Koristni učinki zelenega čaja na zdravje

Special report

HEALTH & BEAUTY

objavljeno 11. 5. 2008

Čaj se pripravlja že več tisoč let, toda šele sedaj so poznane in razumljene koristi ene vrste čaja.

Arheološke najdbe kažejo, da so čajne liste namočene v vreli vodi konzumirali že pred 5000 leti. Dokazi iz botanike kažejo na to, da sta bili Indija in Kitajska prvi državi, ki sta gojili čaj. Čeprav so po svoji ljubezni do čaja poznani Angleži, so bili Američani tisti, ki so izumili čaj v vrečkah in pili ledeni čaj že v zgodnjem 19 stoletju. Danes na milijone ljudi po celem svetu pije čaj in študije kažejo, da ima ena vrsta čaja- zeleni čaj, še posebej koristne vplive na zdravje.

Rastlina Camellia Sinensis daje tako zeleni kot črni čaj. Rastlino so dolgo gojili na Kitajskem. Rastlina je zimzelen grm ali drevo, ki ga z rezanjem vzdržujejo na višini 60 -90 cm. Rastlina je zelo razvejana, njeni listi so kosmati. Uporablja se list iz popka in dva sosednja mlada lista s pecljem. Stare liste uvrščajo med liste slabše kvalitete.

Zeleni čaj delajo tako, da sveže obrane liste blago obdelajo s paro, medtem ko pri proizvodnji črnega čaja, pustijo liste oksidirati. Med oksidacijo encimi prisotni v listih spremenijo posebno učinkovite polifenole v drugačne sestavine z drugačnimi farmakološkimi učinki. Pri zelenem čaju ne pride do oksidacije, ker rahla obdelava s paro aktivira encime. Tudi oolong čaj je delno oksidiran. Zeleni čaj vsebuje veliko polifenolov, ki imajo močan antioksidanten učinek in delujejo proti raku.

Od 2,5 milijonske letne proizvodnje čaja, je samo 20 % zelenega čaja.

Zeleni čaj vsebuje veliko polifenolov, ki delujejo proti raku in imajo močan antioksidantni učinek

Z drugimi besedami, skoraj štirikrat več črnega čaja kot zelenega se proizvede in popije na letni ravni. Največji proizvajalki črnega čaja sta Indija in Sri Lanka, medtem ko se največ zelenega čaja proizvaja na Kitajskem, Japonskem, Severni Afriki in na bližnjem Vzhodu.

Kemična sestava čaja je odvisna od klime, letine, pridelovalne prakse, starosti listov (oziroma njihove pozicije na pobranih vejah- popki. Poglavitna sestavina, ki zanima znanost, so polifenoli. Beseda polifenol določa prisotnost številnih fenolnih prstanov (fenolni prstan je prstan z 6 ogljikovimi benzeni s pripojeno OH skupino, ki jo imenujejo tudi hidroksil funkcionalna skupina. Pomembnejši polifenoli v zelenem čaju so flavonoidi (katehin, epikatehin, epikatehin galat, epigalokatehin galat (EGCG) in proantiocianidi. Za najpomembnejšo aktivno komponento so proglasili epigalokatehin galate. Največ te učinkovine je v popkih in prvih listih. Količina polifenolov v posušenih listih je med 8 in 12 %.

Med druge interesantne komponente posušenih listov zelenega čaja spadajo še kafein (3,5 %, Amino kisline (theanine) 4 %, lignani (6,5 %),organske kisline (1,5 %), proteini (15 %), klorofil (0,5 %) .

1 skodelica zelenega čaja bo vsebovala 300 mg polifenolov, od teh le 8 – 12 % flavonoidov in od teh le majhen del najkoristnejših polifenolov epigalokatehin galatov.

Večina študij o zelenem čaju se je osredotočila na njegove obrambne učinke pred rakom. Polifenoli so močne antioksidantne komponente, ki so pokazale večjo antioksidantno moč kot vitamina C in E v eksperimentalnih študijah .Poleg tega, da ima zeleni čaj sam po sebi antiksidantne lastnosti, pa tudi povečuje aktivnost antioksidantnih encimov. V zanimivi študiji objavljeni v Cancer Research , so mišim 30 dni dodajali zeleni čaj v pitno vodo. Raziskovalci so opazili povečano aktivnost antioksidantov in detoksikacijskih encimov (glutation peroxidation, glutation reductase, glutation S transferase, catalase ..) v tankem črevesju, pljučih in jetrih. Poleg tega da imajo EGCG antioksidantne lastnosti, pa koristijo tistim, ki so zboleli za aterosklerozo, rakom, koristi koži, zdravim sklepom, pomaga pri vnetju črevesja (sindrom vzdraženega črevesja), diabetesu, izgubi telesne teže, bolezni jeter. BIO NATURELOV 150 mg/ml polifenolov je izreden dodatek iz zelenega čaja.

Malokateri izdelek (čaj) na tržišču dosega 75 mg polifenolov. Bionaturelov ekstrakt zelenega čaja vsebuje največjo količino EGCG med vsemi podobnimi dodatki na tržišču. Vsak ml namreč vsebuje 150mg polifenolov. Našemu organizmu ni treba razgraditi visoko koncentriranih kapljic in s tem je omogočena večja absorbcija zdravilnih učinkovin. Tekoči ekstrakti se asimilirajo v 4 minutah, medtem ko za kapsule / tablete naš organizem potrebuje samo za razgradnjo med 20 in 30 minut šele nato se lahko asimilira. Medtem ko naš organizem izkoristi 98 % tekočega ekstrakta, pa izkoristi le 5 do 30 % ekstrakta v obliki kapsul / tablet. Za vsako snov velja, da se mora najprej raztopiti, da lahko pride do celic. Z drugimi besedami- mora biti tekoča. Za vsak zeliščni ali farmacevtski preparat velja, da se hitreje in v večji količini asimilira, če je v tekoči obliki.

Iz narave prihaja varen in učinkovit antibiotik

Odkar je Noah iz svoje barke izpustil golobico, ki se je vrnila z oljčnim listom , so oljčne liste uporabljali v boju proti patološkim mikroorganizmom.Listi oljke pomagajo na naraven in netoksičen način odpraviti obolenja, ki jih povzročajo virusi, bakterije, glivice kvasovke, protozoa in drugi patogeni organizmi. Sestavine v listih oljke delujejo proti specifičnim mikrobom, ki povzročajo herpes, kožne bolezni, kandido, malarijo, artritis, gripo , težave s srcem. Te koristne snovi pridobljene iz listov oljke o sedaj dostopne v obliki tekočega ekstrakta. OLEUROPEIN,močan ubijalec klic v ekstraktu oljčnih listov , se že tisočletja uporablja kot zdravilo med populacijami , ki živijo na Mediteranu. Oleuropein je fenolna sestavina,ki je vir odpornosti oljke. Njene zdravilne lastnosti priznavajo zeliščarji in zdravniki holističnega zdravljenja kot popolnima učinkovito, varno naravno zdravilo za infekcije, ki jih povzročajo mikrobi.

Nekatere koristi ekstrakta oljčnih listov :

Krepi imunski sistem

Premaga malarijo in bolezni ki jih povzročajo protozoa

Pomaga ustaviti napredovanje HIV, Epstein Barr, cytomegalovirus, genitalni herpes, ozebline, retrovirus

Pomaga blokirati vnetje grla, sinusitis, rinitis, bronhitis in pljučnico.

Omili simptome borelije, kronične utrujenosti, fibromialgije , athlet's foot (tinea pedis)