

# Tè Matcha: proprietà, usi e benefici

Data: 4 maggio 2017 | Autore: Emanuela Salerno



**COS'E'** - Il tè Matcha, o tè verde giapponese, è una particolare variante che viene coltivata in Giappone, rigorosamente al riparo dal sole ed in particolari condizioni climatiche, per salvaguardarne le proprietà e renderlo un prodotto estremamente pregiato e ricercato, oltre che benefico per l'uomo. Questo tè, infatti, contiene un valore 137 volte maggiore del normale tè verde di antiossidanti, oltre che polifenoli, nonché diversi aminoacidi -che riducono lo stress fisico e psicologico- e l'acido glutammico -che agisce sul sistema nervoso centrale-.[\[MORE\]](#)

Le foglie, dal caratteristico colore verde smeraldo acceso, dovuto alla presenza di una maggiore concentrazione di clorofilla, vengono raccolte a mano secondo la tradizione millenaria, quindi cotte al vapore per mantenerne intatte le proprietà e, una volta asciutte, ridotte in polvere all'interno di particolari mulini in pietra.

**PREPARAZIONE** - Questa variante di tè, a differenza delle altre, non si prepara per infusione ma per sospensione, ossia versando l'acqua a circa 80° direttamente sulla polvere, miscelando poi con uno strumento adatto che si chiama chasen: una specie di frustino di bambù che serve a eliminare eventuali grumi e, dunque, a mescolare in modo omogeneo. È utilizzatissimo, quasi come se fosse farina, anche in cucina per la preparazione di dolci.

**BENEFICI** - I benefici per il corpo di questa pianta sono molteplici: il tè Matcha è ricco di vitamine B1, B2 e C, beta-carotene, sali minerali, polifenoli e caffeina. Rinforza il sistema immunitario grazie alle vitamine A e C, è detossificante e favorisce la diuresi. Tiene bassi i valori di colesterolo nel sangue, difende dalle infezioni e contrasta il diabete di tipo 2. Pare, ancora, che potenzi la memoria e la concentrazione per il suo contenuto di teanina: un aminoacido che serve a ridurre lo stress fisico e mentale. È, infine, in grado di ridurre la sensazione di fame.

**BELLEZZA** - Il tè Matcha è poi un grande alleato della bellezza della pelle: grazie alla grande

quantità di antiossidanti è un ottimo rimedio antinvecchiamento, drenante e disintossicante.

La polvere, impiegata spessissimo in maschere di bellezza e trattamenti per il viso, idrata la pelle, previene l'invecchiamento cutaneo e gli effetti dei raggi UV, grazie ai radicali liberi in essa presenti. Allo stesso tempo è un prodotto indicato per la cura dell'acne e degli sfoghi cutanei dal momento che gli antiossidanti favoriscono anche il rinnovamento cellulare oltre che limitare e lenire le infiammazioni. La clorofilla contenuta in grandi quantità serve, poi, per eliminare le tossine e a favorire maggiore elasticità quindi adatta specialmente alle pelli impure.

**RICETTA FAI DA TE BEAUTY** – Molto apprezzata è una maschera di bellezza composta da soli due ingredienti, ma ricca di antiossidanti e probiotici, ottenuta mescolando il tè Matcha con lo yogurt bianco con fermenti lattici vivi. Basta usare da mezzo a un cucchiaino di yogurt in cui miscelare un cucchiaino raso di tè. Il trattamento va applicato su viso e collo e tenuto in posa per 15-20 minuti prima di lavarlo via con l'acqua tiepida.

Una versione più semplice ancora prevede l'utilizzo, al posto dello yogurt, di semplice acqua: anche in questo caso basterà mescolare 1 cucchiaino di tè con quel tanto di acqua necessaria per ottenere un composto spalmabile.

Se si ha la pelle secca può essere utile mescolare il tè Matcha con un olio vegetale a scelta. Gli oli d'oliva, di cocco, di jojoba e di ricino sono generalmente delle ottime opzioni.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente