



NATUREBA

MERCADO SALUDABLE



MATCHA, TÉ VERDE EN POLVO

¿ Sabías que dentro de los llamados **SUPERALIMENTOS** se encuentra la **MATCHA** ?

Este té, es uno de los secretos mejor guardados por los monjes Zen.

Muy rico en antioxidantes, previene el envejecimiento, reduce la inflamación y te ayuda a perder peso. Rico en L-teanina, aminoácido que relaja y da energía sin agotar ya que promueve la producción de ondas alfa en el cerebro que inducen a la relajación sin producir la somnolencia inherente causada por otros tranquilizantes.

Uno de los lugares en el mundo donde la gente vive más tiempo es Okinawa, Japón.

Se ha atribuido en parte al consumo regular de té matcha.



POR QUÉ CONSUMIR MATCHA...



El **té verde de matcha** muy conocido en Japón, está ganando rápidamente popularidad en todo el mundo debido a su capacidad para ayudar a **reducir el estrés, estimular las defensas, reducir el colesterol, y combatir el cáncer.**

Básicamente el té matcha es la hoja entera del té verde que tras un proceso especial de cultivo, recolección y secado, se muele para obtener un polvo fino y verde intenso que multiplica los beneficios del té verde. **Un vaso de matcha equivale a 10 vasos de té verde en contenido en antioxidantes y valor nutricional.**

Cuando elaboras una taza de té verde sólo se puede extraer una fracción de sus beneficios, la mayoría de los nutrientes se quedan en las hojas de té cuando haces una infusión. La única manera de aprovechar todo el potencial de vitaminas, minerales, antioxidantes y aminoácidos es consumir toda la hoja.

Aunque el té molido tiene su origen en la China de tiempos de la dinastía Song, han sido los monjes Zen del Japón los que popularizaron la tradición. Durante largas horas de meditación bebían matcha para permanecer alerta y tranquilos favoreciendo la concentración y la claridad de la mente sin la energía nerviosa que proporciona el café.

Se cree **ayuda en la pérdida de peso** ya que es un **quemador de grasa, aumenta el metabolismo y quema calorías.** Reduce el colesterol y azúcar en la sangre y no eleva los niveles de insulina ni la presión arterial.

El **poder antioxidante del te matcha** es espectacular. Los antioxidantes son compuestos naturales químicos que previenen el envejecimiento y las enfermedades crónicas. Utilizando el método de prueba conocido como **ORAC** (capacidad de absorción de radicales de oxígeno) el te matcha posee 1.300 unidades por gramo, unas veinte veces más que las granadas o arándanos por ejemplo.

Matcha es rica en las potentes catequinas una clase de antioxidantes conocidos por su efecto **quemar grasas, prevenir la artritis y efectivas para combatir el cáncer**. No todos los antioxidantes son creados iguales y las catequinas son de los más potentes y beneficiosos.

Las catequinas del té matcha han demostrado tener propiedades antibióticas que promueven la salud en general y fortalecen el sistema inmunológico.

Matcha nos hace tener **más energía y mejora nuestra resistencia física**. El impulso energético producido por el matcha se debe en gran parte a su combinación única de nutrientes, incluida la cafeína. Debido a la L-teanina, los bebedores de matcha no suelen experimentar ninguno de los efectos secundarios habituales de otras bebidas estimulantes como el café. Toda la energía de la cafeína se obtienen sin efectos secundarios negativos.

Contiene un alto nivel de **fibra dietética fácilmente absorbible** con lo que alivia el estreñimiento y estabiliza los niveles de azúcar en la sangre. Es también *rico en fibra, vitamina C, selenio, cromo, zinc y magnesio*.

Matcha es un **desintoxicante eficaz y natural**. Es más rico en **clorofila** que otros tés, el elemento que da al té su color verde, y que ayuda a *eliminar del cuerpo toxinas, metales pesados, tóxicos, dioxinas y disruptores hormonales*.

Puede que te lleve algún tiempo acostumbrarte al sabor del matcha, verdaderamente único

en todos los sentidos...

Es un sabor fuerte y se puede mezclar con endulzantes y otros ingredientes.



IMPORTANTE: Si tienes algún trastorno cardíaco, enfermedad renal, o úlcera de estómago, deberías evitar el consumo de cualquier forma de té, incluyendo matcha.



El Té verde variedad Matcha (*Camelia sinensis* L.) es una variedad exclusiva de té verde, la cual se cultiva y cosecha a la sombra, lo que le confiere un aumento y, por lo tanto, una mayor concentración de nutrientes y propiedades específicas, que cuentan con los siguientes beneficios a nivel orgánico:

L-TEANINA

- Capaz de incrementar las ondas alfa en el cerebro
- Genera relajación combatiendo el estrés
- Mejora la concentración
- Ayuda a la memoria y la capacidad de aprendizaje

CATEQUINAS (EGCGs)

- Poderoso antioxidante. Favorece la reparación celular
- Elevada acción antiinflamatoria
- Anti-mutagénico, protege el daño al ADN
- Refuerza las paredes arteriales
- Antialérgico

FITOANTIOXIDANTES VARIOS

- El consumo regular de Té verde tipo Matcha disminuye un 31% la incidencia de enfermedades cardiovasculares.
- Comprobados efectos antibacterianos y antifúngicos.

CAFEÍNA (TEÍNA)

- Efecto más suave, contrarresta el efecto nervioso.
- Mejora los estados de alerta

TERMOGÉNESIS

- Posee elevada capacidad termogénica (velocidad de quema de calorías)
- Consumir una taza de Matcha media hora antes de hacer ejercicio, incrementa de un 8%-10% (velocidad normal) hasta entre el 35% y 43%.



¿Cómo consumirlo?

Existen dos maneras tradicionales de preparar el té matcha: más espeso (koicha) o más ligero (usucha). El koicha es servido casi exclusivamente como parte de las ceremonias de té japonesas.

SUGERENCIAS

- ✿ Tómalo **Matcha** 30 minutos antes de hacer ejercicio, si tu objetivo es quemar grasa.
- ✿ 2-3 tazas al día, especialmente justo después de las comidas.
- ✿ Asegurate que sea **Orgánica**, ya que las otras podrían no tener todas las propiedades originales.
- ✿ Guárdalo en el congelador para mantenerlo fresco. Antes de su uso, sácalo para que tome la temperatura ambiente antes de hacer té.
- ✿ Para preparar matcha en la manera más tradicional en un bol o cuenco añade una pequeña cantidad de matcha (si puedes de una a dos cucharadas con la cuchara tradicional de bambú llamada chashaku), luego añade una pequeña cantidad de agua caliente que no esté hirviendo (que no supere los 80° centígrados) y mezcla hasta que tenga una consistencia uniforme con el mezclador de bambú chasen. Estará preparado cuando ya no haya ningún grumo en el líquido ni resto de té en el bol.

www.natureba.com.ar



DELIVERY

1. *Hacé tu pedido*
2. *Recibilo en el día*
3. *Pagá como quieras*

(efectivo, tarjetas, mercado pago, transferencia)



H. Yrigoyen 693. Ciudad.



NaturebaArgentina



261 417 8606



Natureba