

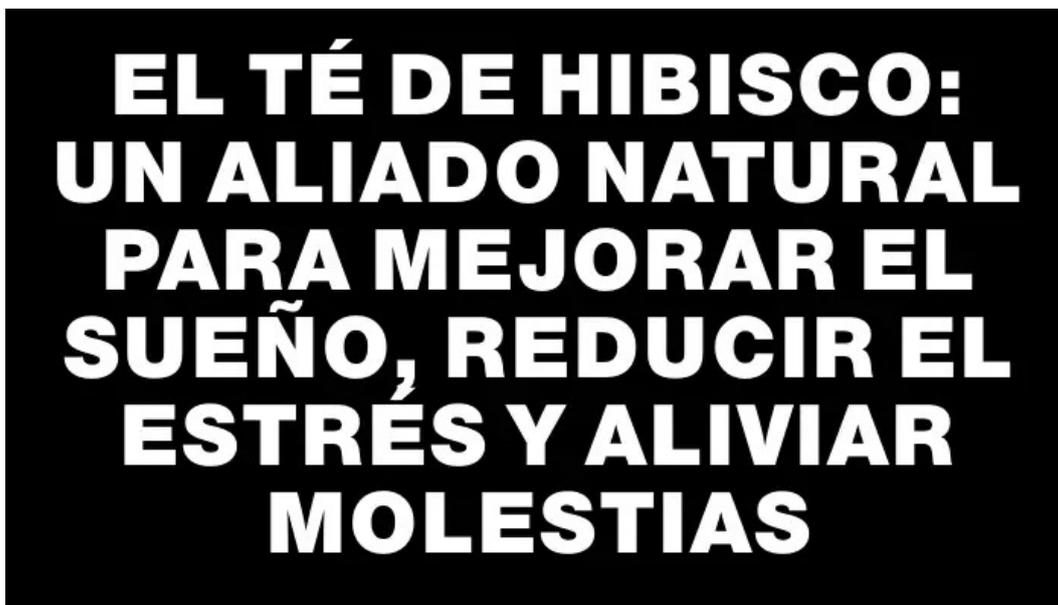
El té de hibisco: Un aliado natural para mejorar el sueño, reducir el estrés y aliviar molestias

Sociedad



Publicada el: 04/12/24	Visitas: 198
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 169	Puntaje: 5

https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/el-te-de-hibisco-un-aliado-natural-para-mejorar-el-sueno-reducir-el-estres-y-aliviar-molestias_10480.php



Sociedad

El té de hibisco: Un aliado natural para mejorar el sueño, reducir el estrés y aliviar molestias

El té de hibisco: un recurso natural para optimizar el descanso, disminuir la ansiedad y calmar malestares.

El Hibisco: Una Flor con Propiedades Medicinales

Desde tiempos ancestrales, diversas plantas han sido utilizadas por sus propiedades medicinales.

Entre ellas destaca el hibisco, conocido popularmente como «hierba bendita».

Esta flor, que se consume principalmente en forma de té, ofrece increíbles beneficios que contribuyen a mejorar el descanso, reducir el estrés y aliviar dolores físicos, gracias a sus potentes propiedades antiinflamatorias.

Características del Hibisco

El hibisco, específicamente *Hibiscus sabdariffa*, es ampliamente reconocido por su capacidad para relajar el sistema nervioso central.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza que una dieta rica en minerales, vitaminas y nutrientes es fundamental para mejorar la calidad del sueño y controlar los niveles de estrés.

En este sentido, el té de hibisco se presenta como un excelente aliado.

Beneficios del Té de Hibisco

Además de favorecer un sueño más reparador, esta infusión, también conocida como «agua de Jamaica», aporta múltiples beneficios para la salud:

Propiedades antioxidantes: Protege el cuerpo del daño celular y del estrés oxidativo.

Salud cardiovascular: Contribuye a reducir la presión arterial y mejora la salud del corazón.

Control del colesterol: Ayuda a disminuir los niveles de colesterol malo en sangre.

Mejora digestiva: Favorece la digestión y la eliminación de toxinas.

Reducción de azúcar en sangre: Beneficioso para el control de los niveles de glucosa.

Efecto antiinflamatorio: Alivia dolores físicos y reduce la inflamación en el cuerpo.

Control de peso: Asiste en la gestión del peso corporal.

Fortalece el sistema inmunológico: Aumenta las defensas del cuerpo, ayudando a prevenir enfermedades.

Recomendaciones de Consumo

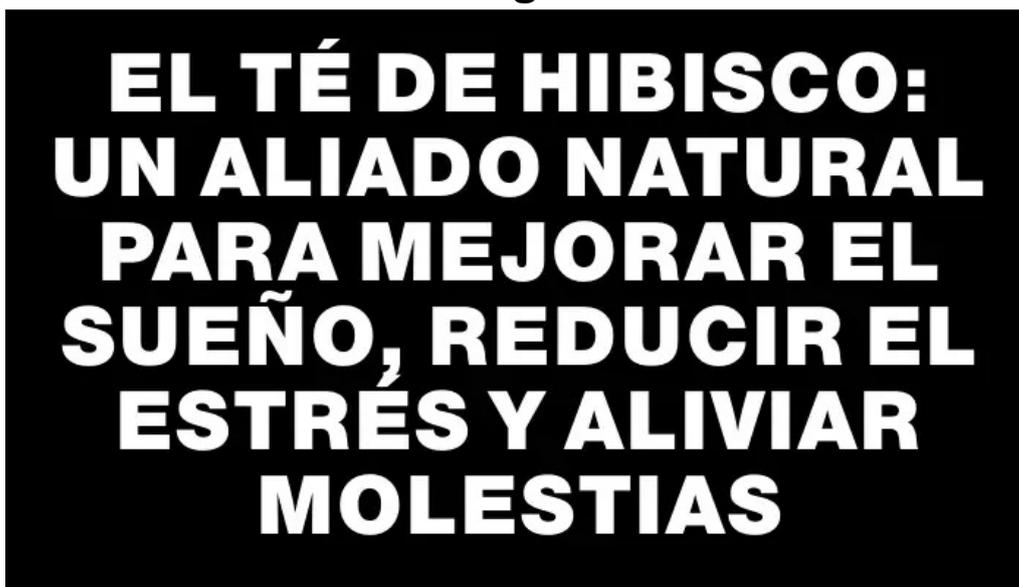
Incorporar una taza de té de hibisco cada noche, ya sea caliente o frío, representa una excelente manera de aprovechar todos estos beneficios. Su alto contenido en magnesio, potasio y calcio, junto con sus propiedades relajantes, convierten a esta bebida en una opción ideal para mejorar el descanso y el bienestar general.

Conclusión

El té de hibisco no solo ayuda a dormir mejor, sino que también alivia el estrés y combate dolores, convirtiéndolo en una opción valiosa dentro de la herbolaria y la medicina natural.

Fuente: Grupo R Multimedia

Imágenes



El te de hibisco un aliado natural para mejorar el sueno reducir el estres y aliviar molestias

Tags

propiedades, sistema, reducir, excelente, medicinales, disminuir, hibisco, dolores, descanso, niveles, natural, mejorar

Noticias relacionadas

3.5 * *Cúrcuma: El milagro natural que ayuda a combatir el dolor articular*

4.2 * *Interesante análisis: ¿Cómo influye tu rutina nocturna de baño en tu personalidad?*

4.8 * *Té de canela: beneficios sorprendentes y la razón por la que los profesionales de la salud lo avalan*

3.7 * *Un estudio de una universidad alemana revela que la semana laboral de cuatro días contribuye a disminuir el estrés laboral*

3.5 * *Melodías que Sanan: El Poder de la Música en la Salud Mental*

5.0 * *La coalición presenta un ambicioso plan económico que incluye la*

reducción de la tasa consular y una disminución en la plantilla del empleo público

4.7 * *Dr. Ricardo Diez: La cefalea inducida por el abuso de medicamentos y su impacto en la salud*

4.3 * *La vida nocturna en Uruguay: Un estudio de la Udelar explora las razones detrás de nuestra inclinación a trasnochar*

4.8 * *Ventajas del té verde que no podés dejar pasar*

4.3 * *Bhu y la Cámara Inmobiliaria de Punta del Este – Maldonado presentan una destacada feria de propiedades*

Categorías

#8m
Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
dálogos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales

latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024