



E.I.T.C.A.M. INFO est un bulletin trimestriel édité par E.I.T.C.A.M. (European Institute for Traditional Chinese and Ayurvedic Med.) qui a pour but d'informer de tout ce qui gravite autour de la santé, en Chine et en Inde.

SPECIAL THE CHINOIS

UNE ASSOCIATION A VOTRE SERVICE

Nous allons nous efforcer, dans un langage clair mais fidèle à la réalité, de vous apporter un maximum d'éléments pratiques capables d'améliorer votre qualité de vie.

Les Chinois et Indiens ont de tout temps accordés une importance primordiale à la prévention.

CAMELLIA SINENSIS

Le théier est un arbuste originaire de **Chine**, de la famille des camélias, classé pour cette raison en 1753 par le botaniste Linné sous le nom de *Camellia sinensis*. On l'appelle aussi parfois *Thea sinensis*, mais il s'agit bien de la même plante. Les noms de thés, à partir du même plant de théier, proviennent de différents paramètres :

- La nature du sol où pousse l'arbuste.
- Le climat de la région de culture.
- Le mode de cueillette des feuilles.
- La préparation des feuilles après la récolte, qui détermine deux grandes catégories de thés : les thés verts et les thés fermentés.

Le théier est maintenu, par la taille, entre 1,5 et 2 mètres de haut lorsqu'il est en culture, afin de faciliter la cueillette, mais il peut atteindre de 6 mètres à l'état sauvage. C'est un arbuste toujours vert, c'est-à-dire à feuilles persistantes. Il se plaît sur les sols humides mais bien drainés, comme c'est le cas sur les parcelles en terrasses qui épousent les courbes de niveaux des collines et des montagnes.

Les feuilles du théier sont alternes, minces, dentées, à limbe ovoïde, d'environ 6 cm de long, 2 cm de large. Ce sont les feuilles du théier que l'on récolte pour l'usage universellement répandu du thé, **la seconde boisson au monde après ... l'eau**, bien avant le vin, le café, la bière ou tout autre boisson.

Les fleurs du théier ressemblent à celles du camélia. Elles sont blanches, à l'aisselle des feuilles, avec un calice comprenant 5 sépales, une corolle à 5 pétales, d'innombrables étamines et un pistil bien individualisé.

Dernier point important : si le théier aime les sols humides, il aime aussi une température à la fois douce et humide. Il craint un ensoleillement trop fort.

Dans **la province Chinoise du Yunnan** où s'épanouissent les théiers les plus réputés du monde, le microclimat local est idéal: chaque matin, au printemps, lorsque les théiers bourgeonnent, un voile de brume descend des sommets pour envelopper les arbustes dans une ouate bénéfique. Les amplitudes thermiques entre les sommets et les pentes situées en contrebas génèrent une ambiance climatique unique, empreinte d'une infinie douceur qui favorise la pousse des feuilles de théiers.

Le thé en devenir n'en est que meilleur. Voilà l'un des secrets majeurs de l'incomparable qualité des thés du YUNNAN.

SOMMAIRE:

- Une association à votre service
- *Camellia sinensis*
- Histoire du thé
- La cérémonie du thé
- Composition du thé
- Les vertus du thé
- Diurétique
- Infusion "Cigogne", le thé "Alouette" et le thé "Hirondelle" sont 3 crus de haute qualité Pu'er Cha
- Informations



HISTOIRE DU THE

C'est un contemporain asiatique de l'empereur Charlemagne, nommé Lu Yu, qui codifia pour la première fois le rite de préparation du thé, en 804, dans un ouvrage intitulé Le tchaking. Il écrit: "On trouve dans le service du thé la même harmonie et le même ordre qui règnent en toute chose". Lu Yu donne toutes les précisions utiles quant à la cueillette des feuilles, au mode de séchage et de fermentation de celles-ci, ainsi qu'aux ustensiles destinés à la préparation et à la boisson du thé.

Sous la dynastie des Song (960-1279) les rites se perfectionnent, empreints de poésie, et des règles strictes de préparation doivent être respectées pour profiter pleinement des bienfaits de cette boisson bénie des Dieux.

C'est Marco Polo qui fit connaître le thé aux Européens. Le vénitien prit la route de Pékin en 1271, à travers l'Asie Centrale, et il arriva 4 ans plus tard à Shangdu, résidence de l'empereur Kubilay Khan. Il parcourut la Chine pendant 16 ans et à son retour à Venise, en 1295, il publia son fameux ouvrage : « Le livre des merveilles du monde ». Parmi ces merveilles, le thé.

Sous la dynastie des Ming (1368-1644) le raffinement le plus

grand est obtenu, en particulier grâce à la finesse extrême de la porcelaine utilisée.

La Compagnie des Indes Orientales importe pour la première fois une cargaison entière de thé en Europe, en 1610, sur un bateau hollandais.

En 1657, un anglais nommé Thomas Garraway ouvre la première boutique de thé à Londres. Boisson réservée à l'élite, à cette époque, compte tenu de son prix très élevé, le thé est l'apanage exclusif de l'aristocratie anglaise.

Les maisons de thé ouvrent ensuite, dans toute l'Angleterre. Des voiliers légers, les tea clippers, faisaient la navette entre l'Orient et la Tamise, puis vers l'Amérique du Nord avec l'émigration anglaise vers le nouveau monde. Les Anglais ne sauraient se passer de thé, même lors de la Conquête de l'Ouest. Le 16 décembre 1773, de violents incidents éclatent dans le port de Boston, pour protester contre l'augmentation des taxes d'importation: c'est la célèbre « Boston tea party ».

Les chinois vendant leur thé de plus en plus cher, au début du XIXe les Anglais entreprirent de cultiver le théier en Inde. Mais la Chine restera à tout jamais le berceau de la culture du théier et la référence en matière de thé.

LA CEREMONIE DU THE

La cérémonie du thé, en Orient, est un rituel codifié. Un art.

Que ce soit en Chine, en Inde ou au Japon, la préparation du thé implique le respect de règles élémentaires précises, et la façon de le boire de même.

A ce sujet, par exemple, notre détestable habitude occidentale de servir le thé avec du sucre, du lait et du citron est parfaitement incongrue aux yeux des orientaux **qui prennent le thé nature**, nous soulignons ce mot à dessein.

De l'eau et du thé. Simplement. Rien de plus. Rien. C'est ainsi en Orient.

Dans la préparation du thé, plusieurs facteurs interviennent :

- ▶ La qualité du thé, c'est bien sûr primordial.
 - ▶ La nature de l'eau, c'est également essentiel.
 - ▶ La température de l'eau.
 - ▶ Le temps d'infusion.
 - ▶ Le dosage du thé.
 - ▶ La matière de la théière.
 - ▶ La matière de la tasse.
 - ▶ La décoration de la table.
- Pour que la cérémonie soit réussie, choisissez l'excellence.
 - Il faut une eau non calcaire, non chlorée (surtout pas l'eau du robinet, donc). Donnez votre préférence à une eau de source pure, une eau aussi peu minéralisée que possible (pour ne pas dénaturer la saveur du thé).
 - La température de l'eau, au moment où on boit le thé, ne doit pas être trop élevée, au risque de tuer les arômes et d'accroître l'amertume.

Après avoir porté l'eau à ébullition (la retirer du feu au premier frémissement: ne surtout pas la faire bouillir) on doit la laisser refroidir jusqu'à environ 65° avant de la mettre en contact avec le thé.

- Le temps d'infusion varie sensiblement selon la provenance et le grade des thés. Il est plus faible pour les thés verts (de 1 à 3 minutes) et plus élevé pour les thés noirs fermentés (de 3 à 6 minutes). Certains amateurs de thé puristes calculent le temps d'infusion à la seconde près !

Il faut savoir que la théine se libère au bout d'une minute, alors que les tanins se dégagent tant que le thé reste en contact de l'eau.

Il faut absolument proscrire les boules à thé en métal (ou les cuillères-pinces) qui compressent les feuilles, interdisant la libération totale des arômes. En effet, une feuille de thé double de volume au contact de l'eau.

- Le dosage du thé varie lui aussi selon la provenance et le grade. D'une façon générale, on compte une cuillerée à café rase par tasse.

- La théière compte énormément. Selon la nature du thé (vert ou fermenté) on choisira une théière en terre cuite (pour le thé vert) ou une théière en porcelaine (pour le thé fermenté).

Pas de théière en argent (sauf pour le thé vert à la menthe) ou en étain.

Comme les théières se culottent avec le temps, elles gardent en mémoire l'arôme du thé. Ainsi, les amateurs de thé ont cinq théières : une pour les thés verts, une autre pour les thés noirs (fermentés) de Chine, une autre pour les thés noirs d'Inde, une pour les thés semi-fermentés de Ceylan et une pour les thés parfumés.

- Les tasses en porcelaine à fond blanc sont celles des puristes, pour faire ressortir la subtilité de la couleur du thé dans ses infinies nuances.

On ne doit surtout pas accompagner la tasse de thé d'une cuillère (c'est une faute de goût) étant donné que dans la cérémonie du thé, il n'y a jamais de sucre, de lait, de citron ou autre ingrédient.

Il ne faut pas remplir la tasse à ras bord mais à moitié (ou un peu plus) afin que le parfum du thé puisse s'exhaler.

- L'environnement compte aussi beaucoup: la décoration de la table joue un rôle dans le plaisir que l'on a en prenant le thé.

COMPOSITION DU THE

On a dénombré plus de 350 composants différents dans le thé!
Les principaux :

- ▶ La théine, alcaloïde spécifique du thé, proche de la caféine, dont il a les avantages (effet tonique) sans en avoir les inconvénients.
- ▶ D'autres alcaloïdes: théobromine (que l'on retrouve dans le cacao) et théophylline (actif présent dans le guarana ou le ginseng).
- ▶ Des polyphénols aux vertus anti-oxydantes.
- ▶ Des flavonoïdes : théaflavine, théarubigine, anti-infectieux.
- ▶ Des tanins en grande quantité, jusqu'à 25 % de la masse totale.
- ▶ Un actif antimutagène, l'épigallocatechol-gallate plus connu sous l'abréviation de EGCG, faisant l'objet d'expérimentations cliniques.
- ▶ De la chlorophylle, bêta-carotène précurseur de vitamine A.
- ▶ Plusieurs vitamines du groupe B : thiamine (B1), riboflavine (B2), niacine (B3, dite PP) et acide pantothénique en quantité.
- ▶ De la vitamine C (acide ascorbique).
- ▶ De la vitamine E (tocophérol).
- ▶ De la vitamine K (ménadiol).
- ▶ De nombreux minéraux, parmi lesquels :
 - Potassium
 - Cuivre
 - Zinc
 - Nickel
 - Fluor (le thé est la principale source de fluor après l'eau de mer).

La richesse nutritionnelle du thé en fait une boisson précieuse.

NOUVEAU !!

DIURÉTHÉ

BOISSON AMINCISSANTE à préparer chaque matin:

- ✓ Verser une bouteille d'eau minérale plate (1,5 litre) dans une casserole, et faire chauffer
- ✓ Au frémissement de l'eau chaude (qui ne doit pas bouillir), retirer du feu et incorporer 1 sachet de chaque thé:
 - **Infusion Cigogne**
 - **Thé Alouette**
 - **Thé Hirondelle**
- ✓ Laisser infuser 3 minutes (précisément, ni moins, ni plus)
- ✓ Retirer les sachets de l'eau et laisser refroidir
- ✓ Reverser dans la bouteille d'eau minérale initiale

**BOIRE DANS UNE JOURNÉE ENTRE LES REPAS
1 LITRE 1/2 de "DIURETHE"
(Infusion Cigogne + thé Alouette + thé Hirondelle)**

DIURÉTHÉ
Stimule la diurèse & accélère la lipolyse

LES VERTUS DU THE

Le thé permet d'augmenter sensiblement la vigilance et la capacité de concentration, propriétés utiles dans toute activité intellectuelle.

Le thé évite la baisse des performances.

Il redonne de l'énergie, du tonus, de la vitalité.

Le thé stimule la mémoire, donne une pensée claire, favorise la vivacité de l'esprit.

Le thé gomme la fatigue, atténue les effets du surmenage.

C'est la boisson anti-stress par excellence.

Le thé combat la dépression, redonne le moral.

Il procure un sentiment de bien-être.

Le thé apaise la soif (vertu absolument essentielle).

Il facilite la diurèse (en quantité, en fréquence) tout en clarifiant les urines (c'est la propriété la plus mise en avant par les chinois).

Le thé est donc un draineur naturel, un détoxiquant, un diurétique actif sur l'ensemble des émonctoires (reins, foie, intestins).

Il régule les fonctions d'élimination.

Le thé est un excellent appoint dans tout régime amincissant, car il contribue à la mobilisation et à la combustion des graisses stockées dans les adipocytes.

Le thé contribue à la purification de la peau (par accélération de la régénérescence des épithéliums intradermiques).

Le thé facilite la digestion (autre vertu essentielle).

Il évite la somnolence post-prandiale (après les repas).

Le thé accélère l'élimination de l'alcool par l'organisme (c'est une propriété importante, mal connue).

Il aide au sevrage tabagique.

Il stimule les métabolismes d'assimilation (aussi bien des lipides que des protéines et des glucides).

Il soulage les douleurs articulaires.

Il empêche les caries dentaires (là encore c'est l'une de ses propriétés essentielles, souvent méconnue).

Il est immunostimulant, aidant l'organisme à se défendre contre les infections microbiennes et virales.

Il est anti-oxydant, freinant les processus de vieillissement.

C'est la « boisson Anti-Age » par excellence.

Les centenaires chinois ne boivent que ... du thé !

Des recherches à l'Université de Harvard aux Etats-Unis par le fameux immunologue Dr. Bukowski prouvent que le thé Chinois tonifie déjà après 2 semaines le système immunitaire. Même Dr Bukowski n'avait pas pensé que le résultat est si rapide.



L'infusion "CIGOGNE", le thé "ALOUETTE" et le thé "HIRONDELLE" sont 3 crus de haute qualité PU'ER CHA.

Le **PU'ER CHA** est le plus célèbre de tous les thés de Chine (et du monde, peut-on dire), le plus recherché, le plus précieux.

Il est produit exclusivement dans la **province du YUNNAN**, dans la région de Xishuangbanna (Menghai).

Il est cultivé dans le respect des traditions séculaires, à plus de 1000 m d'altitude, le climat étant propice, doux et humide. La cueillette se fait de façon traditionnelle, au printemps, uniquement les jeunes pousses.

Il se présente en feuilles torsadées, ou il est compressé sous forme de brique (le fameux TUO CHA).

Depuis la dynastie des Tang, il y a plus d'un millénaire (618-907), c'est le thé des empereurs, qui avaient une alimentation très riche, et passaient des heures à table. Pour ne pas grossir, ils buvaient ce thé PU'ER pendant le repas, à l'exclusion de tout autre boisson.

Le thé PU'ER a de multiples propriétés bénéfiques:

- Il favorise la digestion des mets gras, lourds, indigestes.
- Il évite les ballonnements, les flatulences, les éructations.
- Il stimule la sécrétion de bile par le foie.
- Il accélère le transit du bol alimentaire dans l'intestin.
- Il disperse les effets nocifs de l'alcool.
- Il facilite la diurèse (c'est-à-dire l'excrétion urinaire).
- Il contribue à la combustion des graisses.
- Il facilite la dispersion du cholestérol et des triglycérides.
- Il favorise la respiration (et l'élimination des glaires).



- Il favorise la transpiration (et l'élimination des toxines).
- Il permet de mieux dormir (teneur en théine faible : 0,2%).
- Il calme les gens nerveux. Il apaise les personnes surmenées.

Pour une plus grande efficacité, on associe :

- ▶ Un thé PU'ER CHA classique: **THÉ ALOUETTE**.
- ▶ Un thé PU'ER CHA compressé en brique: **THÉ HIRONDELLE**.
- ▶ Un thé PU'ER CHA associé au fruit de momordica et à la racine de gynostemma (renforçant son action): **INFUSION CIGOGNE**.

Les fruits de momordica (*Momordica elaterium*) font partie des cucurbitacées. Oranges, ils ressemblent à de petites courges. Les chinois font une grande consommation de ce fruit qui, selon leur style imagé, fluidifie le poumon, rafraîchit la bouche sèche, apaise la gorge irritée, élimine la chaleur interne due au vide d'énergie et diminue la tendance au sucré.

La racine de gynostemma (*Gynostemma officinalis*) fait partie des piliers de la pharmacopée chinoise traditionnelle. Poussant à l'état sauvage dans les montagnes boisées de la région de Xishuangbanna, elle est réputée tonifier le système immunitaire, prolonger la vie des cellules, rajeunir l'organisme et dissoudre les graisses.

POUR UNE ACTION AMINCISSANTE, DIURÉTIQUE, DÉPURATIVE, LAXATIVE, DRAINANTE, HYPOCHOLESTÉROLÉMIANTE ... DIURÉTHÉ PEUT SE BOIRE INDIFFÉREMMENT CHAUD OU FROID.

L'ÉTÉ, PENSEZ À CONSEILLER DE FAIRE DU THÉ GLACÉ AVEC DIURÉTHÉ (CIGOGNE + HIRONDELLE + ALOUETTE).

Oui, je voudrais:

- recevoir des informations par e-mail.
- recevoir un exemplaire de "STIMULEZ VOS DEFENSES NATURELLES, GRACE A L'ASTRAGALE" de Fan Xiao Man. Prix 5,- euro (port compris)
- recevoir un exemplaire de "ANGELIQUE CHINOISE, GINSENG DE LA FEMME" de Fan Xiao Man. Prix 5,- euro (port compris)
- recevoir un exemplaire de "HALTE A LA FATIGUE, GRACE AU GINSENG" de Fan Xiao Man. Prix 5,- euro (port compris)
- recevoir un exemplaire de "GUIDE DE LA PHYTOTHERAPIE CHINOISE MODERNE" de Fan Xiao Man. Prix 20,- euro (port compris)
- recevoir le livre "GUIDE DE LA PHYTONUTRITION AYURVEDIQUE". Prix 5,- euro (port compris)
- devenir adhérent de l'E.I.T.C.A.M. en envoyant un chèque de 15,- euro pour une année.

Vous recevrez chaque trimestre le bulletin "E.I.T.C.A.M. INFO", plein de conseils pour garder ou retrouver la "PLEINE FORME".

Nom:
Prénom:
Adresse:
Code Postale: Ville:
Tel: Fax:
E-mail:

Pour recevoir, indiquez votre adresse et renvoyez ce bon à:

E.I.T.C.A.M.
B.P. 58
B- 8790 WAREGEM
Belgique
E-mail: info@eitcam.com
www.eitcam.com

*L'éditeur n'est pas responsable pour les dommages, quel que soit la nature, des actions ou décisions, basées sur l'information parue.