

# YEŞİL ÇAY

## (Camellia Sinensis)



Sıklıkla sıcak suda demlenen ve çay olarak tüketilen bir bitkidir. Yararlarının çoğunu , yapraklarından ekstrakte edilen suda çözünür polifenoller ( sıklıkla kateşinler de denir ) yoluyla gösterir.

Bir bardak yeşil çaydan ortalama 50 mg Ecgc elde edilmiş olur.

Emilimini arttırmak için yemeklerden yarım saat önce alınmalıdır. Günlük maksimum 1500 mg ı geçmemelidir. ( Fazlası karaciğer üzerinde toksik etki yapabilir. ) Süt proteinleri ile birlikte tüketilmemelidir. Balık yağı ile birlikte tüketilirse biyoyararlanımı artır.

**Yüksek oranda EGCG ( Epigallocatechin Gallate ) içerir. Ecgç ; Antikanserojen bir bileşiktir. Curcumin ( Zerdeçal ) ve Quersetin ile birlikte kullanıldığında antikanser etki artar.**

Özellikle meme, kalın bağırsak ( kolon ) ve Pankreas kanseri hücreleri üzerine çoğalmalarını engelleyen ( antiproliferatif ) etki gösterir. **Meme kanserinde Kanser Kök Hücresinin yok edilmesinde etkilidir.**

**Hemen hemen bütün organ ve sistemler üzerinde olumlu etkileri vardır.**

Kalp ve damar sağlığını koruyucu etkisi vardır ( Kardiyovazoprotektif ) . Damarlarda kan akışını artırır. Kolesterolü düşürür.

Kan basıncını bir miktar düşürebilir.

Sinir Sistemi üzerinde koruyucu etkisi vardır. ( Nöroprotektif )

**Vücuda giren yağları yakıcı , Karbonhidratları da engelleyici özelliği dolayısıyla kilo kontrolünde faydalıdır ( Anti obezite ) .** Kafein ile birlikte alınırsa yağ yakma potansiyeli artar. Yağ yakıcı özelliği doza bağlıdır.

İnsülin üretimi ve dokuların şekeri kullanması üzerine olumlu etkileri dolayısıyla şeker hastalığında faydalıdır . ( Anti diyabetik )

Eklem sağlığının korunmasında olumlu etkileri vardır.

**Antioksidan özelliğindedir.**

Antimikrobik özelliği vardır.

Karaciğer koruyucudur.

Cilt sağlığı üzerinde olumlu etkileri vardır.

Kas ağrılarını azaltır.