

SALUD

Té: infusiones milenarias y revitalizantes

El Ciudadano · 26 de junio de 2009

Cuenta la leyenda que el emperador chino Shen Nung era un hombre muy sabio. Según sus creencias, insistía que toda agua consumida por el hombre debía ser hervida por motivos de higiene. Un día, cerca del año 2.700 a.c. él y su corte se reclinaron debajo de un árbol solitario. En ese minuto corrió un viento y cayeron algunas hojas dentro de las

“teteras hirviendo”. El emperador sintió un aroma exquisito y de inmediato no se resistió a probar aquel dulce brebaje y quedó fascinado. A partir de este hecho, ordenó inmediatamente realizar extensas plantaciones del arbusto de donde provenían aquellas hojas.

Este asombroso arbusto hoy se conoce como Camellia Sinensis y es la principal infusión consumida por el mundo tanto oriental como occidental. Es de conocimiento mundial que en Reino Unido, China, India y la isla de Ceilán –hoy conocida como Sri Lanka- y al igual que en nuestro país, la tradicional “hora del Té” no perdona a nadie. Su agradable aroma y revitalizante sabor ha cautivado a generaciones.

Sin embargo, a lo largo de su historia también se le han descubierto propiedades enriquecedoras para la salud y el buen funcionamiento del organismo.

o Té Blanco: Proviene de los primeros brotes de hojas del arbusto. Mayoritariamente son hojas blancas que concentran las principales proteínas. Dentro de sus ventajas; disminuye los niveles de colesterol, contiene mayores cantidades de antioxidantes que las vitaminas C y E, activa las defensas, tiene un fuerte activo contra el envejecimiento y previene infartos cerebrales y cardíacos.

o Té Verde: Se produce luego de la cocción de las hojas al vapor y posteriormente secadas en seda. Contiene una sustancia llamada polifenoles, que aportan propiedades anticancerígenos y antibióticas. También ayuda a prevenir enfermedades al hígado, páncreas y colon.

o Té Negro: Es la hoja más oxidada de la mata y se caracteriza por un aroma muy fragante y contiene además fuertes dosis de cafeína. Estimula el sistema nervioso, relaja la musculatura, mejora la irrigación del corazón y actúa como diurético.

o Té Rojo: La medicina tradicional china considera a este tipo de té como un medicamento para gozar de buena salud y para adelgazar. Sus virtudes son tantas

que se le conoce como “el té de los emperadores”. Su producción consiste en el almacenamiento por años de las hojas comprimidas en condiciones muy específicas que hacen que el té se torne rojizo. Ayuda a perder peso sin mucho esfuerzo, reduce los niveles de colesterol, desintoxica y depura el metabolismo del hígado y refuerza el sistema inmunológico.

Variedad menos comunes

La Rosa Mosqueta, si bien es una especie que crece en estado salvaje, no deja de ser aprovechable por sus cualidades curativas. Sus hojas pueden utilizarse para elaborar TE VERDE de MOSQUETA y sus tallos para extraer junto con sus flores, algunas cantidades pequeñas de aceites esenciales, aptos para aromaterapia, o para la elaboración de aceites para la belleza de la piel.

También existe el té de hoja de coca, que activa la digestión y actúa como diurético. También posee una buena acción antiséptica y analgésica, previene la diarrea, estimula la función respiratoria, combate el síndrome de altura, previene el vértigo y el vómito, además es facilita la desintoxicación por alcohol.

por Claudia Pedreros

El Ciudadano

Fuente: [El Ciudadano](#)