

Té Rojo

Otros Nombres: Pu Erh

Durante siglos, en China, el Té Rojo o Pu Erh fue patrimonio exclusivo de los emperadores. Por esta razón aún se lo sigue denominando el "té de los emperadores". Desde hace algunos años podemos encontrarlo en cualquier mercado y es bien conocida su fabulosa propiedad adelgazante.

Además, podemos agregar otras características como promover la aceleración del metabolismo del hígado y favorecer la reducción de la grasa corporal y el colesterol. También es un gran depurador, desintoxicante y hasta un antidepresivo leve. Estimula las secreciones digestivas facilitando la digestión.

Se aconseja beber una taza de la infusión luego de cada comida. Para experimentar su propiedad adelgazante se debe respetar una dieta a base de verduras -crudas, cocidas al vapor o hervidas-, y frutas. Se recomienda seguir cualquier dieta siempre bajo la supervisión de un Nutricionista o Dietista.

No se recomienda que lo consuman niños, embarazadas y personas sometidas a un tratamiento médico continuado o con alteraciones del ritmo cardíaco. Tampoco se recomienda a pacientes con úlcera, anemia, insomnio o nerviosismo.

Para preparar una taza de infusión de Té Rojo son suficientes 3 gr. a los que se añade agua casi hirviendo, dejándolo reposar durante 2 a 5 minutos. Muchas veces vienen en saquitos o sobrecitos que facilitan este procedimiento.