



El té de hibisco es la infusión que necesitas para adelgazar y protegerte de los virus

Descripción



El té de hibisco es un té de hierbas con un sabor agrio similar al de los arándanos y se puede disfrutar frío o caliente. Hay varios cientos de especies de hibisco que varían según la ubicación y el clima en el que crecen, pero es *Hibiscus sabdariffa* la que se usa más comúnmente para hacer té de hibisco.

La investigación ha descubierto una variedad de beneficios para la salud asociados con beber té de

hibisco, cosas como que puede disminuir la presión arterial, reducir el crecimiento bacteriano e incluso ayudar a perder peso. Muchos motivos para hacerte fan de esta maravillosa infusión.

Hibisco y antioxidantes

Los antioxidantes son moléculas que ayudan a proteger contra compuestos llamados radicales libres que dañan las células. El té de hibisco tiene un alto contenido de poderosos antioxidantes, por lo que puede ayudar a prevenir daños y enfermedades causados ??por la formación de radicales libres.

presión arterial baja

Uno de los beneficios más impresionantes y conocidos del té de hibisco es que puede reducir la presión arterial. Con el tiempo, la presión arterial alta puede ejercer una presión adicional sobre el corazón y debilitarlo. La presión arterial alta también se asocia con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

Té de hibisco/PEXELS

Varios estudios han encontrado que el té de hibisco puede reducir la presión arterial sistólica y diastólica. Si bien el té de hibisco puede ser una forma segura y natural de reducir la presión arterial, no se recomienda para quienes toman medicamentos para tratar la presión arterial alta, ya que puede interactuar con esos medicamentos.

Reduce el nivel de grasa en la sangre.

Además de reducir la presión arterial, algunos estudios han encontrado que el té de hibisco puede ayudar a reducir los niveles de grasa en la sangre, otro factor de riesgo de enfermedad cardíaca. Una revisión de 2022 encontró que el té de hibisco puede reducir los niveles de colesterol LDL (malo) de manera más efectiva que otros tipos de té.

Mejora la salud del hígado

Desde la producción de proteínas hasta la secreción de bilis y la descomposición de las grasas, un hígado que funcione correctamente es vital para su salud en general. Curiosamente, los estudios han demostrado que el hibisco puede promover la salud del hígado y ayudarlo a funcionar de manera eficiente, reduciendo el daño hepático y el hígado graso.

Promueve la pérdida de peso

Varios estudios sugieren que el té de hibisco puede estar relacionado con la pérdida de peso y puede ayudar a proteger contra la obesidad. Por ejemplo, un estudio de 2014 encontró que después de 12 semanas de ingesta, el extracto de hibisco ayudó a reducir el peso corporal, la grasa corporal, el índice de masa corporal y la relación cadera-cintura.

Té de hibisco/PEXELS

previene el cáncer

El hibisco es rico en polifenoles, compuestos que han demostrado tener poderosas propiedades anticancerígenas. Los estudios de probeta han encontrado que el extracto de hibisco reduce el crecimiento y la propagación de varios tipos de células cancerosas.

Ayudar a reducir el crecimiento bacteriano.

Las bacterias son microorganismos unicelulares que pueden causar una variedad de infecciones, desde bronquitis hasta neumonía e infecciones del tracto urinario. Algunos estudios de probeta han encontrado que el hibisco no solo tiene propiedades antioxidantes y anticancerígenas, sino que también puede ayudar a proteger contra las infecciones bacterianas. Muy interesante en esta época de virus.

Rico y fácil de hacer

Aparte de su multitud de posibles beneficios para la salud, el té de hibisco es delicioso y fácil de preparar en casa. Simplemente coloque flores de hibisco secas en una tetera y vierta agua hirviendo sobre ellas. Dejar 5 minutos, colar, endulzar al gusto y listo para disfrutar. A menudo se endulza con miel o se condimenta con un chorrillo de jugo de lima para equilibrar la acidez.

Fecha de creación

marzo 2023