



PROPRIETÀ DEL TÈ VERDE

Il tè verde è una pianta usata dai cinesi da più di 2000 anni, sia come rinfrescante che come medicinale, anche perchè le sue foglie sono sempre state conosciute come portatrici di salute. Esistono tre tipi di tè, tutti ricavati dalle foglie della pianta del tè sempreverde, chiamata "Camellia Sinensis": **nero, verde e oolong**. La loro classificazione varia in base al tipo di lavorazione a cui sono sottoposti. Quello nero dopo essere stato essiccato viene fatto fermentare, quello verde viene solamente riscaldato per allontanare il rischio di fermentazione; l'oolong invece viene fermentato solo parzialmente.

I principali componenti del tè verde sono: la caffeina (teina), aminoacidi, vitamina C, olio essenziale, proteine, ferro, calcio, vitamine del gruppo B, teofillina e teobromina, tannini. Uno dei più interessanti aspetti del tè verde riguarda le sue **proprietà anti-invecchiamento e anti-cancro**. Si è riscontrato che nei paesi ad alto consumo di tè vi è una bassa percentuale di ammalati di cancro. In Giappone le donne che insegnano la cerimonia del tè, e quindi ne assumono in quantità maggiore, sono note per la loro longevità.

Le percentuali di cancro al colon, seno, pelle, pancreas e stomaco sono estremamente basse tra i bevitori di tè verde. Anche il cuore ne trae enormi benefici, infatti le molte **sostanze antiossidanti** presenti nel tè lo **proteggono dall'infarto**. Non solo, ma colesterolo e radicali liberi, nei forti bevitori di tè verde, non sembrano essere un problema; pare che gli antiossidanti in esso contenuti siano molto più attivi degli antiossidanti contenuti in qualsiasi altro alimento, con benefici non indifferenti per la salute. Anche i fumatori giapponesi che fanno uso di tè verde sembrano essere immuni dal tumore al polmone; avendo il Giappone il più alto tasso di fumatori, ha, allo stesso tempo, la più bassa percentuale di ammalati di cancro al polmone.

Il tè verde ha inoltre **proprietà rilassanti**, aiuta a lenire il mal di testa, l'ansia e lo stress.

[Gian Luigi Benni - Naturopata, Heilpraktiker, Iridologo](#)
[Tel. 347.0055601 - naturopatiaprofessio@libero.it](mailto:naturopatiaprofessio@libero.it)