



Donne intente alla raccolta del tè in una piantagione dello Sri Lanka.

Il tè verde (*Camellia sinensis*) in M.T.C.

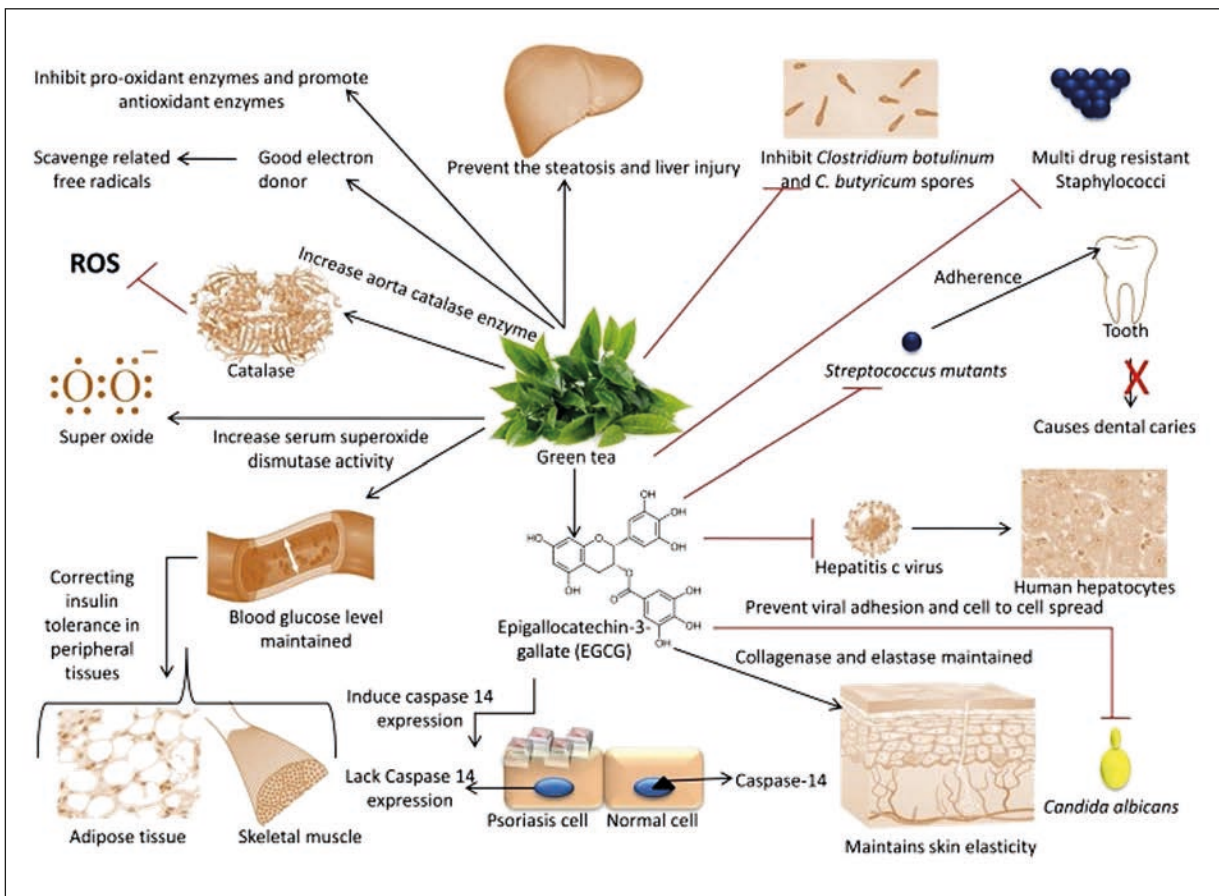
*Il consumo di tè nel mondo ha portato molti benefici per la nostra salute fisica e mentale per le sue attività antiossidanti, antinfiammatorie, immunoregolatrici, antitumorali, cardiovascolari, antidiabetiche e antiobesità; a sottolineare queste straordinarie proprietà della *Camellia sinensis*, un antico proverbio cinese recita: «È meglio essere privati del cibo per tre giorni che fare a meno di una tazza di tè per uno soltanto».*

* **Ottavio Iommelli**

Introduzione

Il tè (*Camellia sinensis*) è forse la bevanda più popolare ed economica al mondo grazie al suo profumo e sapore caratteristici, originati dalle foglie delle piante coltivate a fini commerciali. Il tè, nelle sue varietà, dopo l'acqua è la bevanda più consumata al mondo. La sua pleiotropica attività clinica ha suscitato da tempo molto interesse da parte di numerosi ricercatori di tutto il mondo accademico, tanto che ad oggi (2 febbraio 2024) su *PubMed* vengono pubblicate 5.422 ricerche effettuate. La letteratura scientifica ha evidenziato che, grazie ai costituenti bioattivi, tra cui caffeina, l-teanina, polifenoli/flavonoidi e altre potenti molecole, il tè verde ha molteplici funzioni farmacologiche e fisiologiche. «I suoi principi attivi, prodotti principalmente nelle foglie durante il processo di crescita delle piante, conferiscono al tè le sue proprietà uniche e benefiche per la salute umana». Vedi la figura nella prossima pagina tratta da: *Biomedicine & Pharmacotherapy* Volume 95, Novembre 2017, pp. 1260-1275.

Green tea (*Camellia sinensis*) and L-theanine: Medicinal values and beneficial applications in humans - A comprehensive review. M. Saeed, M. Naveed, M. Arif



Capire se un tè è buono

Per capire se un tè è buono occorre valutare alcuni punti fondamentali.

Osservare le foglie; devono essere strette e di colore verde lucente come indicatore di freschezza, viceversa se sono ampie e con colore spento è sinonimo di scarsa qualità. Le foglie, inoltre, devono essere sufficientemente secche da produrre un fruscio quando vengono sfregate con le mani. Un buon tè è caratterizzato da un colore verde smeraldo o dorato. Occorre odorarlo per evidenziare la sua freschezza, si percepirà un aroma piacevole e naturale, simile a quello dei fiori aromatici come l'orchidea o il gelsomino. Un odore sgradevole, con accenti all'abbrustolito e/o all'asprigno, ci indica, invece che il tè è di scarsa qualità. Infine occorre

assaggiarlo masticandolo prima dell'infusione: le foglie lasceranno un sapore dolce quando il tè è fresco. In infusione, quando il tè è di buona qualità, le foglie si aprono pian piano e si depositano sul fondo del recipiente. Il suo gusto si distingue da una leggera nota amarognola e da un retrogusto dolce e prolungato. Un cattivo odore e un colore tendente al marrone scuro sono invece tipiche caratteristiche di un tè ormai non più fresco.

Diverse varietà di tè

Le diverse varietà di tè possono essere classificate in base a numerosi criteri, quali la lavorazione, le modalità di preparazione, la qualità e la provenienza geografica. Non vi è un metodo che abbia maggiore validità rispetto a un altro.

Esistono due varietà di tè verde:

la *Camellia sinensis sinensis*, che viene utilizzata per la produzione di tè pregiati e delicati come i tè bianchi e i tè verdi, e cresce sulle montagne, oltre i 2.500 metri di altitudine; la *Camellia sinensis assamica*, originaria della regione di Assam, situata a nord dell'India e coltivata in particolar modo in Sri Lanka e Africa, che è utilizzata per la produzione di tè forti e scuri.

La *Camellia sinensis sinensis* è la varietà maggiormente diffusa in Cina. Le foglie sono raccolte nel periodo di Qingming (il quinto periodo solare, intorno al 4-6 aprile) e nel periodo di Guyu (il sesto periodo solare, intorno 19-21 aprile). Le foglie subito dopo la raccolta vengono fatte seccare tramite un rapido riscaldamento, per impedire la fermentazione. In questo modo le caratteristiche naturali

persistono inalterate. Tra le varietà più famose di tè verde ricordiamo: il tè Longjing, tipico dell'area del Lago dell'Ovest; il tè Biluochun, tipico della città di Suzhou, nella provincia del Jiangsu; il tè Huangshan Mao-feng, tipico delle zone del Monte Giallo, nella provincia dello Anhui; il tè Junshan Yinzhen, tipico delle colline di Junshan, nei pressi del lago Dongting, nella provincia dello Hunan.

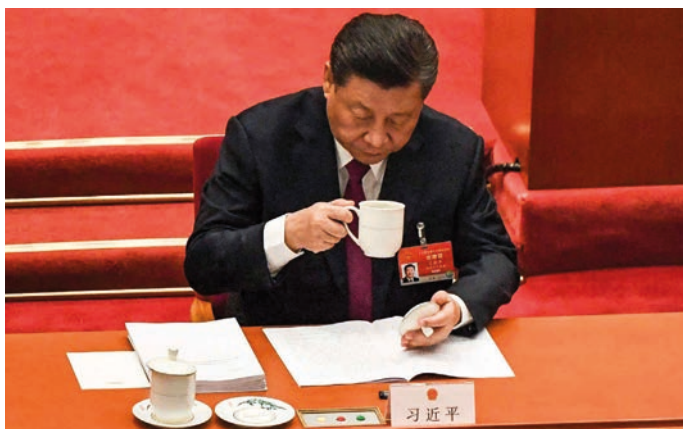
Il tè Bancha è prodotto raccogliendo le foglie più grandi in piena estate, privo di teina. Il tè Bianco è caratterizzato dalla raccolta dei germogli prima che si schiudano: si lasciano essiccare senza sottoporli a calore diretto. Per la produzione del tè Nero le foglie dopo la raccolta vengono esposte al sole e lasciate avvizzire: durante questa fase i fermenti contenuti nella foglia avviano un processo di ossidazione, successivamente le foglie vengono arrotolate o tritate in modo da far fuoriuscire il succo cellulare, infine si procede alla fermentazione ed essiccazione.

La temperatura ottimale dell'acqua nella quale mettere in infusione le foglie di tè varia a seconda del tipo di tè verde; generalmente si consiglia una temperatura che si aggiri intorno agli 85°C.

Il tè verde (*Camellia s.s.*) in MTC

Un tradizionale proverbio cinese recita: «Legna da ardere, riso, olio, sale, salsa di soia, aceto e tè. Tutto ciò di cui si necessita per iniziare la giornata».

Il tè è l'ultimo elemento della lista, tuttavia la sua importanza nella vita cinese di tutti i giorni è facilmente osservabile ovunque si vada. Viene considerato come una bevanda medicamentosa ed è da sempre presente a tavola durante i pasti e bevuta poi durante la giornata. Per la degustazione vera e propria,



Xi Jinping assapora un tè. La passione per il tè riguarda tutte le classi sociali.

invece, è previsto un preciso rituale (cerimonia del tè), dietro la cui effettuazione è insito un pensiero mistico-religioso, fatto di grande rispetto per la natura e legato alle filosofie del Confucianesimo, del Taoismo e del Buddhismo.

Cenni storici sul tè

Per gli indiani a scoprire il tè fu Bodhidharma figlio, del re delle Indie. Questo principe fece un viaggio in Cina (543 d.C.): qui predicò il Buddhismo e raccomandò la meditazione e la cultura dello spirito. Bodhidharma fece voto di non dormire durante i 7 anni della sua meditazione, ma dopo 5 anni fu colpito dal sonno; impulsivamente raccolse una foglia da un albero vicino e la masticò, riacquistando così le forze e la concentrazione. Quell'albero era l'albero del tè. Ma in Cina le conoscenze del tè verde sono molto più antiche e si perdono nei racconti popolari. Secondo una leggenda cinese all'inizio della storia del "Regno di mezzo" regnavano tre sovrani: Fuxi, Nüwa e Shennong (5.000 a.C.). L'imperatore Shennong (l'Agricoltore) aveva l'abitudine di bollire l'acqua prima di berla; un giorno, mentre faceva bollire l'acqua sotto un arbusto di tè selvatico, caddero delle foglie all'interno del recipiente e

Herbo Veneta®

Azienda Erboristica Artigianale





Dal 1989 sviluppiamo e produciamo prodotti erboristici tradizionali, biologici, integratori alimentari e cosmetici naturali.





Herbo Veneta di Breseghello Mauro
Via Umbria, 24 - 35043 Monselice -PD-
www.herboveneta.it info@herboveneta.it



Foto di Vahe Martirosyan

Il fiore di *Camellia sinensis*. La letteratura scientifica ha evidenziato che, grazie ai costituenti bioattivi tra cui caffeina, l-teanina, polifenoli/flavonoidi e altre potenti molecole, il tè verde ha molteplici funzioni farmacologiche e fisiologiche.



Foto di Foerst and Kim Starr

La *Camellia sinensis sinensis* che viene utilizzata per la produzione di tè pregiati e delicati come i tè bianchi e i tè verdi, cresce sulle montagne, oltre i 2.500 metri di altitudine.

l'acqua assunse un bel color oro. L'imperatore, incuriosito, assaggiò la bevanda ed ebbe subito una sensazione di benessere. Fu così che ne favorì l'uso e la coltivazione.

Durante la dinastia Tang (唐朝) 618-907 d.C., Lu Yu nel 758 scrive la prima monografia sulla storia del tè: il Cha Jing (茶经). Il Canone del tè è diviso in 3 libri e 10 capitoli così suddivisi:

- Uno: Origine, espone le origini mitologiche del tè
- Due: Strumenti, descrive gli utensili
- Tre: Preparazione, raccomandazione per la raccolta
- Quattro: 28 Strumenti per l'ebollizione e degustazione
- Cinque: Ebollizione, aspetti relativi all'acqua, tempo, recipienti
- Sei: Degustazione, le principali tipologie conosciute
- Sette: Storia, collezione di leggende cinesi sul tè

- Otto: Regioni di coltivazione, le varie aree di provenienza
- Nove: Semplificazione, se mancano gli strumenti appositi
- Dieci: Raffigurazione, disegni.

In epoca Tang (618-907), nell'801 un monaco giapponese, Saicho, introdusse dal Sichuan nel suo paese alcuni semi di tè piantandoli sul monte Hiei. Successivamente alcuni maestri Zen diffusero in Giappone le procedure e gli strumenti relativi alla preparazione del tè.

Li Shizhen (1518-1593), un celebre farmacologo, nella sua opera più famosa, il Běncǎo Gāngmù, "Compendio di Materia Medica", classifica, secondo le regole della M.T.C., la *Camellia sinensis* e fornisce informazioni su oltre 1.800 farmaci e 11.000 ricette.

Nel 1610, durante la dinastia Ming (1368-1644), le foglioline

di tè da Macao giunsero in Europa a bordo di una nave olandese, divenendo così una bevanda consumata a livello internazionale, e sembra che si debba alla duchessa Anna di Bedford l'aver dato vita all'usanza in Inghilterra di bere il tè alle cinque del pomeriggio. Nonostante la diffidente accoglienza del mondo medico, l'uso del tè si diffuse rapidamente in Europa, tanto che nel XVIII secolo, in Inghilterra, nacquero i famosi giardini del tè, luogo ideale per incontrarsi e per discutere. È il reverendo Georg Joseph Kamel, sul finire del Seicento, che utilizza per la prima volta il nome *Camellia sinensis*. Tuttavia la prima descrizione della pianta viene attribuita al botanico Linneo nel 1753, che la chiamò *Thea sinensis* (Tè cinese). In seguito ci fu una seconda revisione sistematica, così che il botanico tedesco Kuntz (1843-

1907) assegnò alla pianta un altro binomio: *Camellia sinensis* (L) Kuntz. Il tè fu protagonista inconsapevole anche del primo episodio della Rivoluzione Americana: il giorno 16 dicembre 1773 i cittadini di Boston gettarono a mare le casse di tè per protestare contro i dazi inglesi. L'episodio è anche illustrato da una litografia classica (1864). L'arte di bere il tè, nelle sale esclusive, cominciò in Cina all'inizio dell'epoca Qing (dal 1644 al 1912). Queste ultime divennero veri e propri centri di incontro.

Il tè nella Farmacologia tradizionale cinese

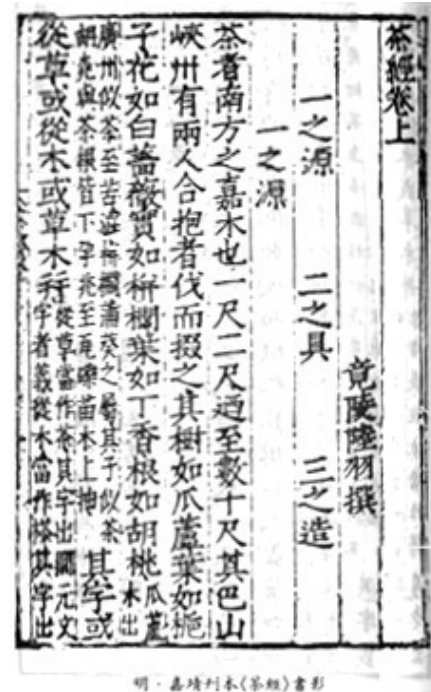
Li Shizhen (1518-1593), autore della famosa materia medica *Běncǎo Gāngmù*, cataloga la *Camellia sinensis* seguendo la classificazione della Farmacologia Cinese, mantenendo uno strettissimo rapporto con la Fisiologia Cinese che è strutturata secondo le teorie dello Yin\Yang degli Zang\Fu, dei Jing Luo e nei principi di terapia, connessi alla loro funzioni. Nel testo ritroviamo le indicazioni terapeutiche del tè: «il tè è freddo e abbassa il fuoco».

Il *Běncǎo Gāngmù* (本草綱目) è un'opera monumentale di grande valore storico e scientifico di medicina cinese, scritta da Li Shizhen durante la dinastia Ming (1368-1644). È considerato il libro di medicina più completo ed esauriente mai scritto nella storia della M.T.C., nonché quello che ha contribuito maggiormente allo sviluppo della farmacia durante la dinastia Ming. Composto da 52 volumi

con oltre 1,9 milioni di caratteri, il libro comprende 1.892 tipi di farmaci, 11.096 prescrizioni e 1.160 illustrazioni. Elenca tutte le piante, gli animali e i minerali con proprietà medicinali. Li Shizhen completò e pubblicò il libro nel 1590 dopo aver condotto ricerche su altri 800 libri di consultazione medica e studi sul campo per alcune decine di anni, sperimentando su di sé il valore terapeutico di numerosi rimedi. Il libro corresse molti errori e malintesi sulla natura delle erbe e delle malattie, migliorò la classificazione di come veniva compilata e formattata la medicina tradizionale, menzionò le idee dell'evoluzione della biologia avanzata, che rifletteva la ricca esperienza delle pratiche cliniche. Nel 2011 il valore inestimabile di quest'opera viene riconosciuto a livello mondiale, con l'inserimento di questo capolavoro nel registro della "Memoria del mondo" UNESCO. La classificazione di tutti i rimedi utilizzati, tuttora impiegata, consta di 16 categorie e due classi ulteriori, gli antielmintici e i topici. Ogni rimedio è raggruppato, allo stesso modo degli alimenti, in base a natura, sapore, direzionalità, meridiani destinatari, tossicità; la totalità di questi aspetti viene definita ai giorni nostri *xingneng*, traducibile come proprietà e funzioni.

Le 16+2 Categorie

- 1 *Jie biao yao* - farmaci che liberano l'esterno.
- 2 *Qing re yao* - farmaci che purificano il calore.
- 3 *Xie xia yao* - farmaci che favoriscono la discesa.



Nel 758 d. c. Lu Yu scrive la prima monografia sulla storia del tè: il *Cha Jing*.

4 *Li shui shen shi yao* - farmaci che drenano l'umidità e giovano all'acqua.

5 *Qu feng shi yao* - farmaci che espellono il vento e l'umidità.

6 *Hua tan zhi ke ping chuan yao* - farmaci che trasformano i *tan*.

7 *Fang xiang hua shi yao* - farmaci aromatici che trasformano l'umidità.

8 *Xiao dao yao* - farmaci che eliminano il ristagno dei cibi.

9 *Li qi yao* - farmaci che regolano il *qi*.

10 *Li xue yao* - farmaci che regolano lo *xuè*.

11 *Wen li yao* - farmaci che riscaldano l'interno.

12 *Bu xu yao* - Farmaci tonici

13 *Gu se yao* - farmaci che trattengono all'interno.

14 *An shen yao* - farmaci che pacificano lo *shén*.

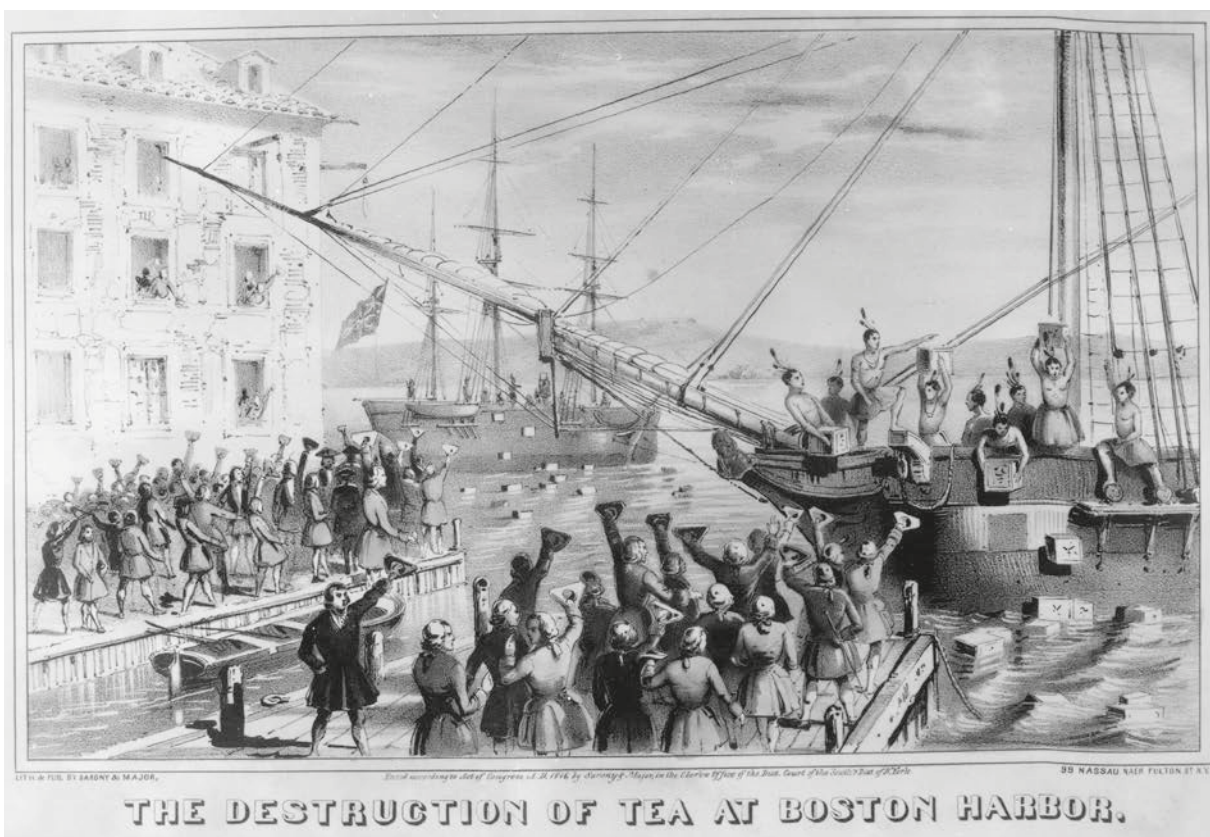
- Produzione saponette vegetali 100% personalizzate per erboristerie, profumerie, farmacie
- Saponette da Hotel
- Produzione di cosmetici
- Lavorazione c/o terzi





Alchimia Soap Srl
Via Mantova, 5
21057 Olgiate Olona (VA)
Tel.: 0331 631 582
Fax: 0331 674 574
www.alchimiasoap.it
soap@alchimiasoap.it

Il tè fu protagonista inconsapevole anche del primo episodio della Rivoluzione Americana: il giorno 16 dicembre 1773 i cittadini di Boston gettarono a mare le casse di tè per protestare contro i dazi inglesi.



15 *Fang xiang kai qiao yao* - farmaci aromatici che aprono gli orifizi.

16 *Ping gan xi feng yao* - farmaci che calmano il fegato e che sedano il vento.

17 *Qu chong yao* - farmaci antielmintici.

18 *Wai fu yao* - farmaci per uso topico.

La *Camellia sinensis* è inserita nella categoria dei farmaci che purificano il Calore. I farmaci di questa categoria trattano il Calore (Lí) esterno e\o interno. Le

manifestazioni generiche sono: sensazione di calore, febbre, bocca secca, sete molto intensa, urine scarse e concentrate, addome rigonfio, stipsi o feci secche, lingua con indurimento giallo, polso SHUÒ e HÓNG (indica presenza di calore). La sintomatologia può essere ancora più complessa, in particolare per il Calore interno, che è dovuto a varie cause e può interessare parti diverse del nostro corpo. I farmaci che purificano il Calore sono in genere di natura fredda. Dal punto di vista farmacologico moderno essi hanno azione principalmente antipiretica, antibiotica, anti-infiammatoria e sull'agitazione psichica.

Materie Mediche Cinesi attuali

Nelle attuali materie mediche di farmacologia tradizionale cinese la *Camellia sinensis* è così riportata:



I farmaci che purificano il Calore sono in genere di natura fredda. Dal punto di vista farmacologico moderno essi hanno azione principalmente antipiretica, antibiotica, anti-infiammatoria e sull'agitazione psichica.

- Parte Occidentale

Nome botanico: *Camellia sinensis* (L.) O. Ktze.

Nome comune: Tè verde.

Famiglia: Theaceae.

Parti utilizzate: Foglia.

Componenti attivi: Caffeina (2-4%), Teobromina, Teofillina, Fenolici-acidi, Fenolici, Gallotanini, Glicosidi flavonolici, Saponine triterpeniche, Carotenoidi, Aminoacidi.

Proprietà: stimolante, antiossidante, antibatterico, antivirale (in vitro), possibile antimutageno, anticarcinogeno, diuretico, termogenico, particolarmente attivo sul sangue e sul sistema vascolare, riduce le LDL ossidate, lieve stimolante mentale e contribuisce a un senso di calma.

Indicazioni: lieve diarrea acuta, stress ossidativo. Per via topica: sollievo dai disturbi della pelle, riduzione del rischio cardiovascolare, chemio-prevenzione, stress ossidativo nel tessuto connettivo (ad es. malattie infiammatorie), Cognizione ridotta secondaria ai processi autoimmuni.

Controindicazioni: nessuna conosciuta.

Avvertenze: contiene caffeina, quindi possibile stimolazione del SNC e diuresi se consumato in grandi quantità ed è sconsigliato per chi soffre di tachiaritmie. I tannini possono ridurre l'assorbimento del ferro, Le donne incinte e le madri che allattano dovrebbero limitare l'assunzione a 2 tazze al giorno. Le

persone con ulcere allo stomaco dovrebbero evitare un consumo eccessivo, poiché il gusto amaro del tè può stimolare la produzione di acido gastrico. Controindicato nell'insonnia.

Dosaggio e modalità d'uso: 1-3 g in infuso, può essere utilizzato anche in pillole e polveri.

- Parte M.T.C.

Categoria Medica: Erbe che purificano dal calore e dal fuoco.

Nome cinese: Lu Cha.

Natura: fredda.

Sapore: amaro, agre, dolce.

Meridiani interessati: cuore, polmone, stomaco.

Azioni in MTC: tratta l'accumulo di cibo, disperde i *tan* (flegma, catarri), rilancia la *Yuan Qi* (energia ancestrale), armonizza

DRENA&DEPURA
NUOVA LINFA
PER IL TUO BENESSERE.



I succhi concentrati di Ribes rosso, Mango, Dattero e gli estratti di Poria, Verga d'oro, Schisandra e Karkadè presenti in drena&depura, agendo in profondità già a livello cellulare, favoriscono il ricambio dei liquidi e il loro drenaggio, liberano dalle scorie e regalano benessere e leggerezza a tutto l'organismo. E quando il corpo è più leggero anche la vita lo diventa!

Scopri qui






info@fitomedical.com - www.fitomedical.com



FITOMEDICAL
star bene è naturale



Foto di Mirko Stöcker

Le diverse varietà di tè possono essere classificate in base a numerosi criteri, quali la lavorazione, le modalità di preparazione, la qualità e la provenienza geografica.



Foto di Pexels

La temperatura ottimale dell'acqua nella quale mettere in infusione le foglie di tè varia a seconda del tipo di tè verde; generalmente si consiglia una temperatura che si aggiri intorno agli 85°C.

gli organi e i visceri addominali e pelvici. Reindirizza anche il *qi* ribelle dello stomaco verso il basso per placare la nausea e il vomito. Tonifica il cuore. Sposta il *qi* verso il basso.

Dissipa il caldo estivo. Schiarisce la vista. Schiarisce la testa. Indicazioni: favorisce l'urinazione, schiarisce la testa e gli occhi, elimina la stanchezza e la sete. Cura il mal di testa e la visione annebbiata, il sonno eccessivo, placa la sete.

Conclusioni

Il consumo di tè nel mondo ha portato molti benefici per la nostra salute fisica e mentale per le sue attività antiossidanti, antinfiammatorie, immunoregolatrici, antitumorali, cardiovascolari, antidiabetiche e antiobesità; a sottolineare queste straordinarie proprietà della *Camellia sinensis*, un antico proverbio cinese recita: «È meglio essere privati del cibo per tre giorni che fare a meno di una tazza di tè per uno soltanto».

*** Medico Chirurgo Ospedale San Paolo ASL Napoli 1 centro**

Referente Centro Medicina Integrata, Rete della Terapia del Dolore: Polo di Agopuntura ASL Napoli 1 centro.

Docente al Master "One Health" Agopuntura Fitoterapia e Nutrizione, Università Federico II (NA).

Presidente A.I.F.F. (Associazione Italiana di Fitoterapia e Fitofarmacologia).

Prof. Università di Medicina Tradizionale Cinese di Henan ZhengZhou Cina.

Bibliografia

Chung S. Yang, Gang Chen: Recent Scientific Studies of a Traditional Chinese Medicine, Tea, on Prevention of Chronic Diseases. *J Tradit Complement Med.* 2014 Jan.

Yang CS, Wang H.; Cancer prevention by tea: Evidence from laboratory studies. *Pharmacol.* 2011

Sae-tan S, Grove KA, Lambert JD. Weight control and prevention of metabolic syndrome by green tea. *Pharmacol.* 2011.

Qianliang Lin: Tea Therapy: Natural Remedies Using Traditional Chinese Medicine. *Paperback*, october 22. 2013

LU Yu, Il canone del tè, a cura di M. Ceresa, Macerata, *Quodlibet*, 2013

Maciocia G.: *I fondamenti della medicina*

cinese, Milano, Edra, 2015.

Bensky D., Barolet R.: *Farmacologia Cinese. Formule e Strategie*, Ed.It. a cura di Roberto Gatto, Ed. CEA, Milano, 1999.

Bensky D, Gamble A.: *Chinese Herbal Medicine-Materia Medica, Revised Edition.* 1986, Eastland Press, Incorporated.

Reid P.: *Chinese Herbal Medicine*, ed. Asia 2.000, Hong Kong, 1988.

Needham J.: *Scienza e Civiltà in Cina*, voll I-IV, Ed. Einaudi, Torino, 1981-1986.

Lu G.W., Needham J.: *Aghi celesti. Storia e fondamenti razionali dell'agopuntura e della moxibustione*, Ed. Einaudi, Torino, 1984.

Iommelli O., Di Stanislao C., Giannelli G., Lauro G.: *Manuale di Fitoterapia Comparata*, Ed. Massa

Dictionnaire Ricci des plantes de Chine : chinois-français, latin, anglais / Francine Fèvre, Georges

Métailié, Parigi, Association Ricci, Cerf, 2005

Métailié, Georges, "The Bencao gangmu of Li Shizhen - An Innovation in Natural History?", in Elizabeth Hsu (a cura di), *Innovation in Chinese Medicine*, Cambridge, Cambridge University Press, 2001, pp. 221-261

Elizabeth Hsu (a cura di), *Innovation in Chinese Medicine*, Cambridge, Cambridge University Press, 2001, pp. 221-261

Li Shizhen 李时珍, *Bencao gangmu 本草綱目 (Compendio di Materia Medica)*, Beijing, Renmin weisheng chubanshe, 1975-1981

Requena Y: *Acupuncture et Phytotherapie*, Voll I-III, Ed. Maloine, Paris, 1987