

disintossicatèvi

A CURA DI CECILIA PEDRON
TESTI DI CLAUDIA CARDIN
CONSULENZA: ANGELO BIANCO,
specialista in dietologia e nefrologia
ed esperto in medicine naturali

Mica scemi gli inglesi: se non possono fare la loro pausa dedicata al tè si arrabbiano tantissimo. E hanno ragione perché questa bevanda è ricca di sostanze preziosissime anche per depurarti. Allora copiali subito!



preparalo così

- Un accorgimento valido per tutti i tipi di tè: non aggiungere zucchero e limone, perché ne modificano il gusto. Evita di allungarlo anche con il latte: la caseina rallenta l'assorbimento degli antiossidanti, neutralizzando gli effetti antiage e disintossicanti del tè.
- Per salvare sapore e proprietà benefiche dei tè particolari, come il verde, il giallo e il bianco, fai bollire l'acqua, poi, prima di versarla sul filtro o sulle foglioline, aspetta qualche secondo per far abbassare la temperatura.

CORBIS/SFERANZA

Ok, l'età non ti preoccupa minimamente. Ma vuoi mettere la soddisfazione di arrivare a 80 anni pimpante come Elisabetta d'Inghilterra? Se l'idea di raggiungere questo traguardo non ti dispiace, datti al tè. Infatti, oltre a essere il rituale preferito della regina e di altre vip più giovani e salutiste come Gwyneth Paltrow o Sienna Miller, questa bevanda è davvero magica per l'organismo: unisce il potere depurativo dell'acqua a quello della miriade di sostanze chimiche presenti nelle sue foglioline (vitamine, minerali, tannini, catechine, flavonidi e altri antiossidanti, tanto per citarne alcune), dal potente effetto drenante, disintossicante, energizzante e antinvecchiamento.

Non solo, secondo un recente studio dell'università di Stoccolma, due tazze al giorno di tè di qualsiasi varietà dimezza il rischio di ammalarsi di tumore alle ovaie.

nero, verde o aromatizzato?

Tra le varietà di tè più insolite, che puoi utilizzare al posto di quelle che ti indichiamo a fianco, ci sono i Puerh (postfermentati), digestivi e disintossicanti e dall'aroma particolare, simile a quello della terra umida del sottobosco. Stesse proprietà anche per i tè gialli o bianchi, che hanno, però, un sapore più dolce e delicato. In ogni caso, tutti derivano dalla pianta originaria, la *Camellia sinensis*. A renderli diversi sono i metodi di lavorazione che modificano la concentrazione delle varie sostanze. Il risultato: possono essere più forti o delicati a seconda del loro contenuto di caffeina, antiossidanti e oli aromatici. Se vuoi saperne di più, visita questi siti: www.teatime.it; www.giardini-delle.it; www.teieraeclettica.it.



CINQUE TAZZE DI SALUTE

Per due settimane, sostituisci il caffè con il tè, seguendo questo miniprogramma depurativo. In genere, le varietà più conosciute (per esempio, nero, verde e Jasmine) si trovano al super (ma anche al bar), le altre in erboristeria o nei negozi di prodotti naturali. Comunque puoi sempre prepararli a casa e portarli con te in piccoli thermos.

► **A colazione** Appena sveglia, bevi una tazza di tè nero di qualità Assam, dal carattere forte, speziato ed energizzante, l'ideale per iniziare con sprint la giornata. Dopo circa 10 minuti, fai colazione, ma senza caffè o cappuccino.

► **Metà mattina** Per un break, scegli il tè verde, il più ricco di antiossidanti, utilissimo per stimolare la lipolisi, cioè lo smaltimento dei grassi. Inoltre è meno eccitante ri-

spetto alle qualità nere, perché più povero di caffeina.

► **Dopo pranzo** Per terminare il pasto, sorseggia una tazza di Jasmine (tè aromatizzato al gelsomino): ha un sapore intenso e prolungato e, grazie alla particolare combinazione dei suoi componenti (soprattutto oli essenziali), aiuta la digestione e sgonfia pancia e stomaco.

► **Nel pomeriggio** Concediti un'altra tazza di tè verde, anche se, secondo gli intenditori, la varietà migliore per la pausa pomeridiana sarebbe il Formosa Oolong, più leggero e lievemente aromatizzato.

► **Dopo cena** Per concludere la giornata disintossicante sorseggia una tazza di tè Bancha o Kukicha: sono composti da foglie e steli di piante giovani, perciò contengono pochissima caffeina e, quindi, non compromettono la qualità del sonno.