

La bebida de los emperadores

El te rojo o Pu Ert, era consumido en la antigüedad únicamente por los emperadores chinos, debido a lo complicada que es la recolección y preparación de sus hojas. Hoy, con la tecnología, es una bebida más accesible pero sigue teniendo un estatus comparable al que tenía en la antigüedad debido a sus beneficios.



El te rojo se obtiene de las hojas de la camelia Sinensis. Su elaboración requiere tiempo, pues a las hojas recolectadas se les deja secar al aire libre, y luego se les pasa a un secado más costoso y prolongado que se lleva a cabo en una habitación cerrada en la que se extienden los brotes de la planta para que les dé el aire y la deshidratación sea más rápida. Cuando este proceso concluye se obtiene lo que se conoce como te rojo.

Su color es de un marrón rojizo y su sabor es suave, por lo que es fácil de saborearlo y disfrutarlo. Es esencial en las dietas de adelgazamiento debido a su propiedad depurativa del organismo que desempeña una función de diurético natural.

Es depurativo del hígado, pues pone en marcha su metabolismo siendo a la vez un fuerte protector.

Es un refuerzo del sistema inmunitario al contener grandes dosis de antioxidantes y vitaminas que protegen las células y preserva de las infecciones, además de poseer efectos bacteriostáticos. Pero sus propiedades no sólo quedan ahí, pues es un fuerte protector frente a enfermedades como el cáncer o alteraciones del metabolismo, ya que ayuda a regularlo.

Siguiendo con su función reguladora, el consumo de te ayuda a hacer la digestión de las comidas ricas en grasas, pues estimula la secreción de las glándulas digestivas acelerando de esta manera el proceso. Es por esto que es un potente enemigo del sobrepeso derivado de una mala alimentación.

En el terreno emocional también es un buen aliado para combatir el mal humor y algunas ligeras depresiones.

Para lograr su efectividad, su ingesta tiene que ser habitual y continuada, pues sus efectos se ven a lo largo del tiempo. Por otra parte, es un perfecto acompañamiento en comidas si lo mezcla con limón o menta.