativa para ti.

Antiacné

¿Batallas con granitos e impurezas? El té rojo funciona para evitar el acné, debido a que contiene zinc, así que ¡a tomarlo!

Adelgazante

El té rojo acelera el metabolismo y la quema de grasa. Se recomienda tomarlo media hora después de comer para estimular la buena digestión.

Categoría:

- [Variedades](#) [1]
- [email](#) [2]
- [facebook](#) [3]
- [twitter](#) [4]
- [pinterest](#) [5]
- [whatsapp](#) [6]

Addthis: [7] [7]

Antetitulo: ¡Vale la pena!

Del día: No

Créditos: Salud180

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/conoce-las-propiedades-y-beneficios-que-tiene-el-t%C3%A9-rojo>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>

[2] <mailto:?subject=Conoce%20las%20propiedades%20y%20beneficios%20que%20tiene%20el%20t%C3%A9%20rojo&body=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fconoce-las-propiedades-y-beneficios-que-tiene-el-t%C3%A9-rojo>

[3] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fconoce-las-propiedades-y-beneficios-que-tiene-el-t%C3%A9-rojo>

[4] <https://twitter.com/intent/tweet?text=Conoce%20las%20propiedades%20y%20beneficios%20que%20tiene%20el%20t%C3%A9%20rojo&url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fconoce-las-propiedades-y-beneficios-que-tiene-el-t%C3%A9-rojo>

[5] <http://pinterest.com/pin/create/link/?url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fconoce-las-propiedades-y-beneficios-que-tiene-el-t%C3%A9-rojo&media=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F%2Ffield%2Fimage%2F23-10-18-te-rojo-banner.jpg&description=Conoce%20las%20propiedades%20y%20beneficios%20que%20tiene%20el%20t%C3%A9%20rojo>

[6] <whatsapp://send?text=Conoce%20las%20propiedades%20y%20beneficios%20que%20tiene%20el%20t%C3%A9%20rojo%20http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Fconoce-las-propiedades-y-beneficios-que-tiene-el-t%C3%A9-rojo>

[7] <https://www.addthis.com/bookmark.php?v=300>