

Naturaleza

En frío o en calor, las bondades del té

Lic. Biol. Fabiola Navares Moreno

El té es una bebida milenaria creada por los chinos y cuyo consumo se ha difundido casi por todo el mundo. Cuenta la leyenda que el emperador Shen Nung decretó hervir toda agua para ser tomada y que un día se retiró a descansar bajo la sombra de un árbol de té silvestre. Al poner a hervir el agua, sopló una brisa desprendiendo varias hojas del árbol que cayeron por accidente en la olla con agua hirviendo, al hacerlo, las hojas soltaron un agradable olor y cuando el emperador probó el agua descubrió la maravilla del Té verde.

Hoy en día, el té forma parte de nuestra vida y es la tercera bebida más consumida después del agua y el café en los hogares, trabajos, casas, restaurantes y hospitales, por mencionar algunos sitios.

Gracias a los comercios nacionales e internacionales podemos encontrar desde las formas más sofisticadas hasta las más rústicas para preparar un té.

Económicamente hablando, los países que más producen té son China, India, Kenia y Sri Lanka, facturando ventas por 85,000 millones de pesos durante el 2015.

Existen muchas variedades de té y no alcanzaríamos en este artículo a nombrarlas todas, así que describiremos sólo algunas de ellas y sus propiedades, comenzando por el más conocido.

Té de manzanilla. Originario de Europa. Es muy utilizado para aliviar los dolores estomacales, ya que la digestión y disminuye la inflamación. El té de manzanilla combinado con miel y limón ayuda a combatir los síntomas de la gripa y dolor de garganta. También se puede aplicar el té de manzanilla solo en la piel en zonas enrojecidas por picaduras de moscos. Y en cuanto a belleza y cuidados de la piel, las bolsitas de té frías colocadas en los párpados ayudan a disminuir ojeras y bolsas de ojos. Y si deseas aclarar el cabello, puedes hacer infusiones de té y aplicarlas en el cabello.

Té verde, proviene de las hojas no maduras de *Camelia Sinensis* y se cultiva en China desde hace más de 5,000 años. Las hojas se hacen pasar por un proceso de calor. El té verde es rico en vitamina A, C y E, posee muchos antioxidantes y algunas variedades pueden contener selenio. Ayuda a retrasar o retardar enfermedades degenerativas y a disminuir el colesterol alto; el té verde favorece la circulación de la sangre retrasando el endurecimiento de los vasos sanguíneos (esto si se consume el producto de forma natural y sin azúcar), ya que existen bebidas enlatadas o envasadas, las cuales lejos de beneficiar a las personas, les ocasionan daños debido a los conservadores, colorantes y endulzantes agregados, por lo que sugerimos mejor comprar las hojas y realizar sus propias infusiones. También favorece a la concentración y estimula el metabolismo. Sin embargo, tomarlo en exceso puede ocasionar dolor de cabeza, mareos y acidez estomacal.

Te rojo. Son las mismas hojas de *Camelia sinensis* que se dejan madurar un poco más antes de cortarlas. Básicamente, posee las mismas propiedades que el té verde, sólo que éstas se usan mucho para ayudar a quemar grasa y bajar los niveles de ácido úrico.

Té negro. También son las mismas hojas del Té verde *Camelia sinensis*, pero en este caso se completa el ciclo de maduración de las hojas y se dejan oxidar por completo. Una vez cultivado, este té es consumido por el fuerte sabor y olor que desprende. El té negro contiene taninos, teína, antocianinas, proteínas, vitaminas B, K y algunos minerales como el magnesio, calcio, fósforo y zinc; las

proporciones varían según el suelo donde es cultivado. En algunas regiones de China lo utilizan para ayudar a la concentración y controlar la cistitis. Cabe señalar que los tés verde, rojo y negro no se recomiendan a mujeres embarazadas ni lactando.

Té de Azahar: por su amable sabor se utiliza para tranquilizar los nervios y favorece el buen dormir. Se recomienda utilizar la flor de naranjo o de limón, directamente cortada de estos árboles y hervirla en agua. Si no se tiene la flor de azahar, se puede conseguir en los mercados y tiendas donde se venden cereales y comprar las bolsitas.

Té de rosa de mosqueta: este producto lo venden ya en bolsitas de té para ponerlas a hervir con agua, también pueden endulzar el agua con algo de miel o azúcar moscabado. Por su alto contenido de vitamina C, se recomienda para prevenir gripas.

Té de cardamomo: aunque no es muy común, se utiliza para mitigar las náuseas y la indigestión. También ayuda a expulsar las flemas cuando se tiene algún tipo de enfermedad pulmonar.

Té de jamaica: es muy sabroso y sirve como diurético. Se aconseja tomarlo sin azúcar, pero si no puedes, entonces se le puede agregar miel o azúcar moscabado. El té de jamaica es rico en vitamina C y también ayuda a bajar la presión.

Té bálsamo de limón: ayuda a controlar el funcionamiento de la glándula tiroides, calma la ansiedad y elimina las aftas (no confundir con el árbol de limón).

Té de hierbabuena y menta con ralladura de limón. Es fresco y se recomienda tomarlo frío; la forma de hacerlo es cocer por separado las hojas de hierbabuena en un pocillo y en otra las de la menta y dejar enfriar, cuando estén a temperatura ambiente mezclar en una jarra, colocar la ralladura de limón y endulzar con un poco de miel, mezclar bien y colocar en el refrigerador.

Té tipo chai. Breve receta: calentar 1 litro de leche entera con 1 rama de canela y ½ cucharadita de clavo molido, agregar 1 pizca de pimienta, 1 o 2 piloncillos y 1 cucharada de vainilla. Procedimiento: calentar la leche junto con la canela y el piloncillo, al primer hervor bajar el fuego y agregar la pimienta, vainilla, clavo y dejar por 5 minutos a fuego bajo. De acuerdo al gusto se puede agregar té verde.