

## **Il Tè Verde - rimedio salutare**

Fin dall'antichità il **Tè (Camellia sinensis)** lega la sua storia con quella della Cina. Inizialmente impiegato solo nelle cerimonie, in seguito si è conquistato, in virtù delle sue benefiche proprietà, uno spazio proprio come infuso salutare ma conservando nel contempo la sua valenza di bevanda rinfrescante. Tra i suoi componenti ricordiamo la teina, aminoacidi, proteine, vitamine (A, gruppo B, C, D, E, P), minerali (potassio, fluoro, manganese, selenio). Molte sono le qualità e i tipi di tè, tanto che si spazia da quelle più pregiate, selezionate e trattate artigianalmente, fino a quelle commercializzate in comode bustine filtro. In Cina sono sei le qualità riconosciute di tè: il **tè verde** (non fermentato), **tè nero o rosso** (fermentato), **tè Wulong o Oolong** (parzialmente fermentato), **tè aromatico** (ad esempio al gelsomino, cannella, rosa, magnolia), **tè del Sichuan**, **tè compresso a mattoncino**. Sicuramente i primi tre sono quelli maggiormente conosciuti all'estero. La qualità del tè è influenzata da due fattori che sono l'età delle foglie al momento della raccolta e il modo in cui sono lavorate. Sicuramente negli ultimi tempi si sente parlare molto spesso del **tè verde** che viene ricavato dalle foglie più giovani e dai germogli della pianta che dopo la raccolta vengono cotti a vapore e quindi arrotolati ed essiccati senza fermentazione. Il tè verde è molto ricco di vitamina C (una tazza ne contiene la stessa quantità di un bicchiere di spremuta d'arancia), di minerali e oligoelementi. Ha proprietà diuretiche, cardiotoniche, antinfiammatorie, antibatteriche e antivirali, aiuta a combattere le gengiviti, l'alito cattivo e l'influenza. E' un ottimo antiossidante, grazie ai suoi bioflavonoidi, combatte l'invecchiamento. Aiuta a perdere peso, da una ricerca è emerso che bevendo circa quattro tazze al giorno di tè verde c'è un incremento nella produzione di energia equivalente a 80 calorie al giorno, quindi ha effetti termogenici utilizzatanei trattamenti dimagranti. Per concludere fate attenzione ad assumerlo la sera perchè contenendo caffeina (detta anche teina) potrebbe provocare agitazione e/o insonnia.

a cura dell'Erboristeria Erbolinea - Via Matteotti 13 - Foggia