

Té Verde

Nombre científico: *Camellia sinensis* (L.) Kuntze

Parte utilizada: Hojas secas

Principios activos y acción terapéutica

Principio activo	Ejemplos	Acción terapéutica principal
Polifenoles (20–35%)	EGCG (epigallocatequina galato), epicatequina, epicatequina galato, epigallocatequina	Potente antioxidante, protector celular, cardioprotector
Metilxantinas	Cafeína, teobromina, teofilina	Estimulante suave, mejora concentración, metabolismo y resistencia física
L-teanina (aminoácido)	Compuesto característico del té verde y negro	Relajante sin somnolencia, reduce ansiedad, favorece concentración
Flavonoides	Rutina, quercetina, kaempferol	Antiinflamatorio, inmunomodulador, salud vascular
Vitaminas y minerales	Vitamina C, vitamina E, zinc, manganeso	Refuerzo antioxidante, apoyo inmunológico y metabólico

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

- Fatiga mental y falta de concentración.
- Estrés, nerviosismo leve y ansiedad
- Control de peso y metabolismo lento
- Prevención cardiovascular
- Salud bucal (mal aliento, caries, encías sensibles)
- Trastornos digestivos leves



USO TRADICIONAL

- Aumentar vitalidad y longevidad
- Estimular la mente y concentración
- Favorecer la digestión
- Controlar el peso y depurar el cuerpo

POSOLOGÍA SUGERIDA (ADULTOS)

- **Extracto fluido (hojas secas):** 1–2 mL (20–40 gotas), diluidos en agua o infusión, 2–3 veces al día.
- **Control de peso:** antes de las comidas principales.
- **Fatiga o concentración:** por la mañana o inicio de la tarde.

PRECAUCIONES Y ADVERTENCIAS

- Evitar en embarazo y lactancia sin supervisión médica.
- Puede provocar insomnio o nerviosismo en sensibles a la cafeína.
- No recomendado en gastritis, úlcera o reflujo severo.
- Interacciones: anticoagulantes (warfarina), estimulantes, suplementos de hierro.
- No exceder la dosis recomendada para evitar palpitaciones o ansiedad.

CONSERVACIÓN

- Envase bien cerrado, protegido de luz, calor y humedad.
- Vida útil: 36 meses en condiciones óptimas.

Referencias:

1. Farmacopea Herbolaria de los Estados Unidos Mexicanos (FHEUM), 2ª Ed. – Camellia sinensis
2. WHO Monographs on Selected Medicinal Plants, Vol. 1 – Camellia sinensis

