

## Una tazza di Tè? (Per vivere meglio)

di Cristina Di Lollo

“Il tè si beve per dimenticare il frastuono del mondo”

Tien Yiheng  
Maestro del tè

Mettere l'acqua a scaldare, intanto preparare la teiera e le foglie di tè, le tazze e i piattini, versare l'acqua sulle foglie di tè, lentamente, e lasciarle in infusione mentre si schiudono al contatto con l'acqua, lasciando sprigionare aromi e profumi... E quando poi il tè sarà pronto, sarà un po' troppo caldo, e dovremo aspettare ancora un momento...

Il tempo sembra fermarsi, non importa per quanto, anche solo per pochi minuti, il “frastuono del mondo” resta fuori dalla porta, i ritmi magicamente rallentano, la mente torna a concentrarsi sull'istante presente. Niente a che vedere con un caffè bevuto in piedi, di corsa, con il pensiero già sulle cose da fare!

Il tè esige tempo e attenzione. E sebbene alcuni lamentino questo aspetto, quasi fosse un limite insuperabile, in realtà proprio questo è il suo più grande insegnamento.

Quale insegnamento? Quello di fermarci ogni tanto, ogni giorno, pochi minuti per ricaricare le nostre energie, ritrovare il filo di noi stessi, prenderci con determinazione il tempo per parlare davvero con le persone che ci sono vicine, o per riflettere da soli “tornando in noi”, per poi riprendere con più energia e chiarezza il cammino.

Se il *distress*, cioè lo stress “cattivo”, è il risultato di una pressione eccessiva non tanto come intensità quanto come continuità, allora possiamo immediatamente capire l'importanza determinante di quei momenti di sosta, di calma sospesa fuori dal tempo eppure parte integrante del tempo che ci appartiene di più.

Lo sapevano bene cinesi e giapponesi, che fin dai tempi più antichi avevano creato dei veri e propri riti intorno al consumo del tè, con significati filosofici di disciplina di concentrazione e di tradizione di civiltà e di ospitalità. E lo avevano ben capito gli inglesi, sebbene tradotto all'occidentale, cogliendone tutto il potere sociale e personale, di rito antistress da mantenere in tutte le situazioni, anche le più estreme.

Quando sviluppiamo il tema del tè, possiamo parlare di antichissime civiltà, di storia, di cultura, di tradizioni, di filosofia, e possiamo anche parlare di medicina. Fin dai primordi del suo consumo, in Cina, al tè venivano attribuiti effetti benefici sulla salute. Negli ultimi anni l'entità concreta di questi benefici è stata studiata con metodi scientifici, trovando conferme e spiegazioni alle evidenze riscontrate empiricamente.

Il tè, ed in particolare il tè verde che nella lavorazione non subisce nessuna ossidazione, contiene polifenoli, flavonoidi, tannini, vitamine, metilxantine (caffeina) e aminoacidi, manganese e potassio. I suoi benefici maggiori sono legati in massima parte ai polifenoli che, potenziando le difese antiossidanti, diminuiscono il danno cellulare. Questo produce effetti salutari su tutti i tessuti, con particolare azione anticancro. Ma agisce fortemente anche sull'apparato cardiovascolare riducendo il rischio di infarto e di altre patologie cardiovascolari. Ed è applicabile come antivirale e disintossicante. Ormai conosciutissime le proprietà di stimolatore del metabolismo che consente di ridurre i grassi.

Meno conosciuti i suoi potenti effetti sul sistema nervoso: i polifenoli del tè combattono i disturbi cognitivi e proprio ultimamente si stanno studiando gli effetti antistress della L-teanina, un aminoacido contenuto nel tè verde.

Tutta questa scienza sembra confermarci antiche saggezze. Resta fondamentale per la gestione positiva dello stress l'insegnamento più grande, e forse anche il più difficile da imparare per noi occidentali: fermarsi un momento. Fermarsi a odorare, assaporare, ascoltare, vivendo pienamente l'istante presente. E' quel momento di riflessione e di pace, a volte strappato e difeso con forza dalla frenesia delle nostre giornate, che ci consente di avere energie, motivazione, chiarezza di pensiero e orientamento nell'azione e trasmette un messaggio forte di serenità anche agli altri.

Buon Tè!