

IL TE VERDE UN RIMEDIO ANTICHISSIMO

PRIMA DI LEGGERE:

LO SCOPO DI QUESTE PAGINE NON E' DI FUNGERE DA MANUALETTO PER USO "FAI DA TE" CHE SOSTITUISCA MEDICO O FARMACISTA

MA DI PORTARE A CONOSCENZA DI TANTI DELLE NUMEROSE PROPRIETA' CURATIVE DEL Tè ILLUSTRATE ALLA LUCE DELLE PIU' RECENTI RICERCHE SCIENTIFICHE

Dagli scritti di Thomas Short in Discourse on Tea:

"L' uso del te' e' sovranamente raccomandato ai Gentiluomini d' Ingegno Acuto; di costoro potra' cosi' essere preservata la continuita' delle Idee Distinte, e cio' grazie al di lui ineguagliato potere di eliminare oppure prevenire Sonnolenze e Ottusita', Offuscamenti e Nuvole del Cervello e delle Facolta' Intellettuali. Il te' genera un' ardente Prontezza, disperde l' Oppressione, mantiene vigile l' Occhio e lucida la Testa; anima il Pensiero, infonde rinnovato vigore all' Invenzione, sveglia I Sensi, purifica Cuore e Mente, mantiene e accresce Idee gia' per se' vivaci, eccita I Poteri dell' Intelletto."

(da: Te e Tisane - O. Sala - ed. A. Vallardi)

CHIMICA DEL TE'

Le foglie di te' verde contengono un certo numero di importanti principi attivi, in particolare:

Caffeina (chiamata Teina) - Tannini (flavonoli) - Theophyllina - Theobromina

Grassi - Cera - Saponine - Oli essenziali - Catechina - Carotina -

Vitamina C (abbondante) - Vitamine A, B1, B2, B12, C, E, P -K

Fluoruri - Ferro - Magnesio - Calcio - Stronzio - Rame - Nichel - Zinco -

Molibdeno - Fosforo e altri 300 principi attivi tra cui sostanze aromatiche

LA VITAMINA C, B2, P VENGONO DISTRUTTE NELLA MAGGIOR PARTE NELLA LAVORAZIONE E NELLA CONSERVAZIONE.

LA QUANTITA' DI VITAMINA K E' SIGNIFICATIVA E SERVE A PROMUOVERE LA PRODUZIONE DI PROTOMBINA E PROCONVERTINA E DI ALTRI FATTORI LEGATI ALLA COAGULAZIONE

Il contenuto in principi attivi varia a seconda della località di coltivazione e dello stadio di crescita della foglia. Nelle gemme e nelle foglie giovani c'e' il maggior apporto di caffeina, nelle foglie vecchie sono contenuti piu' tannini

LE SOSTANZE DEL TE' CHE FORNISCONO I MAGGIORI BENEFICI PER LA SALUTE SONO I POLIFENOLI IN PARTICOLARE LE CATECHINE , UN SOTTOGRUPPO DEI FLAVONOIDI SOSTANZE DALLA SPICCATA AZIONE OSSIDANTE-IMPORTANTE: SOLO NEL TE' VERDE LA PRESENZA DELLE CATECHINE RESTA INALTERATA

I FLAVONOIDI SONO COMPOSTI FITOESTROGENI ALL'ORIGINE DEI COLORI BRILLANTI PRESENTI NEL MONDO VEGETALE.

I FLAVONOIDI RIVESTONO UNA PARTICOLARE IMPORTANZA PER LA LORO AZIONE ANTIOSSIDANTE. ESSI SONO CAPACI DI RACCOGLIERE E NEUTRALIZZARE I RADICALI LIBERI, POTENZIALMENTE DANNOSI PER L'ORGANISMO

LA LORO ATTIVITA' TERAPEUTICA PUO' RIASSUMERSI PRINCIPALMENTE IN UN'AZIONE ANTIMICROTICA, ANTIMUTAGENA, ANTICANCEROGENA, ANTINFIAMMATORIA, DIURETICA, SPASMOLITICA, ANTIEMORRAGICA E CAPILLARPROTETTIVA

I CONTENUTI MEDI DELLE FOGLIE DI TE' VERDE PER OGNI 100GR

FIBRA ALIMENTARE 3 GR

PROTEINE 19,6 GR

LIPIDI 2 GR

SODIO 45 MG

POTASSIO 2160 MG

FERRO 15 MG

CALCIO 30 MG

FOSFORO 630 MG

PRINCIPALI FLAVONOIDI CONTENUTI NEL TE' VERDE

Epicatechina 1,3% ***altri polifenoli 10,5%***

Epicatechina gallato 18,1%

Epigallatocatechina 12%

I BENEFICI SCONOSCIUTI DEL TE'

Nel numero 15 di Food Today abbiamo preso in considerazione alcune sostanze fitoprotettive presenti nella frutta, nella verdura, nei cereali e che potrebbero svolgere un ruolo benefico per la salute. La funzione della maggior parte di queste sostanze è proteggere i vegetali dagli stress e dalle sollecitazioni ambientali. La ricerca sta ora dimostrando che anche noi possiamo godere di tali benefici introducendo queste sostanze con la dieta.

Il tè è forse una delle più sorprendenti fonti di tali sostanze ed è anche la bevanda più consumata al mondo dopo l'acqua. La semplicità con cui beviamo una tazza di tè verde rende difficile immaginare che in ogni singolo sorso ci siano sostanze capaci di fortificare le nostre difese immunitarie, che contribuiscono a contrastare malattie anche croniche, come le malattie cardiache o i tumori

LA RICERCA MODERNA

La ricerca moderna ha portato a risultati che permettono di attribuire al te' verde le seguenti qualita' terapeutiche:

- sollievo in caso di problemi allo stomaco e all' intestino;

- riduzione del tasso di colesterolo nel sangue;

- tonificante dei vasi sanguigni;

- effetto benefico su cuore e circolazione;

- rimedio profilattico e curativo in caso di arteriosclerosi;

- effetto antinfiammatorio;

- stimola l' irrorazione sanguigna e la rigenerazione della pelle;

- aumenta in modo particolare le capacita' cerebrali e l'efficienza fisica;

- combatte la depressione;

- favorisce la guarigione di malattie epatica

- combatte la formazione di calcoli renali e della cistifellea;

- combatte la carie, grazie al contenuto di fluoro;

- ha un effetto diuretico e disintossicante;

- ha un effetto fortemente antiossidante;

- e' un ottimo dispensatore di ferro, di fluoro e di importanti oligoelementi e vitamine;

- secondo un gruppo di ricercatori, in un recente studio si sono elaborati risultati che dimostrano l' efficacia del te' verde quale profilassi contro i rischi del cancro.

(Estratto da: "Il te' verde" - Peter Oppliger - Gaggini-Bizzozero Sa editore)

ATTIVITA' BIOLOGICHE ED IMPIEGHI CLINICI DESCRITTI IN LETTERATURA

Le attivita' biologiche e gli impieghi clinici descritti per il fitocomplesso Camelia sinensis sono:

MEDICINA POPOLARE. Il consumo dell' infuso di foglie di The e' secondo nel mondo solo a quello dell' acqua. Oltre ad essere una bevanda molto gradevole, il The e' pero' anche una pianta medicinale di grande interesse, tradizionalmente usata per millenni dalla medicina cinese come stimolante, diuretico e astringente intestinale.

AZIONE SUL METABOLISMO BASALE E SUL PESO CORPOREO. ...Il The verde - con i suoi principali componenti, le catechine - viene frequentemente utilizzato nella dieta di soggetti che seguono programmi di riduzione del peso corporeo, infatti le catechine sono responsabili del processo che aumenta la termogenesi, processo che induce il nostro organismo ad innalzare la temperatura corporea facendo bruciare più velocemente i grassi. Il te' verde blocca la digestione dei grassi inibendo la lipasi, (l'enzima capace di scindere i trigliceridi in acidi grassi e glicerolo) che riduce l'assorbimento dei grassi. *L'Universita' di Ginevra ha scoperto che i suoi estratti fanno salire in maniera significativa (il 4%) il consumo giornaliero di calorie. Quest'effetto non dipende solo, come si potrebbe pensare, dalla teina o caffeina contenuta nel te' (che pure viene inserita in molti farmaci dimagranti proprio perche' accelera il metabolismo), ma e0 dato ancora una volta dalle preziose catechine, che aumentano la termogenesi: il nostro corpo produce piu' calorie e, percio',brucia piu' grassi, senza provocare alcun effetto negativo a carico del cuore e del sistema nervoso.*

ATTIVITA' TONICA E STIMOLANTE. L' attivita' stimolante del The verde sul sistema nervoso centrale e' data dalla TEANINA che aumenta la reattivita' cognitiva. Si tratta di una proprieta' molto interessante del te' distinta dall'azione eccitante esercitata dalla TEINA. Anch'essa produce un aumento della concentrazione.

AZIONE DIURETICA. Le metilxantine, specialmente la teofillina, fanno aumentare la produzione di urina e potenziano l' escrezione di acqua ed elettroliti..

AZIONE ANTIOSSIDANTE, ANTIMUTAGENA E ANTICANCEROGENA.

Anticancerogeno (forse per mezzo dei polifenoli) perché anti-mutante: aiuta il DNA delle cellule a riprodursi correttamente e non in forme mutante .
La prevenzione del cancro e tumori si ottiene perché viene inibita la formazione o azione di sostanze che provocano il cancro (cancerogene).

Ad esempio, è stato provato che il tè blocca l'azione delle nitrosamine che provocano il cancro. Nell'ordine di efficacia: Te Verde, Oolong, Té Nero.
È risultato che il Té Verde inibisce l'azione della MNNG (N-metil-NI-nitro-N-nitrosognanidina), cancerogeno sintetico.

Fra le tante sostanze contenute nelle foglie di Té è stata trovata anche una sostanza (Egcg), capace di inibire gli enzimi che consentono alle cellule tumorali di aprirsi un varco nei tessuti circostanti e dare così il via sia all'invasione tumorale, sia all'angiogenesi (la proliferazione dei vasi, che poi portano nutrimento alle cellule tumorali). E attraverso questo meccanismo che il tumore getta le basi per la sua espansione e per la produzione delle metastasi. Questa attività protettiva è stata riscontrata Egcg a dosi corrispondenti a 2-3 tazze di Té Verde al giorno.In conclusione possiamo quindi parlare del te' verde come un efficace agente nella prevenzione del cancro: Attualmente la International Agency Resech on Cancer ha dichiarato:" non e' evidente il coinvolgimento del te' e dei suoi componenti sulla carciogenesi umana ma, basandoci sui recenti studi, si puo' concludere che il te' e' potenzialmente un efficace agente anticancerogeno."

Il Te aumenta notevolmente la funzione immunitaria.

ATTIVITA' SULL' APPARATO CARDIOVASCOLARE.

Il Te funziona contro infarti, ictus e trombosi, in cinque modi:

Per primo, in modo generale, stimolando il cuore ed il sistema circolatorio

Secondo, rinforzando e mantenendo morbide le pareti dei vasi sanguigni (se le pareti sono sane, non si attacca il colesterolo o altro).

Terzo, inibendo l'assorbimento del colesterolo ed altri grassi (tramite i polifenoli) nell'appartato digerente.

Quarto le catechine del Té inibiscono l'azione di un enzima che costringe i vasi sanguigni e causa ipertensione.

Quinto, diminuendo la tendenza del sangue a formare trombi o coaguli pericolosi. Il fibrinogeno, è una proteina (globulina) del sangue che diventa fibrina, la quale aiuta nella normale coagulazione del sangue. Nelle persone con livelli alti di fibrinogeno, il rischio che la fibrina si attacchi al colesterolo delle pareti arteriose e formi le cosiddette

"placche" aumenta pericolosamente. Il te' verde ha dimostrato di inibire la formazione di questi grumi con la stessa efficacia dell'aspirina.

Il te Verde aiuta a sciogliere la fibrina!

Analisi hanno dimostrato che in pazienti con ipertensione, malattie di cuore coronariche, arteriosclerosi o un alto livello di lipidi, la somministrazione di Té verde e in seconda battuta dei semifermentati Oolong (senza altre piante medicine) aiutava a diminuire la viscosità del sangue a migliorare la microcircolazione e a prevenire l' aggregazione di piastrine che provocano dei coaguli pericolosi.
Gli studi in vari paesi hanno dimostrato che tutti i tipi di Té hanno proprietà di ridurre il
colesterolo, i trigliceridi e gli altri grassi nel sangue. In ciò il te' verde e i semifermentati oolong sono i migliori
Il Te verde pu ehr e il tè oolong (che e' un semifermentato) consumato per un mese è stato segnalato di aver riportato alla normalità lipidi alti in pazienti.
In maggior misura del caffe' la pianta puo' anche contare su di una possibile azione coronarodilatatrice tipica della teofillina: l' infuso di the potrebbe trovare dunque idonea applicazione quale blando rimedio coadiuvante nella prevenzione e nella cura degli accessi stenocardici e quale diuretico nelle forme cardiache con stasi (Riva, 1995, pag. 371), riducono la proliferazione delle fibrocellule muscolari lisce di arteria rallentando la formazione di una placca aterosclerotica, e cosi' risultano attivi nel prevenire i rischi di patologie coronariche e cardiovascolari in genere.

COMBATTE BATTERI E VIRUS

Bevendo coni cibi il te' verde combatte la presenza di batteri nel cavo orale che possono causare carie e alito cattivo, riduce anche il rischi di intossicazioni alimentari. Le catechine del te' verde hanno un'attivita' battericid,a per cui l'uso di questa bevanda viene consigliata nei casi di dissenteria da intossicazione alimentare.

PROTEGGE IL FEGATO

Numerosi studi hanno dimostrato che il te' verde ha un'importante azione antiossidante al livello del fegato aiutando a prevenire le reazioni ei radicali liberi con i grassi (insaturi) e il conseguente danneggiamento dell'organo. Inoltre nei consumatori abitudinari del te' verde si sono riscontrati profili epatici significativamente migliori:i livelli di aspartato transaminasi e di alanina transaminasi decrescevano in misura notevole con l'aumento del consumo del te' verde

TE', FLUORO E DENTI



Studi effettuati in Giappone negli anni '80, dall' Istituto di Salute Pubblica di Osaka e dal Centro Odontoiatrico di Kobe, hanno stabilito che una tazza di te' verde al giorno copre il fabbisogno di fluoro di un adulto per assicurare l' integrita' dello smalto dei denti dalla carie. Del resto, da secoli, gli erboristi cinesi consigliano di sciacquare la bocca con del te' oppure di masticare delle foglie per la salute del cavo orale.

Un aneddoto riguardante la dentatura di Mao Tse Tung.

Il medico personale del presidente cinese consiglio' un giorno al suo assistito di lavarsi quotidianamente i denti con spazzolino e dentifricio. La risposta dello statista fu: "Finche' avro' la capacita' di pensare con la mia testa non mi lavero' mai i denti in questo modo. Guardate la tigre, si lava mai i denti ? Eppure sono forti e belli. Io continuero' sempre e solo a fare sciacqui con il te' verde".

Ricerche eseguite negli ultimi dieci anni hanno dimostrato che il potenziale cariogeno dei cibi contenenti amidi si riduce con l'assunzione contemporanea di te' verde. Questo avverrebbe perche' le sostanze presenti nel te' inibiscono la glicositransfeasi enzima responsabile della fermentazione batterica degli amidi, nonche' indeboliscono l'effetto cariogeneo di altri batteri.

CONTRASTA L'OSTEOPOROSI

Uno studio anglo americano che ha preso in esame circa 1200 donne comprese in una fascia di eta' variabile tra i 65 e i 76 anni ha dimostrato che l'assunzione di una tazza di te' al giorno, riduce il rischio di fratture da osteoporosi. Le principali cause di osteoporosi sono la carenza di calcio e alcune insufficienze ormonali: I risultati dell'esame hanno rilevato che le donne bevitrici di almeno una tazza di te' al giorno, presentavano una densita' minerale anche al livello della spina dorsale superiore alle altre.

"IL TE'" DA RED EDIZIONI NOVARA 2002