

Il piacere del tè

Il tè verde e i suoi effetti

Il tè verde è conosciuto come rimedio per la salute da oltre 5000 anni e da allora è utilizzato per il trattamento di più di 60 malattie. Il tè è stato scoperto nell'antica Cina dall'imperatore Shen-nong (2737 a. C.) e questa pianta selvatica è coltivata, studiata e utilizzata in diversi modi per le sue proprietà curative da circa 5000 anni.

Esistono molti studi sul tè verde. Parecchi di questi sono incentrati su un solo principio attivo estratto dalla pianta del tè e spesso non tengono conto delle interazioni tra le singole sostanze. Invece è proprio la combinazione di questi innumerevoli principi attivi positivi a conferire al tè verde il suo particolare potere curativo. Le diverse varietà di tè verde si completano a vicenda nei loro effetti. Molte di queste numerose interazioni non sono ancora state completamente studiate e comprese.

Rafforzamento delle difese immunitarie

Il tè verde rafforza il sistema immunitario grazie alle varie sostanze contenute (vitamine, minerali, oligoelementi, catechine, polifenoli e aminoacidi), poiché esse possono avere effetti antibatterici, antivirali e antimicotici.

Le catechine sono le sostanze contenute più conosciute, poiché vengono estratte e aggiunte in integratori alimentari. Possono essere assunte sotto forma di capsule. In questo modo non viene tuttavia tenuto conto che molte di queste sostanze interagiscono tra di loro, aumentando e integrando i loro effetti positivi nel loro insieme. I benefici sono maggiori e più completi in una tazza di tè, dove le catechine sono associate ad aminoacidi, vitamine, minerali e caffeina.

Le altre sostanze che rafforzano il nostro sistema immunitario sono le vitamine C ed E, come pure il sale minerale zinco. Se combinate tra di loro sono estremamente efficaci contro la tosse, il raffreddore e la raucedine. Inoltre il tè verde contiene altri principi attivi molto utili per il sistema immunitario e che, soprattutto nei mesi freddi, proteggono dal raffreddamento e da altri malesseri tipici della stagione.

Da uno studio effettuato dall'Institute for Functional Medicine è emerso che il tè verde ha effetti antinfiammatori e nel contempo rafforza il sistema immunitario, tra le altre cose interferendo in uno dei processi coinvolto nella replica del COVID-19. L'ideale è bere ogni giorno 4 tazze di tè verde.

«Le sostanze contenute nel tè verde hanno un'elevata biodisponibilità per l'essere umano.»

In generale si può affermare che le sostanze contenute nel tè verde hanno un'elevata biodisponibilità poiché sono solubili in acqua e possono pertanto essere assorbite facilmente dal nostro corpo.

Tuttavia il tè verde non dovrebbe essere considerato come una medicina che si assume quando si è già malati, ma una gustosa bibita calda che va bevuta tutto l'anno per rafforzare le proprie difese immunitarie sul lungo termine. Per tale ragione nell'antica Cina i medici erano pagati solo fintantoché si era in buona salute: essi dovevano provvedere al mantenimento della salute con le loro erbe e i loro consigli.

Il tè verde

può altresì essere considerato una migliore alternativa al caffè quale bevanda mattutina.



Stimolazione della combustione dei grassi

Nell'ambito di un recente studio, gli scienziati dell'Ohio State University hanno constatato che il tè verde favorisce la perdita di peso in caso di obesità. I risultati del loro studio sono stati pubblicati nella rivista specializzata «Journal of Nutritional Biochemistry».

Da un altro studio di un istituto tedesco per la ricerca sulla nutrizione (Potsdamer Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke) è emerso che la presenza dell'epigallocatechina gallato (EGCG) contenuta nel tè verde induce l'organismo ad assorbire meno grassi dal cibo attraverso l'intestino. Inoltre, questo antiossidante stimola la combustione dei grassi e le salutari sostanze amare inibiscono gli attacchi di fame.



Miglioramento delle prestazioni nella vita quotidiana e nello sport

I ricercatori dell'Università di Basilea hanno scoperto che l'estratto di tè verde migliora le funzioni cognitive del cervello. Il tè verde può altresì essere considerato una migliore alternativa al caffè quale bevanda mattutina, poiché rilascia in modo più graduale la caffeina, che nel tè verde è legata ai tannini. In questo modo l'effetto «risvegliante» si manifesta più tardi, ma dura più a lungo di quello del caffè.

«Il tè verde ha un impatto positivo sul sistema immunitario, sulla combustione dei grassi e sulla capacità di concentrazione.»

Se bevuto regolarmente, il tè verde può neutralizzare i radicali liberi e ha un forte effetto disintossicante. Può abbassare il livello di colesterolo e accelerare la combustione dei grassi.

Raccomandazioni per la preparazione

Innanzitutto va detto che è meglio acquistare tè di elevata qualità e se possibile in qualità biologica.

Come usarlo

Sulla base del suo contenuto di caffeina, dei diversi principi attivi e delle interazioni, raccomandiamo di bere le seguenti varietà di tè verde di Teemotion distribuiti sull'arco della giornata.

Alla mattina:

Japan Gyokuro (da 0.3 l a 0.5 l) – effetto positivo sul metabolismo degli zuccheri, elevato contenuto di aminoacidi, minerali, clorofilla e caffeina

A mezzogiorno:

Japan Sencha oppure China Sencha (da 0.3 l a 0.5 l) – stimolano la combustione dei grassi e sono le varietà più complete di tè verde

Alla sera:

Japan Kukicha oppure China Bancha (da 0.3 l a 0.5 l) – contrastano l'acidificazione dell'organismo e stimolano la digestione, hanno molti minerali (soprattutto ferro), oligoelementi e poca caffeina

2 - 4 volte alla settimana:

Japan Matcha Deluxe oppure Japan Beginner's Matcha (0,1 l) // contengono vitamine liposolubili (B1, B2, B3, E, K e A) e un'elevata percentuale di antiossidanti.

Infatti, durante la preparazione non rilasciamo dalla foglia solo i principi attivi positivi, ma anche le sostanze negative presenti. È stato inoltre dimostrato scientificamente che i tè più pregiati contengono più principi attivi grazie alla sua gestione sostenibile e all'estrazione delicata.

Per la preparazione utilizzate acqua calda, dolce o filtrata. Il calcare può deteriorare il gusto. In una buona casa del tè vi viene sempre indicata anche la temperatura alla quale preparare il tè che acquistate. In media raccomandiamo l'utilizzo di 12 grammi di tè per litro di acqua con una temperatura di 70 – 80 °C e un tempo d'infusione di circa 2 minuti. Un buon tè verde non ha un sapore amaro, ma morbido e rotondo. In virtù della loro lavorazione, le varietà di tè verde giapponesi e sudcoreani contengono più sostanze e hanno un gusto forte, erbaceo e fresco. Le varietà cinesi e indiane hanno un sapore più delicato, fiorito e leggermente affumicato.

Qualunque tè verde scegliate, date la priorità al piacere.

Claudia Wendt

Bibliografia

www.fegt.org/studie-belegt-gruener-tee-unterstuetzt-die-fettverbrennung

www.unibas.ch/de/Aktuell/News/Uni-Research/Gr-ner-Tee-beeinflusst-das-Gehirn.html

www.zentrum-der-gesundheit.de/gruener-tee-gedaechtnis-ia.html

www.ifm.org/news-insights/the-functional-medicine-approach-to-covid-19-virus-specific-nutraceutical-and-botanical-agents

www.gruenertee.com/vorsorge-gegen-krankheiten

Claudia Wendt

Teemotion

Via s. clau sura 11 | 7130 Ilanz

T +41 79 907 75 60

claudia.wendt@teemotion.ch

www.teemotion.ch