I tanti benefici del THE' VERDE

Ultimo aggiornamento mercoledì 21 maggio 2008

IL THE' VERDE Esiste in natura una bevanda che aiuta a drenare le tossine prodotte in allenamento, a combattere i radicali liberi, a potenziare il sistema immunitario, ad abbassare i livelli di colesterolo cattivo e quelli degli zuccheri nel sangue, a bruciare grassi, a togliere la fame e a dare energia, a mantenere giovane la pelle, a fare insomma tutte queste (ed altre) cose insieme? Sì che esiste, stiamo parlando del thé verde, bevanda proveniente dalla più antica tradizione del popolo cinese che consuma thé verde da oltre quattromila anni. E pensate, in letteratura v’è scritto anche che «protegge anche dalle radiazioni e dallo stronzio 90…», il che è tutto un dire. Perché può essere utile a noi sportivi?
Semplice, prima di tutto il thé verde è un tonico stimolante del SNC (sistema nervoso centrale) ma diversamente dalla caffeina non innalza la pressione arteriosa e anzi tende ad abbassarla. Poi grazie a queste sue proprietà termogeniche è capace di stimolare il metabolismo dei grassi, in particolare si fa carico di mobilizzare il fastidiosissimo “grasso marrone”. Fastidioso perché è quello che ci fa dannare di più l’anima. Avete presente quando un uomo dimagrisce ovunque, gambe, torso, braccia, viso, ma rimane circondato da adipe nel ventre, insomma la pancetta? Ecco, quel grasso resistente si chiama “grasso marrone”, che soprattutto il thé verde (ancor meglio dell’attività fisica) riesce a togliere. Stesso discorso ovviamente per l’adipe femminile intorno ai fianchi e sui glutei…Poi è un ottimo diuretico naturale, che insieme all’acqua porta via con sé tossine di accumulo. Quindi è utilissimo come bevanda post-allenamento. Poi senza dilungarci troppo, se dolcificato con fruttosio, ci toglie la sensazione di fame, eliminando i tremendi “buchi allo stomaco” tra un pasto e l’altro. Come prepararlo? Semplice: la sera prima di coricarvi riscaldate un litro e mezzo d’acqua (non bollitela! Bastano circa 80 gradi), metteteci in infusione 4-6 bustine di thé verde e dolcificate il tutto con quattro cucchiai da minestra di fruttosio o con due cucchiai di succo d’agave. Lasciate l’infuso depositare nella notte ed al mattino versate il contenuto della pentola in una bottiglia. Portatela con voi ovunque, in auto, al lavoro, in palestra, a scuola e scolatela nell’arco della giornata (meglio al pomeriggio) sino alle 19 massimo. Non superate l’ora di cena altrimenti le sue proprietà energizzanti potrebbero disturbare il sonno. Riferendoci al thé verde potremmo parlare di una “bevanda-fiammifero”, nel senso che consumandone regolarmente per oltre dieci giorni ci accorgeremo che il nostro metabolismo prenderà una sterzata verso il benessere e la condizione verrà come accesa. Insomma provate, non fa male, è un’ottima bevanda, accompagna la giornata con energia e ci conduce per mano verso un benessere duraturo.