



## Té Verde

Se obtiene del legendario árbol del té llamado *Camelia sinensis* o *Thea sinensis*.

Pertenece a la familia Teáceas. Es un pequeño árbol perenne que puede llegar a medir 5 a 10 m de alto en estado salvaje, aunque cuando se cultiva no suele sobrepasar los 2 m de altura.

Es originario del sudeste asiático, desde India y Sri Lanka hasta China y Japón; aunque también crece de manera extensa en las regiones tropicales y subtropicales. En las proximidades al ecuador terrestre, puede encontrarse hasta una altitud de casi 2.000 metros.

La parte empleada con fines terapéuticos son las hojas, las cuales son lanceoladas y agudas de color verde oscuro, se disponen alternas y miden generalmente entre 5 a 10 cm de largo por 2 a 4 cm de ancho.

Tiene unas delicadas flores de color blanco crema o rosáceo que desprenden un agradable aroma. Son pequeñas y se disponen de forma solitaria o en grupos de 2 o 3 flores.

El fruto es una pequeña cápsula redondeada en cuyo interior se localizan las semillas.

Los pelos de la raíz son muy finos, por lo que es muy sensible a la falta de humedad que puede hacer que la planta se seque.

Se elabora utilizando las dos primeras hojas y el brote, no debe sufrir deterioro alguno pues de inmediato comenzaría el proceso de fermentación. Las hojas se someten un instante al calor del vapor se enrollan y se secan.

Una buena calidad de té verde produce una infusión liviana con sabor suave y gusto agradable, con aroma suave y relajante que recuerda al heno.

Una buena calidad de té verde debe ser de hojas verdes y no pardas, con brillo apagado secas y rígidas.

En naciones como China, Japón e India es considerada una bebida que ofrece bienestar, armonía, belleza y serenidad, por lo que su consumo se vincula con la búsqueda espiritual y se llega a realizar en recintos especiales. Los monasterios budistas por ejemplo, cuentan con una "casa del té" donde experimentan momentos de paz interior y buen humor.

Dentro de la medicina tradicional china el té verde se usa para aliviar los dolores de cabeza, ayudar a eliminar las toxinas y para prolongar la juventud.

- Elimina los radicales libres del organismo: Es un potente antioxidante gracias a las catequinas que contiene. Algunos estudios demuestran que sus polifenoles son incluso más efectivos que la vitamina C o E.
- Es anti cancerígeno: Algunos estudios han demostrado que ayuda a prevenir diversos tipos de cáncer.
- Es estimulante del sistema nervioso: Contiene bases xánticas, en especial cafeína, que actúan como estimulante del sistema nervioso. En particular, estimula los centros respiratorios y vasomotores que se encuentran a nivel del bulbo. De tal modo, el té verde es un estimulante suave, ideal contra la fatiga.
- Es un diurético natural: Posee acción diurética, estimulando la eliminación de toxinas del organismo, al evitar la retención de líquidos.
- Tiene acción broncodilatadora: Tal es así, que puede contrarrestar los síntomas de un ataque de asma. Además, podría prevenir la aparición de cáncer de pulmón.
- Es un potente astringente: Por esta propiedad puede ser empleado como antidiarreico, pero también en innumerables recetas de belleza, como este tónico facial limpiador o shampoo casero para pelo graso.
- Es hipolipemiente: Es capaz de reducir los niveles de colesterol LDL y de triglicéridos plasmáticos, al tiempo que eleva los niveles de colesterol HDL o colesterol bueno. Puedes aprovechar sus propiedades contra el colesterol malo, bebiendo habitualmente una infusión de té verde. Además, por sus propiedades antioxidantes, previene cardiopatías, ya que al evitar la oxidación del colesterol, tiene un efecto anti aterosclerótico.

- Reduce la formación de trombos: Por su contenido en vitamina P, posee una eficacia similar a la de la aspirina para reducir la formación anormal de coágulos sanguíneos, causantes de ataques cardíacos y anginas de pecho. Tal es así, que un estudio ha demostrado que el consumo de su extracto sería muy beneficioso para la salud cardíaca.
- Tiene ligeros efectos antibióticos, Actúa frente a ciertas bacterias como los estafilococos y algunos virus, como así también en casos de HIV. Además, previene la formación de caries.

## Protege contra las siguientes enfermedades degenerativas:

- Prevención del cáncer: La capacidad del té verde para prevenir el cáncer ha sido objeto de innumerables estudios que sugieren que sus componentes, en particular las catequinas, son los responsables de sus propiedades anti cancerígenas. Los resultados de estos estudios señalan que tomar 3 tazas de té verde al día, ayudan a proteger contra el cáncer. Tal es así, que se especula que el té verde podría ser el motivo de la baja tasa de cáncer en Asia.
- Prevención de enfermedades cardiovasculares: No sólo evita la aterosclerosis, gracias a sus efectos antioxidantes, sino que además, por sus efectos antitrombóticos, mejora la circulación sanguínea, ambos factores contribuyen eficazmente, en la prevención de muchas enfermedades cardiovasculares.
- Alivio de la fatiga física y mental: Gracias a su suave efecto estimulante, puede emplearse para aliviar tanto la fatiga física como mental. Por otra parte, el consumo habitual de té verde podría combatir el sentimiento de angustia, en las personas que la padecen. Del mismo modo, podría ser efectivo, consumir te verde contra el estrés y para combatir la depresión.
- Alivio de la diarrea: Su contenido en taninos le confieren propiedades astringentes, que pueden detener las diarreas, de manera más suave y sin tantos efectos adversos como puede ocasionar el té negro para la misma aplicación, en las personas que la requieran.

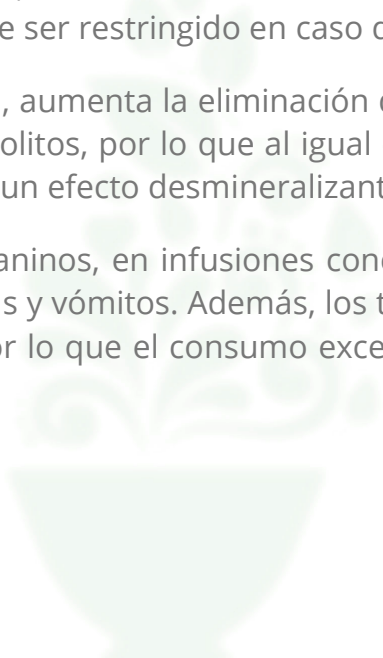
## Contraindicaciones y efectos secundarios del té verde

Aunque el té verde es una bebida ampliamente consumida y en general se considera seguro, es preciso señalar algunas precauciones que cabe considerar, en general relacionadas con su contenido en cafeína. Si bien el té verde contiene menor cantidad de cafeína, que el té negro o el café, no está exento de los efectos adversos que ésta pudiese ocasionar en determinadas circunstancias.

Por otra parte, se ha comprobado que consumido en exceso, en cualquiera de sus presentaciones, puede ser tóxico, en especial para hígado y riñones, por lo que se recomienda evitar el abuso.

Entre los efectos secundarios del té verde se señalan:

- Por su contenido en cafeína, puede provocar insomnio, nerviosismo y otros síntomas similares, tales como aumento de la tensión arterial, por lo que su consumo debe ser restringido en caso de hipertensión.
- Por su acción diurética, aumenta la eliminación de líquidos que pueden arrastrar consigo electrolitos, por lo que al igual que el té negro, bebido en exceso podría tener un efecto desmineralizante.
- Por su contenido en taninos, en infusiones concentradas o en ayunas, puede provocar náuseas y vómitos. Además, los taninos interfieren en la absorción de hierro, por lo que el consumo excesivo de té verde puede ocasionar anemia.



## Como preparar un buen té verde

El agua es un ingrediente fundamental para el buen resultado del té. Es importante que utilices un agua limpia y con poca cal, es decir agua mineral o filtrada en la elaboración de cualquier tipo de té o infusión, pero más tratándose de un té sin procesar.

Tempera la tetera con agua caliente y una vez que esta se halla entibiado bota el agua y agrega las hojas, una cuchara mediana por taza más una por la tetera, deja caer el agua a unos 80°C y reposa por dos a tres minutos si deseas obtener un te suave ó bien agrega el agua aún más caliente y reposa por más tiempo para tener un té más fuerte. Pon la cantidad a gusto en tu taza y diluye hasta arriba con agua caliente, endulza si deseas con miel, azúcar o endulzante a tu gusto.

