



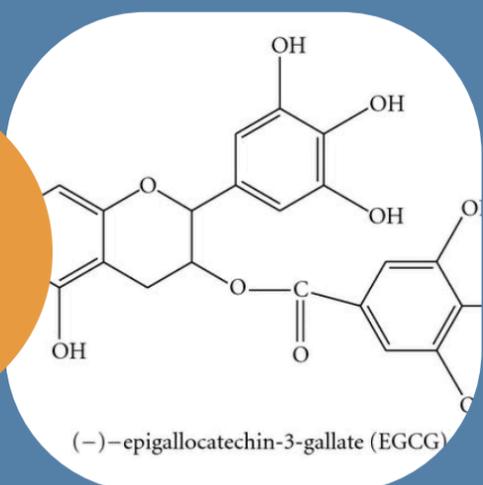
TÉ VERDE

Camellia sinensis

Propiedades y beneficios

1 Descripción

El té verde proviene de la planta *Camellia sinensis*. Es el tipo de té no fermentado. Sus hojas se recogen frescas y después de someterse al secado.



2 Curiosidades

El té verde contiene entre 30% al 40% de polifenoles extraíbles en agua. Entre los componentes activos del té verde, el galato de epigallocatequina (EGCG) tiene el mayor potencial de sus propiedades antioxidantes y anticancerígenas.

3 Propiedades

Los polifenoles del té verde tienen potentes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que contribuyen a sus efectos anticancerígenos, y aportan beneficios al sistema cardiovascular y a la salud en general.



4 Contraindicaciones

En caso de anemia ferropénica, se debe separar la toma de té verde de las comidas ya que reduce la absorción de hierro. Por su contenido en cafeína, no se recomienda para menores de 12 años, embarazadas y mujeres lactantes y en caso de insomnio se debe evitar su ingesta.

5 Té Macha

El té macha se usa tradicionalmente en la ceremonia del té japonesa. La ventaja es que se usa el té pulverizado y se mezcla con agua de 80°C, de tal manera que se protege los polifenoles y otras sustancias con propiedades beneficiosas para nosotros.



Recuerda

El té verde ecológico es preferible, ya que en otros tipos de té se han encontrado restos de pesticidas. Al tomar suplementos de extracto de té verde, es importante no exceder los 800 mg de epigallocatequina 3-galato para evitar daños al hígado.

Susagna Muns - Andreas Duwe
Sección de Naturopatía
www.aproetena.es