

TÉ BANCHA

El Té de la Excelencia



El Té Banicha es un **té verde japonés** muy conocido en la **Macrobiótica** por poseer grandes **cualidades curativas** y ser una de las bebidas más sanas para nuestro organismo. Según esta filosofía oriental, es considerado un **remedio natural**. Es uno de los pocos té que se aconseja tomar todos los días y que lo puede consumir cualquier persona ya que no tiene contraindicaciones.

Como todos los té, éste también proviene de la planta del té, la *Camellia Sinensis*. El Banicha es preparado a partir de las hojas sobrantes de las primeras cosechas o con los brotes tardíos de otoño, por lo que es fácil sacar bastante cantidad a precios muy bajos. Esto le hace ser un té oriental muy barato, humilde y al alcance de todos. En Japón, es considerado el té de los pobres a pesar de ser el más equilibrado y saludable. Eso sí, al no obtener tanto margen de beneficio en las ventas no tiene la publicidad o el marketing que tienen otros té japoneses, que son mucho más caros y rentables como, por ejemplo, el té Matcha.

Al prepararse con las hojas y no con las ramitas veréis que algunas marcas lo comercializan con el nombre de **Hojicha**

El Banicha está secado al sol y tostado. En este proceso de tostado y secado al sol pierde casi toda su teína. Por lo tanto, es un té que no es excitante pero si que es un té que **tonifica, proporciona mucha energía, favorece la concentración y la claridad mental, equilibrando nuestro sistema nervioso**.

También se le denomina **Té de 3 años**, ya que se cosecha a los 3 años, de ahí su nombre. Esto le convierte en el té japonés con mayor **capacidad remineralizante y alcalinizante** por la cantidad de minerales y antioxidantes naturales que contiene.

Al beberlo, sus minerales alcalinos (**calcio, potasio, magnesio...**) pasan a la sangre, lo que ayuda al organismo a **equilibrar el PH y contrarrestar la acidez** que produce una mala alimentación, el estrés y los hábitos de vida insanos.

Aporta una buena calidad de calcio muy biodisponible para que nuestro organismo lo fije en los huesos. También es buena fuente de **zinc, selenio, fosforo, cobre, manganeso, vitaminas del grupo B, vitamina C y A.** por lo que le convierte en una infusión perfecta para reforzar nuestras defensas.

A demás es rico en **polifenoles (flavonoides y catequinas)** famosos por ser **anticancerígenos**. Estas sustancias ayudan a combatir los radicales libres por su **función antioxidante, protegiéndonos frente a enfermedades degenerativas, crónicas e inflamatorias.**

Otras propiedades del Bancha son **depurar el cuerpo, limpiar la sangre, las vías biliares y renales, mejorando la condición de las personas con retención o exceso de líquidos.** Por este motivo también nos ayuda a **regular la tensión arterial ya que estimula las vías de excreción del organismo eliminando toxinas en forma de líquido residual.**

Otro de sus usos es para **lavados oculares** en el caso de cualquier problema con el ojo como irritación, infección ocular, conjuntivitis u orzuelo.

Todas estas grandes propiedades le convierten en una bebida excelente para vencer la fatiga, prevenir enfermedades y equilibrar nuestro organismo.

Cuándo tomar té Bancha:

Muy bueno para incluirlo en nuestro desayuno y fuera de las comidas. También después de comer es muy digestivo.

Cuánta cantidad se puede tomar de té Bancha:

Dependiendo de nuestro objetivo tomaremos de 2 a 4 tazas al día.

Si lo tomamos por salud, con 2 o 3 tazas al día es más que suficiente.

Si pretendemos estimular la detoxificación general del organismo, entonces podemos tomar 4 o incluso 5 tazas al día durante unas semanas.

Cómo preparar el té Bancha:



Por cada taza de agua utilizaremos una cucharadita de té (2 ó 3 gramos)
La dejaremos infundir durante 2 minutos en agua a 80-90°C.
No conviene que el agua llegue a hervir ya que a 100 °C puede alterar el sabor y el aroma del té. En cualquier caso, no pierde sus propiedades.
Se pueden reutilizar las hojas usadas infundiéndolas por segunda vez.
Para darle más aroma y favorecer la digestión se puede preparar con la cáscara de limón, naranja, mandarina, pomelo o manzana.
También se le puede añadir jengibre, de vez en cuando, en invierno.
A partir de aquí, el Bancha en combinación con otros ingredientes, plantas o alimentos tiene infinidad de usos terapéuticos.

Txiki Soto

*Director & Profesor de Salud-Zen
Escuela Holística de Salud Natural
Consulta de Nutrición & Salud
Consulta de Terapias Naturales Integrales*

Copyright © 2017 Salud-Zen, Escuela de Luz y Consciencia S.L

*<<El Texto que contiene este artículo, publicado en internet,
tiene derecho de autor, siendo Salud-Zen la propiedad intelectual
y la única que puede usar este texto en publicaciones de libros y obras posteriores>>*