



Rok zał. 1947

ZIELONA HERBATA

Główne zastosowania zielonej herbaty:

- ◆ ochrona przed wolnymi rodnikami,
- ◆ infekcje bakteryjne,
- ◆ infekcje wirusowe,
- ◆ kontrola masy ciała poprzez działanie termogeniczne.

Informacje ogólne

Skład chemiczny liści zielonej herbaty jest bardzo bogaty i obejmuje związki garbnikowe rozpuszczalne i nierozpuszczalne, alkaloidy takie jak kofeina, teofilina, teobromina, związki purynowe, lecytyna, kumaryna, witaminy B1, B2, K, PP, olejek lotny i bardzo liczne polifenole pochodne kwercytyny i kempferolu. Obecne są także liczne związki mineralne zawierające wapń, magnez, żelazo, sód, fosfor, miedź, fluor, mangan, krzem i jod.

Dzięki tak wielkiemu bogactwu substancji biologicznie czynnych zielona herbata ma szeroki zakres oddziaływania na organizm człowieka.

Układ sercowo-naczyniowy

Aktywność biologiczna zielonej herbaty wyraźnie uwidacznia się w prewencji chorób sercowo-naczyniowych i niedomagań związanych z funkcjonowaniem wątroby. Substancje czynne zawarte w liściach herbaty wydatnie obniżają poziom cholesterolu całkowitego jednocześnie zwiększając poziom dobrego cholesterolu HDL.

Profilaktyczno-ochronne działanie herbaty zielonej przed zawałem i udarem polega na hamowaniu predyspozycji zlepiania się płytek krwi.

Układ trawienny

Dzięki tanninom charakteryzującym się działaniem uspokajającym a także przeciwbakteryjnym zielona herbata jest dobrym środkiem nie tylko w chorobach o podłożu nerwowym i zapalnym, ale także w biegunkach. Wpływa ochronnie na wątrobę i reguluje wydzielanie żółci.

Antyoksydant

Zielona herbata jest bogatym źródłem polifenoli - bardzo silnych zmiataczy wolnych rodników, takich jak galusan epigalokatechiny i kwas galusowy. Ponadto stwierdzono, że zielona herbata zwiększa aktywność peroksydazy glutationowej i innych enzymów antyoksydacyjnych w jelicie cienkim, wątrobie i płucach.

Zwalczanie drobnoustrojów

Dostępne wyniki badań sugerują, że zielona herbata silnie przeciwdziała szkodliwym bakteriom i wirusom – najprawdopodobniej dzięki bezpośredniemu działaniu katechin i pośredniemu wpływowi podwyższonego poziomu peroksydazy glutationowej.

Przeciwdziałanie alergiom

Stwierdzono, że różne flawonoidy występujące w zielonej herbacie hamują wydzielanie histaminy – ważnego mediatora chemicznego w reakcjach alergicznych.

Działanie termogenne

Zielona herbata zawiera związki takie jak teofilina i kofeina, które - jak stwierdzono - poprawiają tempo metabolizmu tłuszczów. Przy szybszym tempie metabolizmu tłuszczów i wytwarzaniu większej ilości wolnych rodników, szczególnie pożyteczne stają się właściwości antyoksydacyjne zielonej herbaty.

Profilaktyka chorób nowotworowych

Mechanizm antyrakowej aktywności herbaty nie jest jeszcze dokładnie wyjaśniony. Najprawdopodobniej jest on interakcją wielu czynników. Na pewno wiadomo, że głównym związkiem przeciwrakowym i antymutagennym jest epigalokatechina chroniąca komórki przed mutacjami powodowanymi przez zanieczyszczenie środowiska, konserwanty żywności czy dym papierosowy. Nie bez znaczenia jest też bardzo duża skuteczność zielonej herbaty w likwidacji wolnych rodników w organizmie.

Główne substancje czynne

Polifenole (np. galusan epigalokatechiny, kwas galusowy), teofilina, kofeina.

Przeciwwskazania/interakcje

Osoby bardzo wrażliwe na kofeinę.

Należy skonsultować się z lekarzem w przypadku stosowania inhibitorów monoaminooksydazy i leków przeciwkrzepliwych.

Suplementacja

Należy wybierać preparaty standaryzowane pod względem zawartości polifenoli i jednocześnie zawierające nieprzetworzony liść zielonej herbaty. Tylko wtedy możemy korzystać z pełnej aktywności tego zioła. Skuteczna porcja dzienna powinna dostarczać: 200 mg polifenoli i 100 mg nieprzetworzonego liścia zielonej herbaty.

Piśmiennictwo:

1. „Uzdrowiająca moc witamin, mineralów i ziół”, przegląd Reader's Digest 2000.
2. M.T. Murray „Healing Power of Herbs”, Prima publishing 1995
3. Weisburger J, Preventive medicine, 21, 3, 1992, pp329-391
4. Hollands M and Cawthorne M, Am J Clin Nurt, 34, 1981, p2291
5. „Herbata Zielona i jej właściwości lecznicze” Wiadomości Zielarskie 9/2000.