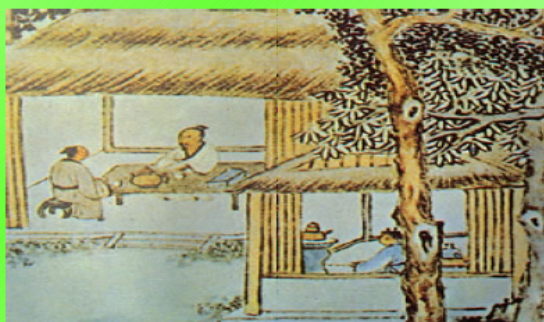


**Teotrinko - sano kaj plezuro de maljunuloj
- teoterapio kaj antisenileco -**
CUI Zhiqin (Ĉinio)

**TEOTRINKO — SANO KAJ PLEZURO DE
MALJUNULOJ**

-TEOTERAPIO KAJ ANTISENILECO-

**CUI Zhiqin
(Ĉinio)**



Resumo

Teo estas la plej ĉina trinkaĵo en la mondo. Ankaŭ teotrinko estas ŝato kaj plezuro de maljunuloj. Oni aplikas teon kun konvenaj drogherboj per trinkmaniero por atingi la efikojn en kuracado kaj sanigado; tio estas "Teoterapio". Tiu dependas de naturkuracado.

"Per drogo anstataŭ teo, per teo kiel drogo" kaj "Teo akcelas la efikon de drogo, drogo helpas la funkcion de teo", tio estas ia karakterizo de teoterapio.

Aŭtoro raportis pri la historia procezo de teoterapio, la traktado de ĉinaj antikvaj medicinistoj pri la efikoj de teo kaj la esploradaj rezultoj de moderna medicino pri iuj substancoj el teo. Tio montras, ke la teoterapio kaj teotrinko estas utilaj al la bonfarto de maljunuloj kaj resaniĝo de ilia kronika malsano. Samtempe tio ankaŭ esprimas la kombinon de la tradicia kulturo kun moderna scienco.

ENKONDUKO

1. Teo-preparaĵo (Drogteo, Medicina teo, tizano)

**frakasi teon kaj drogherbojn en dikan pulvoron
aŭ aldoni gluaĵon elfari briketon**

2. Teoterapio

**preni la drogteon kiel trink-manieron por atingi la
efikojn en kuracado kaj sanigado**

3. Karakterizo de teoterapio

**“per drogo anstataŭ teo, per teo kiel drogo”
“teo akcelas la efikon de drogo, drogo helpas la
funkcion de teo”**

Enkonduko

En Ĉinio oni unue trovis tearbon kaj aplikis teon. Komence teo kiel medicinaĵo eniris en vivon de homaro. Poste ĝi evoluis en trinkaĵon laŭgrade. En nia lando la teotrinko jam havas longan historion pli ol 4000 jarojn kaj iĝis grava enhavo en ĉiutaga vivo. "Oferti teon al prapatroj" kaj "per teo por akcepti gastojn" estas tradiciaj ĉinaj etiketo kaj moro.

Teo ankaŭ estas la plej universala trinkaĵo en ia mondo. En multaj landoj oni havas la kutimon de teotrinko. Oni ŝatas teotrinkon pro tio, ke ĝi utilas al sano de homa korpo. Nun la temo "Teo kaj Homa Sano" logas fakulojn kaj erudiciulojn de diverslandoj. La progreso de modernaj sciencoj kaj teknikoj malkovris sekretojn de teo. Estas aŭguri, ke en la 21-a jarcento la monda trinkaĵokampo estos la ora epoko de teo. La Monda San-Organizo (WHO) de Unuiĝintaj Nacioj ekzamenis la kvalitojn de trikaĵoj en multaj landoj kaj fine opiniis, ke la teo estas optimuma trinkaĵo por mezaĝuloj kaj maljunuloj.

Per teo kun drogherboj oni elfaris teopreparaĵon (drogteon). Uzante infuzu aŭ iom dekoktu la preparaĵon. Poste laŭvole prenu ĝin kiel trinkmanieron por atingi la efikojn en kuracado kaj sanigado; tio estas "Teoterapio". Teoterapio dependas de naturkuracado. Ĝia karakterizo estas "Per drogo anstataŭ teo, per teo kiel drogo", kaj ia recepto estas lakona, la preparado estas simpla, la portado kaj prenado estas oportunaj. Tio estas rekomendinda por medicina rimedo.

A. Epitomo pri Teoterapio en Ĉina Antikveco

1. Komenca stadio de teoterapio

Han-dinastio (202 a.K. –220 p.K.)

Sudaj kaj Nordaj dinastioj (420-581 p.K.)

2. Progresita stadio de teoterapio

Tang-dinastio (618-907 p.K.)

Song-dinastio (960-1279 p.K.)

Yuan-dinastio (1271-1368 p.K.)

3. Furora stadio de teoterapio

Ming-dinastio (1368-1644 p.K.)

Qing-dinastio (1644-1911 p.K.)



B. Epitomo pri Teoterapio en Ĉina Antikveco

En ĉina antikveco multaj medicinistoj aplikis teon aŭ ĉefe teon kaj akcesore aliajn drogherbojn por preventi kaj kuraci malsanojn, kaj akumulis abundajn spertojn pri teoterapio. Laŭ historia procezo teoterapio trapasis tri stadiojn en ĉinio.

1. Komenca stadio de teoterapio

En „Shen Nong Drogherba Klasikaĵo“ (la plej frua monografio pri farmacio en Ĉinio) oni resumis la farmaciajn sciojn antaŭ ol Han-dinastio kaj unuafoje notis tean efikon pri sentoksigo. De tiam oni eksciis pri oficinala valoro de teo.

Dum Han-dinastio (202 a.K. -220 p.K.) ĝis Sudaj kaj Nordaj dinastioj (420-581 p.K.), famaj medicinistoj Zhang Zhongjing (150-219), Tao Hongjing (452-536) k.a. respektive menciis la efikojn de teo en sia verko: „per teo kuraci disenterion kun puso-sango“, „teo posedas efikojn pri antiobezeco kaj sanigado“...

Tiam oni nur aplikis simplajn receptojn kaj dekoktaĵon por preni.

2. Progresita stadio de teoterapio

En Tang-dinastio (618-907 p.K.), teoterapio maturiĝis grade kaj la teo-preparaĵo ekformiĝis kiel oficiala formo de medikamento. En „Nov-Reviziitaj Medicinaj Materialoj“ (659, la unua farmakopeo en la mondo), „Teo-Klasikaĵo“ (ĉ. 758, la unua monografio pri

teo) de Lu Yu (saĝulo pri teo) kaj en aliaj medicinaj libroj la aŭtoroj pli detale notis la karakterojn de teo kaj ĝiajn efikojn. Farmakologo Chen Zangqi skribis en sia verko „Suplemento por Drogherboj“ (738): „Ĉiuj drogoj estas por apartaj malsanoj, kaj teo kiel medicinaĵo estas por ĉiuj malsanoj“. Li plue montris, ke la teo estas bona drogo kaj povas kuraci multajn malsanojn.

En Song-dinastio (960-1279 p.K.) la vorto "Drogeo" unue aperis en „Pacaj Sanktaj Favoraj Preskriboj“ (992), kiu estis kompilita de medicina oficisto Wang Huaiyin k.a. En iuj medicinaj libroj troviĝis la specialaj ĉapitroj pri drogteoj kaj multaj enkolektitaj receptoj pri drogteoj.

En Yuan-dinastio (1271-1368 p.K.) la kortega dietisto Hu Sihui prezentis la preparadon de multaj drogteoj, iliajn efikojn kaj indikojn en sia verko „Principoj de Ĝusta Dieto“ (1330).

Tiam la praktika amplekso de drogteo plivastiĝis. Oni ne nur aplikis simplajn receptojn, sed ankaŭ kompleksajn receptojn (precipe la lastajn). La uzado progresis de nur dekoktado ĝis multaj manieroj (ekz. prepari en pilolojn, pulvorigi kaj miksi kun likvaĵo por preni, ekstra uzado ktp.).

3. Furora stadio de teoterapio

De Ming-dinastio (1368-1644 p.K.) ĝis Qing-dinastio (1644-1911 p.K.), la verkoj pri esplorado de drogteoj multiĝis tagon post tago, aplikado de drogteoj pli populariĝis, metodoj de preparado kontinue renoviĝis. La formo de medikamento kaj uzado ankaŭ pli diversis; krom dekokaĵo, ankaŭ pulvoro, piloloj, infuzaĵo, gargaraĵo ktp.

Granda kuracisto kaj farmakologo Li Shizhen en sia „Kompendio de Medicinaj Materialoj“ (1578) aldonis pli ol dek receptojn pri drogteo kaj ĉiufanke traktis la efikojn de teo kaj la receptojn. Aliaj medicinistoj en siaj verkoj vaste enkolektis popolajn drogteo-receptojn. La kortego de Qing-dinastio serioze atentis la preparadon kaj aplikadon de drogteo-receptoj por fortigi korpon kaj longigi vivdaŭron. Tiuj verkoj kaj kortegaj receptoj de ĉiuj dinastioj proponis valorajn materialojn por esplorado de teoterapio.

Laŭ la notoj en ĉinaj antikvaj medicinlibroj, teo estas dolĉa kaj amara en gusto, malvarmeta en naturo kaj senvenena. Ĝia viscertropismo estas al koro, pulmo kaj stomako. La ĉefaj efikoj de teo estas resumitaj kiel jene:

Refreŝigi sin (por kuraci letargion kaj kapdoloron), vigligi por elimini lacecon, kvietigi mensan streĉecon kaj angoron, plibonigi vidpovon kaj purigi patogenan intensan varmon, akceli salivadon por estingi soifon, helpi digestadon kaj liberigi gason, forigi alkoholismon kaj grasecon, malstreĉi inteston kaj diurezigi, kuraci disenterion kaj ĉesigi sangadon, dissolvi mukaĵon kaj mildigi tusadon, fortikigi dentojn kaj preventi karion, elpeli varmon kaj sentoksigi, dispeli patogenan venton, prokrasti maljuniĝon ktp. Krome gargari fortan teon por kuraci buŝan fiodoron, per tizano el teo lavi kaj fomenti afekciitan lokon por kuraci iujn dermatozojn (ekz. furunko, ekzemo, dermatito ktp.).

Ĉio kio estas dirita, multaj efikoj de teo certe estas ne neglektebla por sanigado, resanigado kaj kuracado ĉe maljunuloj. Tial en antikveco oni ĝenerale preferis trinki teon, precipe maljunuloj.

B. Esplorado pri Diversaj Substancoj el Teo en Moderna Medicino

Klasifiko de kemiaj substancoj el teo

Nomo de klasifiko			% en freŝa folio	% en sekaĵo
Akvo			75-78	
Sekaĵo	Tuta kvanto		22-25	
	Neorganika kombinaĵo 4-7%	Akvo-solvebla parto		2-4
		Akvo-nesolvebla parto		1.5-3
	Organika kombinaĵo 93 -96 %	Proteino		20-30
		Aminoacido		2-5
		Alkaloido		3-5
		Polifenolo		20-30
		Glucido		20-25
		Lipido		ĉ. 8
		Vitamino		0.6-1.0
		Organikacido		ĉ. 3
		Pigmento		ĉ. 1
		Aroma substanco		0.005-0.03

B. Esplorado pri Diversaj Substancoj el Teo en Moderna Medicino

Teo estas la juna folio de *Camellia sinensis* Oktunze, post prilaborado por apliki. Laŭ la raportoj en moderna esplorado, teo enhavas pli ol 500 specojn da kemiaj substancoj. Interalie pli ol 450 specoj estas organikaj kombinaĵoj (vidu tabelon).

Klasifiko de kemiaj substancoj el teo

Laŭ medicina vidpunkto, la kemiaj substancoj estas dividitaj en du partojn:

1. Nutraj elementoj, kiuj rilatas al protektado de sano (ekz. proteino, aminoacido, glucido, lipido, vitamino, mineralo ktp).
2. Oficinalaj elementoj, kiuj rilatas al preventado kaj kuracado de morbo (ekz. alkaloido, polifenolo, lipopolisakarido ktp.).

Nun mi ekstraktu la elementojn kaj prezentu respektive ilin rilati al antisenileco.

Teoaminoacido

(okupi pli ol 50% en totala kvanto de la aminoacidoj)

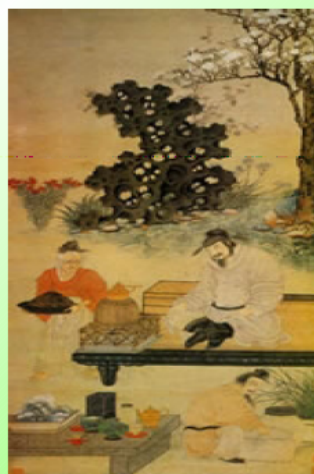
Efikoj:

stimuli koron

diurezigi

dilati vaskulojn

malstreĉi muskolon el glataj fibroj



Aminoacido

La liberaj aminoacidoj estas 25 specoj, interalie la "Teoaminoacido" estas propra al teo (ĝi okupas pli ol 50% en totala kvanto de la aminoacidoj). Ĝi posedas tiujn efikojn, kiuj estas stimulo al koro, diurezigo, dilatado al vaskuloj, malstreĉo al muskolo el glataj fibroj.

Vitamino kaj mineralo

Teo enhavas riĉan vitaminon C, vitaminon B-komplekson kaj grassolveblajn vitaminojn (A, D, E, K); ankaŭ pli ol 40 specojn da mineralaj elementoj (inkluzive de oligoelementoj, kiuj estas bezonaj por homa korpo, ekz. Zn, Cu, Mn, Se, F ktp.). Tio montras la propran nutran valoron kaj multflankajn efikojn de teo, ekz. preventi skorbuton, mallevi kolesterolon, teni elastecon de vaskuloj, altigi vidpovon, fortigi imunecon, inhibicii kancerĉelojn, prokrasti seniliĝon, preventi dentan karion ktp.

Alkaloido

(kafeino, teofilino, teobromino)

Efikoj:

fortigi stimul-procezon de cerba kortekso

altigi penskapablon

pliigi muskolforton

malpezigi lacecon

diurezigi

malstreĉi muskolon el glataj fibroj

stimuli koron

akceli digestadon kaj sangcirkuladon



Alkaloido: Kafeino estas ĉefa, ankaŭ malmulte da teofilino kaj teobromino. Ili povas fortigi stimulprocezon de cerba kortekso, altigi penskapablon, pliigi muskolforton, malpezigi lacecon. Krome ili ankaŭ povas diurezigi, malstreĉi la muskolon el glataj fibroj, stimuli koron, akceli digestadon kaj sangcirkuladon ktp.

Polifenolo (Teopolifenolo)

ĉefe estas aro da kateĉino

Efikoj:

1. **Redukti sang-lipidon, inhibicii aterosklerozon**
2. **Fortigi elastecon de kapilaraj angioj**
3. **Rezisti al radiado**
4. **Kontraŭi al kancero kaj al mutacio**
5. **Kontraŭi al bakterioj**
6. **Inhibicii la peroksidadon de lipidoj en la korpo por prokrasti seniliĝon**

Ankaŭ oni raportis, ke teopolifenoloj povas inhibicii la atakan aktivecon de virusoj; tio estas provebla por preventi kaj kuraci AIDS-n.



Polifenolo

Tio ĉefe estas aro da kateĉinoj (ĝenerala nomo: "Teopolifenolo"). En lastaj jaroj la polifenoloj estas vaste esploritaj. La ĉefaj funkcioj de ili estas:

1. Redukti sang-lipidon, inhibicii aterosklerozon
2. Fortigi elastecon de kapilaraj angioj
3. Rezisti al radiado
4. Kontraŭi al kancero kaj al mutacio
5. Kontraŭi al bakterioj
6. Inhibicii la peroksidadon de lipidoj en la korpo por prokrasti seniliĝon. Ankaŭ oni raportis, ke teopolifenoloj povas inhibicii la atakan aktivecon de virusoj; tio estas provebla por preventi kaj kuraci AIDS-n.

Lipopolisakarido

(makromolekulaj kombinaĵoj el lipidoj kun polisakaridoj)

Efikoj:

bonigi funkcion de hematiopoezo

protekti hemogramon

fortigi nespecifan imunecon de organismo

rezisti al radiado



Lipopolisakarido

Tio estas la makromolekulaj kombinaĵoj el lipidoj kun polisakaridoj (la kvanto estas 0,1-0,5% en sekaĵo) kaj povas bonigi la funkcion de hematiopoezo, protekti la hemogramon, fortigi la nespecifan imunecon de organismo kaj rezisti al radiado.

Krome la ekstrakto (per akvo) el verda teo posedas bonan efikon por mallevi sang-glukozon (rilati al teopolisakarido). Aliaj elementoj el teo ankaŭ posedas apartajn fiziologiajn aktivecojn.

La esploraj atingoj en moderna medicino atestis, ke teo enhavas la nutrajn substancojn por bezono de maljunuloj. Cetere teo mem estas kompleksa preparaĵo, la kombinado de diversaj elementoj estas tre kunaranĝa. Ilia sinergio kaŭzis bonajn efikojn. Tio utilas al resanigo de kronika malsano kaj fortigo de imuneco ĉe maljunuloj kaj prokrastado de seniliĝo.

Precipe la tri gravaj funkcioj de teo (t.e. 1. inhibicii kancerĉelojn. 2. rezisti al radiado-difekto. 3. preventi kaj kuraci angiokardiopation) pli montris, ke tio estas bona informo por maljunuloj kaj teo estas necesa trinkaĵo en la nova jarcento.

C. Selektado pri Teo kaj Drogherboj

verda teo

nigra teo

Wulong-teo

blanka teo

parfumita teo (teo kun aroma floro)

kunpremita teo (teo-briko)

verda teo

taŭgi por kardiocerbovaskulo-malsano

nigra teo

taŭgi por malsano de digesta sistemo

Wulong-teo

taŭgi por kuraci hiperlipemion

parfumita teo

taŭgi por la pacientoj kun prostatito aŭ prostata hipertrofio, por virinoj dum klimaktero kaj menstruo



C. Selektado pri Teo kaj Drogherboj

Car la produktartoj estas malsamaj, teo havas diversajn specojn. Ekz. verda teo, nigra teo, wulong-teo, blanka teo, parfumita teo, kunpremita teo ktp. En malsamspecaj teoj, la kvanto de la kemiaj substancoj estas diferencaj kaj la efikoj estas inklinaj al iu flanko.

La verda teo enhavas pli multajn vitaminon C kaj polifenolon, la efikoj estas pli fortaj; ĝi estas taŭga por kardiocerbovaskulo-malsano. Ĉe verda teo la inhibicikvanto al kancerogena substanco nitrozamino estas pli alta (ĉ. 85%, nigra teo estas 43%), tial ĝia antikancero-funkcio ankaŭ estas pli forta. Oni devas selekti verdan teon por elpeli varmon, sentoksigi kaj kuraci disenterion. La nigra teo enhavas pli multan vitaminon E. Ĝiaj efikoj (fortigi la stomakon, diurezigi kaj prokrasti seniliĝon) estas pli bonaj ol verda teo; ĝi estas taŭga por la malsanoj de digesta sistemo. La efikoj de Wulong-teo (redukti obezecon, elimini grasecon kaj kuraci hiperlipemion) estas pli bonaj. La parfumita teo estas produktita el verda teo kun aroma floro (en burĝono); ĝi helpas al dispelado de stagna hepato-energio kaj kvietigo de mensa deprimado, ankaŭ reguligo de energio-cirkulado kaj menstruo. La parfumita teo taŭgas por la pacientoj kun prostatito aŭ kun prostata hipertrofio kaj por virinoj dum klimaktero kaj dum menstruo. La bakteriostazo de la parfumita teo kaj tiu de verda teo estas pli fortaj ol nigra teo. La folio de malnova tearbo (pli ol 30 jarojn) povas redukti sangosukeron.

Estas opiniite, se oni povas trinki malsaman teon en malsama sezono, tio estas pli utila por homa korpo: Konvene trinku parfumitan teon en printempo, verdan teon en somero, Wulong-teon en aŭtuno, nigran teon en vintro.

Resume, oni devas selekti taŭgan teon (laŭ malsamaj prenantoj kaj indikoj) por prepari teopreparaĵon, do la teo povas efiki plejeble.

La drogherboj aplikataj en teoterapio estas plimulte el vegetaloj. Ili devas posedi fidindajn efikojn, ankaŭ plibonajn koloron, flaron kaj guston. Precipe la drogherboj el sama origino kiel nutraĵo devas esti pli rekomendindaj. Tio utilas al longdaŭra prenado kaj ne malutilas al homa korpo. Tial la selektado de la drogherboj ankaŭ estas grava ĉenero.

- 1. Selekti drogherbojn laŭ maljunulaj trajtoj kaj ilia bezono**
- 2. La drogherboj devas posedi fidindajn efikojn, ankaŭ plibonajn koloron, flaron kaj guston**
- 3. La drogherboj el sama origino kiel nutraĵo estas pli rekomendindaj**



Laŭ maljunulaj trajtoj, oni selektas iujn drogherbojn (inkluzive de fruktoj, legomoj, floroj ktp.), kiuj povas fortigi kompleksion, kaj trinkas kun teo. Tio povas estigi tian utilecon: „Teo akcelas la efikon de drogo, drogo helpas la funkcion de teo” kaj pli helpas al sano de maljunuloj. Tiaj drogherboj estas multaj por selekti. Ekz. ginsengo, dangŝeno k.a. povas altigi ĉel-imunan funkcion; cinamo, kuskuto, poligonato k.a. povas akceli antikorpo-formadon; skrofulario, asparago, ofiopogono, glenio k.a. povas longigi la tempon de antikorpo-ekzistado. Krome pentafolia ginostemo, ganodermo, astragalo k.a. povas fortigi korpon kaj kontraŭi al senileco. Ankaŭ aliaj drogherboj estas aplikeblaj por diversfakaj malsanoj.

DISKUTADO

2. **“Reveno al Naturo” — bela deziro**
Teoterapio — priatentinda kuracrimedo
3. **Plezura uzmaniero**
enteni kuracadon kaj sanigadon en kultura ĝuo
4. **Teoterapio ne estas panaceo**
taŭgi por flegi sin en kvar sezonoj, ĝustigi kompleksion, memkuraci
facilan malsanon, asisti al grava simptomo
ne taŭgi por danĝeraj akutaj malsanoj
kaj iuj pacientoj
6. **Teoterapia Ambulatorio**
Klinika Teotrinkejo
Teoterapia Centro



Diskutado

Nuntempe „Reveno al naturo” estas bela deziro por ĉiuj. Oni tre inklinas al la naturkuracado, ankaŭ la teoterapio kaŭzas priatenton al ĉiuj tagon post tago.

Pro la kunlaboro de teo kun diversaj drogherboj la teoterapio posedas vastajn indikojn. Ĝia efiko estas bona kaj la flankefiko estas malmulta. Cetere per trinkmaniero oni entenas kuracadon kaj sanigadon en kultura ĝuo. Tial oni volonte akceptas la terapion. Precipe tio taŭgas por popularigado kaj praktikado en maljunuloj. Por flegi sin en kvar sezonoj, ĝustigi kompleksion, memkuraci facilan malsanon, asisti al grava simptomo ktp, la teoterapio pli montras sian funkcion.

Kompreneble, la teoterapio ne estas panaceo. Ĝia aplikado estas laŭ teorio de tradicia ĉinmedicino (pri diagnozo kaj kuracado bazita de distingado de sindromoj). Iuj pacientoj ne taŭgas al troa teotrinko (ekz. sendormeculo, ulcerulo, anemiulo, gravedulino ktp). Ĉe danĝeraj akutaj malsanoj oni devas akurate kuraci por eviti malutilon al la pacienta farto.

La tradiciaj teo-preparaĵoj estis dika pulvoro kaj briketo. En lastaj jaroj multaj dozitaj teo-preparaĵoj kaj novaj formoj aperis (ekz. solvebla teo kaj ensakigita teo). Nun diversaj sanigaj teoj kaj teo-fabrikaĵoj jam aliris al komercaĵo-merkato. Ankaŭ oni elfaris teo-trinkaĵojn, teo-bombonojn, teokukojn, teo-manĝaĵojn ktp. post ekstraktado kaj prilaborado. Tio plue plivastigis ampleksion de teoterapio.

Ni opinias, por plibone popularigi kaj apliki teoterapion oni povus aldoni „Teoterapia Ambulatorio”-n aŭ „Klinika Teotrinkejo”-n en hospitalo kun tradicia medicino; aŭ fondus sendependan „Teoterapia Centro”-n. Tio estas lanĉebla.