

## El poderoso Matcha



El polvo verde brillante que ha fascinado a la cultura japonesa por siglos, está en su momento cumbre y es nuestra obsesión. El matcha que proviene de las hojas pulverizadas del té verde, es una potente bebida 10 veces más poderosa que el té verde normal. ¿Pero por qué la fascinación? Muy sencillo, sus beneficios son impresionantes y cautivadores.

El matcha tiene sobretodo propiedades antioxidantes superando a cualquier otra fruta que podamos nombrar. Además de esto, ayuda a combatir contra el cáncer, la diabetes y el colesterol. Reduce la grasa, fortalece el sistema inmunológico, protege contra enfermedades de gripa, protege la flora intestinal, desintoxica al cuerpo y ayuda a reducir la grasa. Desglosamos los potentes beneficios que nos puede dar este té mágico.

### **Antioxidante**

En esta categoría el matcha se corona como el más poderoso. Superando por mucho a todas las moras, contiene hasta veinte veces más cantidad de antioxidantes que otras frutas. ¿Los beneficios? Ayuda contra el envejecimiento prematuro de nuestras células además de ser un potente protector contra enfermedades.

### **Proporciona energía y relajación**

Utilizado en Japón para generar relajación y ayudar a la meditación pero sin inducir sueño, el matcha genera un estado de alerta pero relajación gracias al tipo de cafeína que contiene: la teanina. Este potente polvo verde te dará energía que podrá durar hasta por seis horas sin generar aquél “bajón” que provoca el café.

### **Potenciador del sistema inmunológico**

Gracias a sus potentes componentes, minerales y vitaminas, se protege al cuerpo y da fuerza en contra de distintos agentes patógenos. Además ayuda a mantener los niveles de colesterol, a mejorar la flora intestinal, y gracias a su componente que el matcha contiene más que ningún otro té, el EGCG (una catequina y antioxidante), ayuda contra el cáncer, la artritis y mejora la memoria.

### **Desintoxica y ayuda al sistema digestivo**

El matcha es reconocido también por sus poderes desintoxicadores del cuerpo, además de contener clorofila que ayudan a limpiar la sangre y ayuda a tu cuerpo a liberarse de toxinas. Conteniendo también niacina, se utiliza para ciertos desórdenes gastrointestinales, ayudando a desechar químicos y a mejorar la digestión.

Si últimamente has pensando en dejar el café, esta es una gran opción, más sana y apetecible, para consumirlo como té disuélvelo en agua y endúlzalo al gusto, otro de los beneficios del matcha es que fácilmente puedes utilizarlo para crear diversas recetas, desde sopas, hasta postres como trufas, helados, brownies y todo tipo de bocadillos.

**¡A cualquier hora del día, este té es la mejor opción para mantenerse saludable!**