



## Té Azul o Té Oolong

Hoy en día, el té azul o té oolong no es tan conocido como otras variedades, pero su fama está creciendo por su aroma y su sabor. Este té es de origen chino y en cuanto a intensidad podríamos decir que está entre el verde y el rojo.

El tipo de fermentación que lleva se conoce como semifermentación, proceso que le da la diferencia en todas sus finas y sutiles propiedades. A continuación te contamos algunas de ellas, con sus consecuentes beneficios:

Tiene poder antioxidante, aumenta las defensas inmunitarias, previene el cáncer, favorece los pulmones, es hipoglicemiante (reduce el azúcar en la sangre), reduce la presión arterial, regula el colesterol, es rejuvenecedor general, equilibra el peso corporal, es extraefectivo contra las grasas, calma la sed y combate los efectos de las bebidas alcohólicas entre otras cosas.

Hoy la profesión médica, tras un análisis imparcial, confirma lo que los asiáticos sabían durante siglos. El té Oolong contiene una cantidad más alta de taninos que el té verde. Los científicos creen que el tanino puede considerarse efectivo en:

- La lucha contra el cáncer, debido a su capacidad de ayudar a las células de ADN a reproducirse con exactitud.
- Reducir problemas cardíacos.
- Ayudar a los procesos digestivos.
- Aportar vitaminas y minerales.
- Ayudar al bienestar general.
- Tiene propiedades rejuvenecedoras.
- Regular el colesterol.
- Favorecer el buen funcionamiento de los pulmones.
- Es hipoglicemiante (reduce los niveles de azúcar).

- Reducir la presión arterial.
- Calmar la sed.
- Reducir los efectos del consumo de alcohol.
- Promover una dentadura saludable.

Estudios realizados en Japón dan cuenta de que la ingesta de té azul demostró una disminución en la mortalidad por cáncer en la localidad nipona de Sishuka, lugar donde existe un alto consumo de este tipo de alimento. También se ha demostrado su participación como regulador de los niveles de colesterol LDL y triglicéridos, reduciendo la oxidación de estos y haciéndolo benéfico para enfermedades coronarias como la arteriosclerosis”.

En un estudio realizado por científicos norteamericanos y nipones, se manifiesta que, tras el consumo de este té, "los gastos energéticos de las calorías totales metabolizadas por el cuerpo en un día activo aumentaban en un 3.8% promedio, bloqueando la absorción de grasa, así como también su acumulación en el hígado”.

## Como preparar el té azul

Toma una cucharadita ( De postre) por taza y añádela a la tetera previamente entibiada, luego agrega agua caliente a unos 90 °C aproximadamente y reposa por unos tres minutos.

