Nuova primavera

La Scuola del Qi per ringiovanire dopo i 60 anni

I diversi tipi di tè

I diversi tipi di tè

Nell'ultima tematica, avevamo classificato le diverse bevande per trovare quella che possa fondamentalmente **idratare il corpo senza affaticare i Reni**. Oggi studieremo **il tè** e ristabiliremo la verità, perché in Occidente si dice tutto e il contrario di tutto. Potrebbe persino diventare la vostra **bevanda quotidiana**!

Un rimedio leggendario

Nella mitologia cinese, l'Imperatore Shennong è all'origine della scoperta del tè. È l'inventore della farmacopea tradizionale. La leggenda dice che quando assaggiava una pianta che lo avvelenava, prendeva del tè per **pulire il suo corpo e respingere questo veleno**.

Se in 30 anni di vita, ho bevuto 30 litri d'acqua, è il massimo! Non bevo mai acqua, ma unicamente tè **in piccole quantità frazionate**. Ho permanentemente una bottiglia termos con me della bevanda già preparata.

A ogni tè la sua caratteristica!

I tè provengono dalla **camelia**. Certi tipi daranno delle foglioline molto piccole. Quando le si raccoglie e le si fa seccare, si otterrà del tè.

Le due grandi categorie di tè:

- **I tè indiani** (Darjeeling, Ceylon, Himalaya, ecc.)
- **I tè cinesi**.

1. Le camelie che crescono in queste contrade calde e umide (India, Himalaya) non hanno **assolutamente niente a che vedere** con quelle che crescono in Cina.

2. I tè cinesi sono composti da *camellia sinensis*. **Le sue virtù sono diverse da quelle dei tè indiani**.

➢ In quanto Occidentali che vivono in climi più o meno temperati, <u>non dobbiamo prendere tè indiani quotidianamente</u>. Infatti, contengono troppi **tannini**, sono troppo eccitanti e vi impediranno di dormire. Questi tè non sono appropriati.

> **I tè indiani non sono appropriati agli Occidentali, a differenza dei tè cinesi.**

Come riconoscerli?

- Quando un **tè indiano** si infonde, l'acqua diventa subito nera.
- I **tè cinesi** restano chiari e impiegano tempo per infondersi.

I 3 tipi di tè cinesi

- **Il tè verde**
- **Il tè Oolong** (semi-fermentato)
- **Il tè "nero"**, Hong Cha: il tè rosso cinese

Il rooibos è chiamato "tè rosso", ma non è un tè. Si tratta di una corteccia d'albero. È quindi una **pozione medicinale**. Non bisogna assolutamente prendere del rooibos quotidianamente. Come ogni pianta medicinale, il vostro corpo si abitua.

Tè verde, tè Oolong e tè Hong Cha

1. Se avete una camelia a casa vostra, che raccogliete tutte le sue piccole foglie e che le mettete a seccare al sole o davanti a una fonte di calore, fabbricate del **tè verde**. Lo si chiama "verde", perché la sua infusione prende questa tinta. **Ci sono tanti tè cinesi quante famiglie produttrici di tè**. È esattamente come i nostri vini e i nostri châteaux!

2. Se ora, riunisco queste foglie in piccoli fagotti e le lascio **fermentare** per una settimana prima di farle seccare, faccio del **tè Oolong**, semi-fermentato.

3. Se, dopo la raccolta, faccio un grosso fagotto e le lascio fermentare **molto più a lungo** (fino a 1 anno per i tè Pu Erh), ciò genererà un **tè nero**[1]. Se guardate l'infusione di queste foglie, vedrete un colore un po' rosso terra.

---

[1] Hong Cha.

Le diverse proprietà

Vi darò in un prossimo corso le **virtù terapeutiche** di questi tè. **Il tè cinese è una bevanda di longevità**.

Ci sono dei **punti comuni** e dei **punti specifici** a queste diverse categorie.

- **Il tè nero elimina i grassi e pulisce il corpo**.
- **Il tè verde fa circolare i liquidi organici**.

Vi consiglio di avere a casa vostra **le tre categorie** di tè secondo quello che volete ottenere. Se non sapete scegliere, prendete del **tè Oolong, il tè del giusto mezzo**.

Una bevanda quotidiana!

La prima volta che sono andato in Cina nel 1981, c'erano dei bar del tè dove non si ordinava. Il cameriere guardava la persona e **faceva la sua diagnosi**! Serviva il tè secondo le patologie che vedeva.

> **Il tè è un alimento straordinario. Il vantaggio è che può essere preso per tutta la vita. Ha degli effetti benefici e agisce con dolcezza.**

Le idee ricevute intorno al tè

1. Il tè crea carenze di ferro.

Se siete stanchi da qualche tempo e fate un'analisi sanguigna e ci si rende conto che non avete abbastanza ferro, il vostro medico può dirvi che **il tè è responsabile di questa carenza**.

- In realtà, i **tè indiani** possono, in un certo modo, diventare ferriprivi (impedire la fissazione del ferro della massa alimentare da parte del fegato) quando se ne beve una grande ciotola durante il pasto. Ora, siccome non si deve bere durante il pasto, **il tè indiano non è ferriprivo**.

• I **tè cinesi**, per il fatto delle loro virtù dolci, **non saranno mai ferriprivi**.

Sono in realtà le collere interiorizzate che accumulate che sono ferriprive. Esse generano una **stagnazione** e impediscono al Fegato di assimilare il ferro. Poco a poco, diventate anemici.

Quando il fegato è bloccato, il vostro diaframma è bloccato, perché governa tutti i tendini dell'organismo. Il diaframma è una falda tendinomuscolare. Quando si blocca, respirate meno bene: non avete allora più abbastanza difese immunitarie né energia nel corpo. Diventate pallidi, freddolosi, avete gonfiori, ecc.

> **Il fatto che non abbiate abbastanza ferro nel sangue non è colpa del tè. In India e in Cina, benché sia la loro bevanda quotidiana, gli abitanti non sono in debolezza totale!**

2. Fa ingiallire i denti.

- I **tè indiani** possono dare i denti gialli, ma **non i tè cinesi**.

- Quando i denti ingialliscono, è perché siete **in affaticamento dei Reni**. Non dimenticate che **l'energia dei Reni governa le ossa dello scheletro**.
  La dentina è l'estremità dei denti. Se è porosa, il fatto di bere del tè potrà colorarli, come gli altri alimenti.

Non abbiate paura di tutto ciò. **È bene sostituire l'acqua con il tè come bevanda quotidiana**. Quando metterete in pratica ciò e quando lo addomesticherete, vedrete **gli effetti nel vostro corpo**.

A seguire...

Questa bevanda universale è conosciuta dal mondo intero e studi incredibili sono stati fatti. È quello che vedremo nel prossimo corso con **le virtù dei tè cinesi**.