ПЬЕМ ЧАЙ.
КАКОЙ ЛУЧШЕ:
ЧЕРНЫЙ ИЛИ ЗЕЛЕНЫЙ?

Версия 1.1

Copyright © 2012, Галина Лушанова

Все права защищены

http://pishhaizdorove.com

Оглавление.

Оглавление. 2
Об авторе. 4
Соглашение об использовании информации. 5
Введение. 8
Глава 1. ЧАЙ. 10
Глава 2. Черный чай. 14
Глава 3. Почему врачи рекомендуют пить зеленый чай? Чем полезен Зеленый чай? 17
Глава 4. Зеленый чай защищает от смерти от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний. 19
Глава 5. Зеленый чай и рак. 20
Глава 6. Зеленый чай и антибиотики. Применение зеленого чая при дизентерии и отравлениях. 28
Глава 7. Зеленый чай предотвращает образование тромбов. 30
Глава 8.Зеленый чай снижает давление. 32
Глава 9. Зеленый чай улучшает чувствительность к инсулину у больных диабетом 2-го типа. 33
Глава 10. Зеленый чай защищает от заболеваний почек. 34
Глава 11. Зеленый чай увеличивает минеральную плотность костей. 35
Глава 12. Зеленый чай защищает печень от алкоголя и других вредных химических веществ. 37
Глава 13. Зеленый чай способствует сжиганию жира. 38
Глава 14. Зеленый чай защищает от когнитивных нарушений, болезней Альцгеймера и Паркинсона. 39

Глава 15. Зеленый чай борется с гриппом. 41
Глава 16. Как пить зеленый чай? 42
И с чем его лучше пить? 42
Глава 17. Взаимодействие зеленого чая с лекарственными препаратами. 43
17.1.Зеленый чай и лекарственные взаимодействия 43
17.2.Зеленый чай и всасывание железа 43
Глава 18. Зеленый чай и беременность. 44
Глава 19. Как пить зеленый чай при язве желудка или двенадцатиперстной кишки? 46
Глава 20. Как покупать, хранить и заваривать зеленый чай? 47
Заключение. 52
Рекомендую познакомиться со следующими блогами..... 56

Об авторе.

Лушанова Галина Ивановна интернет – предприниматель.

Владелица коммерческого проекта «Жизнь человека и его здоровье»

http://pishhaizdorove.com

Автор большого количества статей, информационных продуктов, аудио- и видеоматериалов, соавтор книги «Что вы знаете о своей наследственности?»

Занимаюсь изучением диетологии, нутрициологии и макробиотики. Знания черпаю из обучающих курсов, бесчисленных книг и семинаров, зарубежных сайтов.

Теперь я считаю, что с возрастом здоровье не должно ухудшаться, что болезни в пожилом возрасте появляются не от груза прожитых лет, а от количества съеденных вредных продуктов.

Любую болезнь можно вылечить питанием. Эта книга о чае. Из нее вы узнаете, как можно лечиться зеленым чаем.

Контакты:

Лушанова Галина Ивановна

e-mail: lushanovag@mail.ru

skype: galina45167 Москва

Соглашение об использовании информации.

Книга «Пьем чай. Какой лучше: черный или зеленый?» Галина Лушанова http://pishhaizdorove.com

Электронная книга «Пьем чай. Какой лучше: черный или зеленый?» защищена законом об авторском праве и смежных правах на территории России, Украины, стран СНГ и Балтии, Ближнего и Дальнего Зарубежья.

Все авторские и смежные права принадлежат Лушановой Галине Ивановне.

Читатель электронной книги

«Пьем чай. Какой лучше: черный или зеленый?»

имеет право распечатать один ее экземпляр с использованием печатающего устройства (принтера) и пользоваться этой копией во время ее чтения.

Дальнейшее воспроизведение всей электронной книги

«Пьем чай. Какой лучше: черный или зеленый?»

или любой ее части, даже абзаца, сохранения текста или всей электронной книги в какой-либо форме и какими-либо средствами (электронные или механические, включая печатные формы, фотокопирование, запись на магнитный, оптические носители) или обращение любым способом в иную форму хранения информации запрещается!

Электронная книга «Пьем чай. Какой лучше: черный или зеленый?» предназначена для личного использования и поставляется в виде «как есть».

Она подготовлена для того, чтобы предоставить наиболее точную и достоверную информацию об обсуждаемом в ней предмете, доступную автору на момент ее подготовки.

Принимая во внимание быстро меняющиеся условия обитания во Всемирной паутине и высокую скорость происходящего в ней информационного обмена, автор оставляет за собой право корректировать свою точку зрения и вносить дополнения и изменения в текст настоящей публикации, исходя из вновь открывающихся обстоятельств.

Электронная книга «Пьем чай. Какой лучше: черный или зеленый?» имеет единственной своей целью предоставление читателю информации по рассматриваемому в ней вопросу и

распространяется с пониманием, что автор, издатель и законный распространитель этой книги не претендуют на предоставление каких-либо юридических, финансовых или профессиональных рекомендаций и советов.

Если необходима юридическая или профессиональная помощь по затронутой тематике, то следует обращаться к соответствующим официальным службам.

Автор, издатель и законный распространитель этой книги не несут никакой юридической или финансовой ответственности за действия третьих сторон, ошибки, непонимание и (или) неправильное применение ее материалов.

В электронной книге «Пьем чай. Какой лучше: черный или зеленый?» выражено мнение автора по данному вопросу.

Мнение издателя и законного распространителя этой книги может кардинально отличаться от мнения читателя.

Ни издатель, ни автор, ни законный распространитель этой книги не несут какой - либо ответственности за действия, которые будут выполнены читателем после прочтения электронной книги «Пьем чай. Какой лучше: черный или зеленый?», а также за неверную интерпретацию ее содержания.

Все действия, предпринимаемые читателем, на основе, изложенной в данной книге информации, совершаются им на собственный риск и не накладывают ни каких обязательств на автора, издателя или законного распространителя настоящего издания.

ВНИМАНИЕ!

Вы можете свободно распространять эту книгу в Интернете.

Вы можете использовать эту книгу в качестве бонуса.

Вы **Не** можете продавать данную книгу за любую цену.

Вы Не можете включать книгу в коммерческое предложение.

Вы Не можете изменять книгу, каким – либо образом.

Введение.

Спасибо вам, за то, что вы открыли эту книгу.

Мы с вами единомышленники. Почему?

Раз вы выбрали эту книгу для чтения, то вас интересует здоровое питание.

Вы хотите знать, как и почему пища может предотвратить появление многих болезней и даже способствовать избавлению от них?

Вы пьете чай? А какой?

Черный, белый, красный или зеленый?

Вы уже сделали свой выбор?

Большинство людей пьют черный чай.

Многие мои знакомые тоже сделали выбор в пользу черного чая.

А обосновывают они свой выбор тем, что зеленый чай им не нравится.

Создается впечатление, что им нравится болеть и пить лекарства, ведь все из моих друзей и знакомых уже не молодые люди и болезни века не прошли мимо них.

Так сильна в них инерция мышления.

А ведь используя зеленый чай как ежедневный напиток, можно снизить риск появления многих болезней.

Более того, зеленый чай – это лекарство, который при правильном заваривании и использовании не дает осложнений.

Зеленый чай – это вкусный и полезный напиток для всех людей и с любыми заболеваниями.

Даже грозный и страшный рак «не любит» зеленый чай, который используется не только для профилактики, но и для лечения этого заболевания.

Хотите узнать, как зеленый чай помогает в излечении от многих заболеваний?

Читайте дальше в этой книге.

Хотите узнать, как надо покупать, хранить и заваривать зеленый чай, с чем его пить, чтобы он оказал максимальную пользу для вашего здоровья?

Читайте дальше в этой книге.

Информация, которая содержится в книге, могла бы быть платной, но я решила сделать ее бесплатной, чтобы с ней мог познакомиться любой человек.

А вы все знаете о зеленом чае?

У вас теперь есть возможность узнать много нового о лечебных свойствах зеленого чая и сделать вывод о необходимости его использовании в своем рационе на пользу вашему здоровью.

Для этого читайте книгу дальше.

Глава 1. ЧАЙ.

1.1. Коротко о происхождении чая.

Чай – один из древнейших напитков.

Говорят, что победное шествие по миру он начал с Китая.

Сегодня Китай занимает первое место по площади посадок чая и по разнообразию его сортов.

Слово чай происходит от китайского слова «ча», что значит молодой листочек.

Иероглиф для обозначения чая появился в IV или V веке.

Долгое время чай использовался как лечебное средство, культовый и церемониальный напиток.

Вплоть до VIII века не существовало правил его заваривания: чай варили как суп. Его истирали в ступках в мелкую пудру и взбивали в кипятке.

Позже этот способ заваривания перешел в Японию и сохранился там до сих пор и известен как «японская чайная церемония».

В VIII веке чай в Китае не был общедоступным напитком. Его пили только во дворцах и буддийских монастырях.

В том же VIII веке буддизм из Китая попал в Японию.

Буддизм пришелся японцам по душе, а вместе с ним и китайский чай.

В то время в Китае черный чай практически не изготовлялся. Китайцы предпочитали зеленый чай.

Только в XVI –XVII веке чай попадает в Европу и сразу же приобретает популярность. Он становится национальным напитком и у русских людей и у англичан.

Англия, имевшая колонии, создала чайную индустрию в Индии и на Цейлоне.

Когда появился спрос на чай в Европе, чтобы чай не портился, возникла потребность как-то консервировать чайный лист. При этом зеленые чайные листочки становились коричневыми. Так появился черный чай.

Уже в XVIII веке черный чай в Европе преобладал. А в Японию черный чай попал из Европы.

Весь XVIII век Китай снабжал чаем Россию, Европу и Америку.

В середине XIX века Россия занимала первое место в мире по ввозу и потреблению чая. При этом 95% чая поступало из Китая и только 5%- из Индии и Японии.

В настоящее время чай возделывается во многих странах мира.

Однако не все из них выращивают чаи высшего класса.

Наиболее хорошие сорта чая выращиваются в высокогорных районах (1500-1800 м над уровнем моря) в некоторых районах Китая, в Японии, Индии, Шри-Ланки и на острове Цейлон

1.1. Как и где растет чай?

Долгое время считалось, что родиной чайного растения является Китай. В Китае чайное растение – это куст, первое упоминание о котором есть более 4700 лет назад.

Но в 1985 году в джунглях Северо-Восточной Индии (Ассаме), Бирмы, Вьетнама и Лаоса были обнаружены рощи дикорастущих чайных деревьев.

Чайный куст в зрелом возрасте достигает 2 – 3 м в высоту, а дерево имеет высоту до 15 м. Листья по размеру и по плотности также отличаются.

Для удобства сбора листьев чайный куст подрезают и не дают ему расти выше 80 см.

Чайный куст очень долговечен – он может плодоносить более 100 лет.

Однако для сбора листьев для производства чая, чайный куст используют от 40 до 60 лет, так как при продолжении выращивания чайного куста, снижается количество и качество листьев.

1.1. Какой бывает чай?

Вы знаете, что есть черный и зеленый чай.

Но есть еще красный и желтый чаи.

Из одного и того же куста, с собранных листьев, можно получить разный чай. Все зависит от технологии его производства.

Чайные листья, при производстве черного чая, проходят следующие этапы обработки: завяливание, скручивание, ферментацию и сушку.

При производстве зеленого чая стадии завяливания и ферментации исключаются.

Красный и желтый чаи являются промежуточными типами между черным и зеленым, их называют недоферментированными или полуферментированными.

Красные чаи называют оолонгами в международной торговле. Красный чай используется как основа для многих цветочных чаев.

Глава 2. Черный чай.

Черный чай – наиболее популярный напиток во многих странах.

Почти 98% в мировой торговле чаем составляют черные чаи.

Черные чаи обладают большим разнообразием торговых сортов, имеют самую большую гамму оттенков вкуса и аромата.

Долгое время мы знали и пили только черный чай.

Но сейчас появился в продаже и зеленый чай. Очень много пишут и говорят о свойствах зеленого чая, полезных для здоровья.

О черном чае, его пользе и вреде для организма человека, говорят давно.

Мы знаем, что черный чай обладает тонизирующими свойствами, выводит шлаки из организма и повышает настроение.

На примере черного чая хочу показать вам, что никогда нельзя утверждать однозначно, что продукт полезен или вреден для организма человека.

Для одного человека продукт может быть полезен, а для другого – вреден.

Ведь все люди разные.

Для многих продуктов «секреты» влияния на здоровье человека уже открыты, и наша с вами задача с ними

познакомиться, и взять на вооружение для улучшения своего здоровья.

Хотела бы обратить ваше внимание только на три факта, связанных с использованием черного чая и очень важных для здоровья.

Первый факт.

С черным чаем организм человека получает много фтора.

К чему ведет большое количество фтора в организме человека?

1. Много фтора – это риск для здоровья костей.

2.Наличие фтора негативно сказывается на мозге, особенно у детей.

3. Показано, что фтор снижает функцию щитовидной железы, особенно когда имеется недостаток йода в организме.

4. Фтор вреден при заболеваниях почек.

Второй факт.

Показан вред черного чая для женщин зрелого возраста.

Американские медики проанализировали истории болезни 76000 женщин в возрасте от 50 до 79 лет.

Они обнаружили, что четыре чашки черного чая в день увеличивают развитие ревматоидного артрита на 78%.

Большое количество обследованных лиц и высокий процент увеличения заболевания впечатляют.

При артрите поражается соединительная ткань и в 70% случаев это приводит к инвалидности.

Третий факт.

Голландские исследователи обнаружили, что употребление чая снижает риск возникновения инсульта.

Флавоноиды, которые в большом количестве содержатся в черном чае, защищают артерии и сосуды от вредного холестерина.

При этом не имеет значения сорт чая.

Единственное условие – отсутствие молока, так как белки молока ингибируют полезное действие флавоноидов.

Сопоставьте эти факты пользы и вреда черного чая и сделайте вывод, вреден ли черный чай для вас.

Хочется добавить, что чай лучше пить без добавления сахара, чтобы получить максимальную пользу от него.

О том, что сахар вреден, вы можете прочитать на моем блоге.

ВЫВОДЫ.

1. Черный чай позволяет мужчинам избежать инсульта, а вот женщины в зрелом возрасте, спасаясь чаем от инсульта, увеличивают риск приобрести ревматоидный артрит.
2. При недостаточности йода в организме черный чай может снизить функцию щитовидной железы. Обратите на это внимание.
3. Черный чай – это не лучший напиток для детей и лиц с заболеваниями почек.

Глава 3. Почему врачи рекомендуют пить зеленый чай? Чем полезен Зеленый чай?

Зеленый чай богат флавоноидами (на их долю приходится до 30% от сухого веса листьев чая), включая катехины чая.

Наиболее распространенным катехином зеленого чая является ЭПИГАЛЛОКАТЕХИН-3-ГАЛЛАТ (EGCG), который играет ключевую роль в противоопухолевых и антиоксидантных свойствах зеленого чая.

Установлено, что в странах Азии обычно потребляется около 3 чашек чая в день (это дает 240 – 320 мг полифенолов).

А одна чашка зеленого чая поставляет 20 – 35 мг EGCG, который имеет самую высокую антиоксидантную активность из всех катехинов зеленого чая.

Польза зеленого чая для профилактики и лечения многих заболеваний установлена, опубликовано несколько тысяч исследований.

При использовании зеленого чая отмечается более низкий риск многих заболеваний. Ниже приводится список таких заболеваний.

Зеленый чай:

1) защищает от смерти при сердечнососудистых заболеваниях;

2)защищает от ишемической болезни сердца;

3)угнетает атеросклероз;

4)снижает содержание вредных триглицеридов;

5) разжижает кровь и предотвращает появление тромбов;

6) защищает сердце у больных с острыми сердечно-сосудистыми заболеваниями;

7) сводит к минимуму ущерб и ускоряет восстановление после сердечного приступа;

8) сводит к минимуму повреждения мозга после инсульта;

9) снижает кровяное давление и предотвращает появление гипертонии;

10) помогает предотвратить появление атеросклероза;

11) помогает предотвратить появление рака;

12) защищает от рака;

13) улучшает чувствительность к инсулину у больных диабетом 2-го типа;

14) защищает почки от заболеваний;

15) увеличивает минеральную плотность костей, предотвращает остеопороз и заболевания пародонта;

16) защищает печень от алкоголя и других вредных химических веществ;

17) способствует сжиганию жира;

18) увеличивает выносливость к физическим нагрузкам.

В следующих главах мы более подробно рассмотрим влияние зеленого чая на перечисленные выше его лечебные воздействия на организм.

Глава 4. Зеленый чай защищает от смерти от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний.

Японские ученые изучали связь между потреблением зеленого чая и смертности от всех причин, особенно сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ)

Исследование началось в 1994 году и длилось 11 лет. Оно включало 40530 людей в возрасте от 40 до 79 лет на северо-востоке Японии.

В этом регионе 80% населения пьет зеленый чай, причем более половины из них потребляют не менее 3 чашек чая в день.

Значительно более низкий риск смерти от всех причин, в частности, риск смерти от ССЗ имели люди, которые выпивали более 5 чашек зеленого чая в день, чем те, кто пил всего 1 чашку в день.

При этом было обнаружено, что зеленый чай более эффективно помогает женщинам, чем мужчинам.

Эффект зеленого чая.

У женщин	У мужчин
23% более низкий риск смерти от любой причины	12% более низкий риск смерти от любой причины
31% более низкий риск смерти от ССЗ	22% более низкий риск смерти от ССЗ
62% более низкий риск смерти от инсульта	42% более низкий риск смерти от инсульта

Черный чай или улун оказывали слабое или нейтральное влияние на уменьшение риска смерти от любой причины или ССЗ

Глава 5. Зеленый чай и рак.

5.1.Почему зеленый чай помогает при профилактике и лечении рака?

Эффекты зеленого чая на профилактику и лечение онкологических заболеваний были доказаны во многих эпидемиологических исследованиях, в культуре клеток животных и проверены в клинических испытаниях.

Исследования показали, что зеленый чай воздействует на раковые клетки разными путями.

Какими? Давайте разберем.

Первый путь.

Полифенолы зеленого чая запускают механизмы самоубийства раковых клеток, не влияя при этом на здоровые клетки.

Второй путь.

Катехины зеленого чая, особенно эпигаллокатехин-3-галлат (EGCG) подавляет образование новых кровеносных сосудов опухоли, не дает ей развиваться (ингибирует ангиогенез).

Третий путь.

Зеленый чай способен ингибировать производство фермента циклооксигеназы (ЦОГ-2) белка, повышение которого отмечается при таких заболеваниях, как рак и артрит.

Нестероидные противовоспалительные препараты, такие как аспирин и ибупрофен ингибируют как ЦОГ-1, так и ЦОГ-2.

Есть лекарства специфические ингибиторы ЦОГ-2 , но они оказывают тяжелые токсические эффекты на нормальные клетки.

В исследованиях клеток рака предстательной железы было показано, что EGCG зеленого чая блокирует только ЦОГ-2, уровень которого в этих клетках повышен, и не имеет побочных эффектов.

Четвертый путь.

Фитонутриенты зеленого чая (катехины) способствуют увеличению производства и активности ферментов детоксикации (обезвреживания) в организме человека, что усиливает способность организма обезвреживать вредные вещества.

5.2.Зеленый чай и рак груди.

В зеленом чае обнаружен полифенол Е и сейчас изучается его действие на рак груди. Предварительные результаты, показали, что полифенол Е может замедлить развитие рака груди, оказывая воздействие на факторы роста, замедляя рост раковых клеток.

Автор исследования считает, что пока еще рано рекомендовать экстракт зеленого чая для предотвращения рака груди.

Но ведь хуже не будет, если пить зеленый чай!

5.3.Зеленый чай и рак предстательной железы.

В Международном журнале рака была опубликована статья, в которой говорится о том, что EGCG существенно тормозит производство простат специфичного антигена (ПСА) – маркера риска появления рака предстательной железы.

В исследовании, опубликованном в журнале Cancer Research, было показано, что полифенолы зеленого чая помогают предотвратить распространение рака предстательной железы за счет подавления роста кровеносных сосудов опухоли, прекращения их питания.

В другой работе, опубликованной в журнале клинического питания, было установлено, что применение зеленого чая снижает риск возникновения рака простаты на 86% по сравнению с теми, кто его не пьет.

Мужчины, которые использовали в питании фрукты и овощи, богатые ликопеном (помидоры, абрикосы, розовый грейпфрут, арбуз, папайя, гуава и др.) имели на 82% меньше рак предстательной железы по сравнению с теми, кто потреблял мало продуктов, содержащих ликопен.

5.4. Зеленый чай и рак яичников.

Применение зеленого чая на регулярной основе снижает вероятность риска появления рака яичников у женщин.

Это было показано в 15-летнем наблюдении за 61057 женщинах в возрасте от 40 до 76 лет.

Таблица 1.

Снижение вероятности риска развития рака яичников у женщин, при потреблении ими зеленого чая.

Кол-во выпиваемых чашек зеленого чая в день	Снижение риска появления рака яичников в %
Менее одной чашки в день (то есть не ежедневно)	18%
Одну чашку чая в день	24%
Две чашки и более чая в день	46%

Есть ли какие – либо еще продукты питания, которые могут защитить организм женщины от возникновения рака яичников?

На этот вопрос ученые отвечают положительно.

В исследовании на 66940 женщинах было показано, что продукты, содержащие некоторые флавоноиды, защищают от рака яичников. Ученые назвали эти флавоноиды, это мирицетин, кемпферол, кверцетин и лютеолин.

Питание с большим количеством кемпферола выявило 40% снижение риска развития рака яичников. Много кемпферола содержится в зеленом чае, брокколи и луке.

Питание с большим количеством лютеолина снижало риск развития рака яичника на 34%.

Лютеолин содержится в большом количестве в сельдерее, петрушке, брюкве, шпинате, остром перце, листьях артишока, оливковом масле, розмарине, лимоне и мяте.

А если уже появился рак яичников, поможет ли зеленый чай?

Потребление зеленого чая повышает выживаемость у больных раком яичников.

Такой вывод был сделан в одном исследовании, опубликованном в Международном журнале рака.

Было установлено, что употребление только одной чашки зеленого чая ежедневно на 56% снижало риск смерти по сравнению с теми, кто не пил зеленый чай. Использование двух и более чашек зеленого чая в день еще более снижало смертность от рака яичников.

5.5. Зеленый чай и опухоли головного мозга у детей.

Ученые обнаружили, что у детей со злокачественными опухолями в мозге, повышена активность фермента теломеразы в пять раз по сравнению с нормальными клетками. Было установлено, что EGCG, содержащийся в зеленом чае, сильно подавляет активность теломеразы в зависимости от дозы.

5.6. Зеленый чай и рак толстого кишечника.

Зеленый чай может снизить риск развития рака толстого кишечника, вызванного высоким содержанием жиров.

В журнале «Питание и рак» было опубликовано исследование, в котором на животных изучали влияние диеты с высоким содержанием Омега-6 (в виде кукурузного масла) и содержание провоспалительных веществ (вызывающих воспаление) в толстом кишечнике (5-липоксигеназы, лейкотриена, А 4 гидролазы и лейкотриена В4).

Когда вместе с жиром животные получали зеленый чай, то количество провоспалительных веществ было значительно ниже.

В этом исследовании также было установлено, что зеленый чай сокращает количество жира в брюшной полости животных по сравнению с контрольной группой.

В другом исследовании наблюдалось 69710 женщин в возрасте от 40 до 70 лет в течение 6 лет.

Было установлено, что у женщин, которые регулярно пили зеленый чай на протяжении всего исследования, риск появления рака толстого кишечника был на 57% ниже по сравнению с теми, которые редко пили зеленый чай.

5.7. Зеленый чай, камни желчного пузыря и рак желчных путей.

Есть исследования, которые доказывают, что зеленый чай снижает риск появления камней в желчном пузыре и рака желчных путей.

Одно из таких исследований было опубликовано в международном журнале рака в 2006 году, а выполнено оно было в Национальном институте рака штата Мериленд в США.

У женщин, которые употребляли 1чашку чая в день в течение не менее 6 месяцев, риск развития

- желчных камней был снижен на 27%,
- рака желчных путей был снижен на 44%,

Мужчины, любители чая, все были курильщиками. И статистически достоверных данных по снижению риска вышеперечисленных заболеваний у них не было обнаружено.

5.8. Зеленый чай и рак легких.

Все знают, что курить вредно. Но одни курят, а другие являются пассивными курильщиками. И тем и другим зеленый чай окажет защиту от рака легких.

Есть исследования, которые показывают, что зеленый чай может предотвратить рак легких у курильщиков. Эти исследования проводились как на людях, так и на культуре тканей.

В одном исследовании было показано, что когда испытуемые пили зеленый чай, повреждение ДНК, вызванное курением, было снижено, рост раковых клеток подавлялся и апоптоз (самоубийство клеток) увеличивалось в раковых клетках.

В другом исследовании было отмечено, что повреждение ДНК свободными радикалами снижалось у людей, которые пили зеленый чай без кофеина, но не черный чай.

В печени человека происходит детоксикация вредных веществ, в том числе и сигаретного дыма.

Ключевую роль в этой детоксикации играет фермент глутатион-S-трансфераза.

Люди, которые не имеют GSTM1 и GSTT1 вариантов генов более восприимчивы к сигаретному дыму и они же более восприимчивы к различным видам рака. Для таких лиц зеленый чай наиболее полезен.

5.9. Зеленый чай и рак мочевого пузыря.

В США ежегодно диагностируется 56000 новых случаев рака мочевого пузыря.

Считают, что около половины всех случаев рака мочевого пузыря связаны с курением сигарет.

Этот рак очень трудно обнаружить на начальных, наиболее поддающихся лечению, стадиях развития.

Если рак не обнаружен на начальных стадиях развития, то опухоль становится агрессивной.

Использование зеленого чая снижает агрессивность клеток рака мочевого пузыря.

5.10. Зеленый чай повышает эффективность противораковых лекарств и уменьшает их негативные побочные действия.

Полифенолы зеленого чая помогают противораковым препаратам выполнять свою работу.

В журнале «Фармация и фармакология» было опубликовано исследование, показавшее, что лекарство от рака доксорубицин становилось более активным в борьбе против раковых клеток при приеме зеленого чая.

В журнале «Cancer Letters» было описано другое исследование, показавшее, что теанин зеленого чая уменьшает побочные эффекты доксорубицина (повышение глутатиона в нормальных клетках, но не в опухолевых).

.

Глава 6. Зеленый чай и антибиотики. Применение зеленого чая при дизентерии и отравлениях.

6.1. Зеленый чай уменьшает сопротивляемость бактерий антибиотикам.

Про антибиотики знают все, многие их даже принимали. Если вы принимаете лекарства, то нужно знать, что то, что вы едите или пьете, может оказывать влияние, как на всасывание лекарства, так и на действие лекарства на ваш организм.

Все, наверное, знают, что запивать лекарства советуют не чаем, соком, а водой.

Египетские ученые из Александрийского университета изучали влияние зеленого чая на действие антибиотиков.

В экспериментах изучалось действие антибиотиков в сочетании с зеленым чаем против 29 болезней, вызванных разными бактериями и вирусами.

Оказалось, что зеленый чай существенно уменьшает сопротивляемость бактерий и вирусов к антибиотикам (в три раза).

В 90% зеленый чай усиливает действие медицинских препаратов.

Однако зеленый чай надежнее и эффективнее антибиотиков убивает вирусы.

6.2. Зеленый чай и дизентерия.

Зеленый чай быстро (за 2 – 3 дня) излечивает дизентерию. Но для стойкого эффекта пить зеленый чай рекомендуется пять дней.

Зеленый чай очень эффективен против дизентерии и не оказывает осложнений, как это часто бывает с лекарствами.

6.3.Способ приготовления зеленого чая для лечения дизентерии.

Измельчить 50 г сухого зеленого чая, залить 1 литром кипяченой воды, настаивать 30 минут. Затем кипятить в течение часа, профильтровать.

Настой рекомендуется хранить в стеклянной стерильной посуде в холодильнике в течение 3 дней.

Принимать настой по 2 столовых ложки 4 раза в день за полчаса до еды. Не удивляйтесь, что 2 – 3 дневный настой не имеет вкуса и аромата, но действует он на дизентерийные микробы сильнее, чем свежий раствор.

6.4. Употребление зеленого чая при отравлениях.

При пищевых отравлениях следует заваривать крепкий зеленый чай.

При других отравлениях (например, лекарственными препаратами, алкоголем и т.д.) также помогает стакан крепкого зеленого чая.

Можно сладкого и с молоком.

Но сначала надо вызвать рвоту, для этого предложить выпить два стана теплой воды. А уж потом предложить чай.

Глава 7. Зеленый чай предотвращает образование тромбов.

Вы любите мясо и едите его каждый день?

А жареное? Вы любите все жареное?

Какое масло используется для жарки? Знаете? Кукурузное, подсолнечное или соевое?

Что общее у этих продуктов?

Они обуславливают появление в организме человека арахидоновой кислоты, которую называют профактором воспаления.

Из нее образуются вещества, вызывающие воспаление.

Как это происходит?

Когда вы едите много белка животного происхождения (мясо, молоко, яйца, рыба), то вы получаете избыточное количества белка, который не может быть усвоен и выведен полностью.

Организм его отправляет в «запасы».

Когда все запасы заполнены, то стараясь спасти жизнь, предотвратить инфаркт (так как наличие большого количества белков в крови повышает ее вязкость), организм отправляет белки на хранение в базальные мембраны капилляров.

Когда базальные мембраны полностью заполняются белком, капилляры становятся жесткими, через них не поступают питательные вещества в клетки.

А из клеток не выводятся токсины. В ответ на интоксикацию возникает воспаление.

В ответ на воспаление в артериях возникают микротравмы и тромбы.

Организм старается заклеить раны. Такие заплатки позволяют продлить жизнь человеку.

Если такие процессы идут в коронарных артериях, то возникает ишемическая болезнь сердца.

Когда вы употребляете в питании подсолнечное, кукурузное или соевое масло, в которых не здоровое соотношение жирных кислот омега-3 и омега-6, вы обуславливаете появление в организме простагландинов (производных арахидоновой кислоты), вызывающих воспалительные реакции в организме и, в том числе, увеличивающих свертываемость крови.

При этом тромбоциты могут склеиваться и образовывать тромбы.

Катехины зеленого чая помогают разжижать кровь и предотвращать образование сгустков крови.

Образование тромбов является одним из факторов возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Об этом можно прочитать на блоге, пройдя по ссылке

http://pishhaizdorove.com/faktory-riska-serdechno-sosudistyx-zabolevanij-chast-4.html

Глава 8. Зеленый чай снижает давление.

Проводились исследования, выясняющие влияние зеленого чая на предотвращение повышения кровяного давления и предупреждение гипертонии.

В одном из исследований было показано, что среди людей, регулярно потребляющих зеленый чай в течение года, риск развития высокого кровяного давления был на 46% меньше среди тех, кто пил от 0,5 до 2,5 стаканов зеленого чая в день.

Риск развития высокого кровяного давления был на 65% меньше среди тех, кто потреблял больше, чем 2,5 стакана зеленого чая в день.

Другое интересное исследование было проведено на крысах, которые имели высокое кровяное давление и были склонны к инсультам.

Крысы были разделены на 2 группы: одна получала для питья зеленый чай, а вторая – чистую воду.

Те животные, которые получали зеленый чай, имели более низкие показатели систолического и диастолического артериального давления по сравнению с контрольной группой, которая получала чистую воду.

Животные потребляли зеленый чай в эквиваленте на человеческий организм в количестве 4 чашек в день.

Глава 9. Зеленый чай улучшает чувствительность к инсулину у больных диабетом 2-го типа.

Демографические исследования показывают, что потребление зеленого чая может оказать помощь в предотвращении диабета 2 типа.

Почему? Ученые расшифровали механизм этого явления.

Оказывается, использование зеленого чая улучшает толерантность к глюкозе и чувствительность к инсулину у пациентов с сахарным диабетом.

В литературе описан очень интересный и показательный эксперимент на крысах.

Крысы, имеющие диабет, были разделены на 3 группы:

1 группа – контрольные животные, получали воду;

2 группа – получали воду с высоким содержанием фруктозы;

3 группа – получали воду и зеленый чай.

Исследование проводилось 12 недель.

Результаты:

2 группа – животные имели повышенное содержание сахара в крови, высокий уровень инсулина, высокое кровяное давление по сравнению с животными из контрольной группы.

3 группа – для этой группы было зафиксировано улучшение всех трех показателей по сравнению с контрольной группой.

Глава 10. Зеленый чай защищает от заболеваний почек.

Зеленый чай обладает еще одним положительным эффектом.

Он обеспечивает профилактику почечной дисфункции у лиц, которые должны принимать иммунодепрессанты.

Одним из иммунодепрессантов является циклоспорин, но он очень токсичен для почек.

В экспериментах на животных было показано, что при приеме циклоспорина и зеленого чая вместо воды, образовывалось гораздо меньше свободных радикалов, чем у животных, получавших циклоспорин и воду.

Ряд других показателей функции почек были лучше у крыс, получавших циклоспорин и зеленый чай по сравнению с теми, которые получали циклоспорин и воду.

Глава 11. Зеленый чай увеличивает минеральную плотность костей.

Многими исследованиями было показано, что зеленый чай улучшает минеральную плотность костей.

В 2006 году на международном конгрессе по остеопорозу было сообщено об очень интересном исследовании.

Оказалось, что женщины, которые пили зеленый чай не менее 5 дней в неделю, имели более высокую минеральную плотность костей, чем те, которые пили зеленый чай менее 5 дней в неделю.

Действие зеленого чая на минеральную плотность костей оказалось сопоставимым с бисфосфонатами, лекарственными препаратами, которые способны предотвратить потерю костной ткани.

Одним из таких препаратов является фосамакс.

Но бисфосфонаты – это сильнодействующие лекарства, они могут вызвать много побочных эффектов, таких как:

1) воспалительные заболевания глаз;

2)боли в животе;

3)тошнота;

4)рвота;

5)диспепсия и диарея;

И многие другие.

А зеленый чай – лечит и он безопасен, более того, он оказывает и другие преимущества для здоровья.

Ученые предполагают, что флавоноиды зеленого чая увеличивают минеральную плотность костей из-за стимулирующего влияния на функции остеобластов (клеток, ответственных за строительство кости) и подавление функции остеокластов (клеток, ответственных за разрушение костной ткани).

Потеря костной ткани характерна не только при остеопорозе, но и при пародонтозе.

Регулярное применение зеленого чая поддерживает здоровье костей и зубов.

При заболеваниях пародонтоза зеленый чай полезен еще и тем, что он воздействует на бактерии, разрушающие десна и стимулирует производство ферментов, укрепляющих десны.

Глава 12. Зеленый чай защищает печень от алкоголя и других вредных химических веществ.

Попадая в организм алкоголь метаболизируется в печени, при этом образуются свободные радикалы, которые могут повредить печень.

В литературе описан интересный эксперимент на животных. Крыс содержали в состоянии хронического алкогольного опьянения в течение четырех недель, зеленый чай предотвращал повреждение печени.

В другом исследовании было показано, что эпигаллокатехин-3-галлат (EGCG) защищает печень, когда мышей подвергали воздействию четыреххлористого углерода, токсических химических растворителей.

Глава 13. Зеленый чай способствует сжиганию жира.

Зеленый чай способствует сжиганию висцерального жира, который накапливается в тканях, выстилающих органы брюшной полости, вокруг кишечника и внутренних органов.

Висцеральный жир обуславливает форму тела «яблоко» и связан с повышенным риском развития метаболического синдрома и сахарного диабета 2 типа.

Зеленый чай содержит три основных компонента, которые способствуют сжиганию жира: катехины, кофеин и теанин.

В эксперименте на крысах было показано, что добавление к их питанию 2% зеленого чайного порошка в течение 16 недель приводило к снижению висцерального жира на 76,8% по сравнению с контрольной группой животных.

Аналогичный эксперимент был проведен на людях и подтвердил возможность зеленого чая уменьшать отложения жира в организме человека.

Глава 14. Зеленый чай защищает от когнитивных нарушений, болезней Альцгеймера и Паркинсона.

Когнитивные нарушения (к ним относятся потеря памяти, внимания, речи, сообразительности, ориентации на местности и во времени и т.п.), болезни Альцгеймера и Паркинсона происходят в результате сочетания ряда повреждающих факторов.

Это чрезмерное воспаление и повышение уровня железа, что ведет к увеличению свободных радикалов и запускается производство определенных белков (бета – амилоидов), которые способствуют самоубийству клеток (апоптозу).

Ранее ученые считали, что катехины зеленого чая действовали на клетки мозга как антиоксиданты.

Но, теперь известно, что они оказывают широкий спектр нейропротекторного влияния на клеточные механизмы.

К ним относятся связывание железа, очистка от свободных радикалов, регулирование функций митохондрий, активация гена выживания и другие.

Конечным результатом является значительное уменьшение повреждения клеток мозга.

В дополнение к удалению железа из клеток мозга эпигаллокатехин -3-галлат (EGCG) увеличивает активность двух основных антиоксидантных ферментов супероксиддисмутазы (СОД) и каталазы.

При этом уменьшается повреждение свободными радикалами.

Другим активным компонентом зеленого чая является эпикатехин (ЕС), который уменьшает образование белка бета-амилоида.

Недавние исследования населения показали, что просто две или более чашек зеленого чая в день снижает риск когнитивных нарушений и болезни Паркинсона.

Заболевания эти довольно часто встречаются в зрелом возрасте.

Таким людям нужен постоянный уход и это доставляет много трудностей детям и родственникам

Вы думаете, что эти заболевания вас минуют?

Нельзя на это надеяться, надо изменить свое питание, чтобы старость не была в тягость.

И лучше начинать предпринимать меры не тогда, когда «прозвенит первый звоночек», то есть начнут появляться первые симптомы заболевания.

Это тем более актуально, так как американские ученые показали, что болезнь Альцгеймера начинается уже в 30 - летнем возрасте.

Пейте зеленый чай и обезопасьте себя от риска появления этой болезни.

Глава 15. Зеленый чай борется с гриппом.

Чашка зеленого чая может предотвратить или уменьшить продолжительность гриппа.

В лабораторных исследованиях было показано, что EGCG резко подавляет репликацию вируса гриппа в культуре клеток, причем всех испытанных подтипов вируса гриппа

EGCG подавляет синтеза вирусной РНК путем изменения свойств вирусной оболочки.

Профилактика и лечение гриппа – это еще один весомый повод пить зеленый чай.

Все инфекционные заболевания ослабляют наш организм.

А заварить и выпить зеленый чай – это так просто.

Но надо обязательно помнить, что заваривать зеленый чай нельзя крутым кипятком.

Горячая вода разрушает EGCG, который убивает вирусы. Об этом читайте в главе 20 Как покупать, хранить и заваривать зеленый чай.

Если вы будете пить зеленый чай не для профилактики гриппа, а уже для его лечения, то рекомендую:

- добавить кусочек имбиря при заварке чая;
- пить зеленый чай с еще одной специей. Какой – читайте в главе 16 Как пить зеленый чай? И с чем его лучше пить?

-

Глава 16. Как пить зеленый чай?

И с чем его лучше пить?

Да, с чем люди пьют чай?

Люди любят пить чай с молоком, сахаром, с конфетами, печеньем или другой выпечкой.

Но это не лучший выбор для тех, кто пьет зеленой чай для профилактики и лечения онкологических заболеваний.

Знайте, что черный перец повышает доступность ЭГКГ

Исследования на животных показали, что потребление черного перца, при питье зеленого чая может значительно увеличить количество поглощаемого эпигаллокатехин-3-галлат (EGCG).

В этом исследовании было показано, что у крыс и мышей, которые получали зеленый чай вместе с пиперином (биологически активном компоненте в черном перце) поглощалось EGCG на 130% больше, чем в контрольной группе животных, получавших EGCG в одиночку.

В этом исследовании было обнаружено, что пиперин ингибировал метаболизм EGCG в кишечнике (не переводил EGCG в метаболиты путем глюкуронизации, после чего они могут выводиться из организма с мочой и желчью).

Таким образом, для профилактики и лечения рака есть смысл пить зеленый чай вместе с перцем. Или пить чай после еды, а в пищу (суп, салат или другое блюдо) добавлять свежее смолотый черный перец.

Глава 17. Взаимодействие зеленого чая с лекарственными препаратами.

17.1.Зеленый чай и лекарственные взаимодействия

Танины зеленого чая могут уменьшить всасывание и, следовательно, воздействие на организм следующих препаратов: атропин, Cardec DM (комбинация препаратов против сенной лихорадки), кодеин, эфедрин и псевдоэфедрин, Lomotil , Lonox , theoplylline, эуфиллин и варфарина.

Кофеин в зеленом чае, может взаимодействовать со следующими препаратами, усиливая их действие до опасного уровня: эфедрин и псевдоэфедрин, теофиллин, эуфиллин.

17.2.Зеленый чай и всасывание железа

Было показано, что благодаря высокому содержанию танина, чай, зеленый чай, в том числе, предотвращают всасывание железа.

Хотя этот эффект является полезным для людей, у которых слишком много железа, потребление нескольких чашек зеленого чая в день, не может быть полезным для лиц, у которых имеется дефицит железа, что обуславливает наличие заболевания - железодефицитной анемии.

Глава 18. Зеленый чай и беременность.

Как правильно пить зеленый чай беременным? Ответ на этот вопрос дали японские ученые.

Они установили, что у женщин, регулярно пивших зеленый чай, рождались более здоровые и крупные дети.

Зеленый чай содержит полезные для развития плода микроэлементы и витамины, что влияет на его питание и увеличивает активность плода в утробе матери.

Но ученые советуют беременным женщинам пить только не крепкий зеленый чай, не более 2-3 чашек в день.

При передозировке кофеина может возникнуть токсикоз.

Ученые рекомендуют ограничить потребление зеленого чая в течение первого триместра беременности.

Проводилось исследование, которое показало, что вещество EGCG содержится в зеленом чае в количестве примерно в 5 раз выше, чем в черном чае.

Показано, что EGCG ингибирует фермент дигидрофолатредуктазы (DHFR), который ингибирует рост раковых клеток.

EGCG убивает раковые клетки таким же образом, как противораковый препарат метотрексат, который предотвращает образование ДНК раковыми клетками из-за ингибирования фермента DHFR.

Хотя EGCG прочно связывается с DHFR, но эта связь не такая сильная, как у метотрексата, поэтому побочные эффекты EGCG зеленого чая на здоровые клетки являются менее тяжелыми, чем у препарата.

EGCG в привязке к DHFR может также объяснить, почему женщины, которые пьют большое количество зеленого чая, в начале беременности могут иметь

повышенный риск рождения ребенка с расщелиной позвоночника или других неврологических расстройств .

Женщинам рекомендуется принимать добавки фолиевой кислоты, во время первого триместра беременности (первые 3 месяца), потому что именно в этот период времени, нервная трубка ребенка развивается.

Фолиевая кислота помогает обеспечить нормальное развитие и защищает от расщелины позвоночника, обеспечивая производство ферментов DHFR.

Хотя одна или две чашки зеленого чая вряд ли будет создавать проблемы, но пить большое количество зеленого чая не рекомендуется, так как это может привести к снижению активности DHFR, увеличивая риск развития дефектов нервной трубки.

Глава 19. Как пить зеленый чай при язве желудка или двенадцатиперстной кишки?

Известно, что дубильные вещества чая оказывают ранозаживляющий эффект на язвы.

Но необходимо знать, что чай усиливает кислотность желудочного сока, что нежелательно при язве желудка, двенадцатиперстной кишки, при гиперацидных гастритах.

Поэтому:

- Людям с повышенной кислотностью не рекомендуется пить крепкий чай,

- Сухому чаю надо дать «постареть» в течение года, а только потом пить. «Старый» чай оказывает более благоприятное действие на желудок.

При гастритах с пониженной кислотностью, рекомендуется больше пить крепкий зеленый чай.

Глава 20. Как покупать, хранить и заваривать зеленый чай?

20.1. Как выбрать чай при покупке?

Самый хороший способ выбрать чай – это попросить его заварить и попробовать. Но это только мечта, я такое встречала только в одном магазине в Америке.

А у нас в стране остается только одно: купить пачку чая, принести домой, заварить и попробовать. Понравилось – иди и покупай еще. Так я делаю и вам советую.

Если вы покупаете чай, фасованный в bags (мешочки, пакетики), то проверить его дома можно по - другому.

Для этого надо разорвать пакетик и заварить в двух заварочных чайниках отдельно пустой пакетик и заварку, содержавшуюся в этом пакетике.

Выдержать в кипятке в течение двух минут.

Пробуем вкус заварившегося пакетика :

- - если ощущаете вкус чая, то есть бумага впитала вкус чая, то сухой чай в пакетике старый и лучше его не покупать;
- -если вы не ощущаете вкуса чая, у вас там просто вода, то чай свежий и его можно покупать впрок;
- - если вам понравился заваренный чай из порошка, вы определили, что он свежий, то его можно покупать впрок.

20.2. Как хранить чай?

Сухой чай, как черный, так и зеленый необходимо правильно хранить.

Сухой чай обладает двумя свойствами – растворимостью и гигроскопичностью, то есть способностью легко поглощать и удерживать влагу и запахи из окружающей среды.

Попавшая в чай влага может вызвать появление в нем плесени и испортить чай.

Дома лучше всего хранить чай в фарфоровой или стеклянной посуде с притертой пробкой или завинчивающейся крышкой.

Алюминиевая фольга пригодна для временного хранения сухого чая, так как она не обеспечивает хорошей герметичности.

Помимо посуды для хранения чая имеет значение помещение, где он находится.

Чай следует хранить в теплом, но не жарком помещение. Кроме того оно должно быть сухим, чистым и часто проветриваемым.

В хороших условиях чай можно сохранять без изменения его качеств несколько месяцев и даже лет.

20.3.Вода для чая.

Не всякая вода пригодна для чая. Вот какие рекомендации дает В.В.Похлебкин в книге «Чай» по качеству воды для чая:

1.Водопроводной воде надо дать отстояться в течение суток, чтобы улетучился весь хлор.

2.Вода для чая не должна содержать никакого запаха.

3.Вода должна быть мягкой, а не жесткой. То есть вода должна содержать мало растворенных в ней минеральных веществ (углекислых и сернокислых солей кальция и магния).

4.Щелочная вода способствует выходу в настой чая нерастворимых в обычных условиях компонентов сухого чая, что ухудшает его качество.

5.Мы привыкли заваривать чай кипятком, но для некоторых видов чая требуется не докипевшая вода с температурой 50 - 60º С.

6.При заваривании чая кипятком надо использовать свежий кипяток, то есть вскипяченный один раз.

20.4. Посуда для чая.

Чтобы получить вкусный и полезный для здоровья чайный напиток следует для заваривания чая использовать фарфоровую посуду.

Во многих домах в нашей стране готовят чайную заварку, а потом добавляют ее в чашки с кипятком. Лучше не делать так.

Чай заваривают и после пьют его не разбавляя водой.

Если вы завариваете чай в заварочном чайнике, то надо знать его объем. На 3-4 человека достаточно заварочного чайника объемом 1 литр.

Если вам надо заварить всего 1 стакан чая, то необходим маленький заварочный чайник на 200 мл.

У китайцев широко распространены фарфоровые кружки с вставным фарфоровым ситечком и крышкой. В них также удобно заваривать чай на одного человека.

20.5. Порядок заваривания, советы.

1.Чайник сначала нагреть, ополоснув его кипятком, это увеличивает экстрагирование чая.

2.Всыпать сухую заварку и добавить кипяток.

3.Кипяток наливают сначала до половины чайника, для некоторых сортов чая до одной трети.

4.Чайник закрыть крышкой, а сверху – льняной салфеткой, чтобы она закрывала и носик чайника.

5.Чаю дают настояться.

6.Время настоя зависит от жесткости воды и сорта чая и длится от 3 до 15 минут.

7.Хорошие сорта черного чая при мягкой воде завариваются 3,5 – 4 минуте, при жесткой воде – 7 -8 минут.

8.Зеленые чаи, для большей пользы для здоровья, следует заваривать кипятком не 100ºС, а не докипевшим, с температурой около 50-60ºС, так как при высокой температуре эпигаллокатехин-3-галлат (EGCG), оказывающий лечебный эффект, разрушается.

9.Длительность заваривания зеленого чая составляет всего от 5 до 7-10 минут.

10.В процессе настаивания чая добавляют очередную порцию горячей воды нужной температуры на 2-3 минуты.

11.Смысл нескольких заливок заключается в том, чтобы поддерживать постоянную температуру.

12.Первая заливка зеленого чая – выдержка 1 – 2 минуты и слоем воды 1 см;

вторая заливка – до половины чайника – через 3 – 4 минуты;

третья заливка – еще через 2 – 3 минуты доверху или до ¾ чайника;

четвертая – через 2 минуты – доверху.

13.Чай рекомендуется употреблять в течение 15 минут после заваривания.

14.Зеленый чай в целях лечения допускается пить в течение часа.

15.Холодный чай лучше не пить: он не будет способствовать хорошему самочувствию, так как вызывает скопление мокроты в бронхах.

16.Заваренный черный и зеленый чай не рекомендуется пить на следующий день.

Есть восточная пословица, которая гласит «Свежий чай подобен бальзаму. Чай, оставленный на ночь, подобен змее».

Заключение.

Вот и подходит к концу чтение этой книги.

Была ли она вам полезна?

Нашли ли вы убедительную причину, по которой вам надо пить зеленый чай, а не черный?

Давайте подведем итоги, чем же может быть вам полезен зеленый чай?

1.Может продлить жизнь многим людям, так как защищает от смерти при сердечнососудистых заболеваниях;

2.Применяется для профилактики и лечения рака, так как воздействует на разные слабые звенья этого онкологического заболевания.

3.Зеленый чай уменьшает сопротивляемость бактерий антибиотикам.

4.Хорошо лечит дизентерию и отравления.

5.Доказана его польза для профилактики и лечения рака груди и предстательной железы, яичников, толстого кишечника, опухолей мозга у детей, желчных путей, легких и мочевого пузыря.

6.Кроме того, зеленый чай повышает эффективность используемых против рака лекарств и уменьшает их негативные действия.

7.Разжижает кровь и предотвращает появление тромбов;

8.Защищает от ишемической болезни сердца;

9.Помогает предотвратить появление атеросклероза;

10.Снижает содержание вредных триглицеридов;

11.Защищает сердце у больных с острыми сердечно-сосудистыми заболеваниями;

12.Сводит к минимуму ущерб и ускоряет восстановление после сердечного приступа;

13.Сводит к минимуму повреждения мозга после инсульта;

14.Снижает кровяное давление и предотвращает появление гипертонии;

15.Улучшает чувствительность к инсулину у больных диабетом 2-го типа;

16.Защищает почки от заболеваний;

17.Увеличивает минеральную плотность костей, предотвращает остеопороз и заболевания пародонта;

18.Защищает печень от алкоголя и других вредных химических веществ;

19.Способствует сжиганию жира;

20.Увеличивает выносливость к физическим нагрузкам.

21.Защищает от когнитивных нарушений, болезней Альцгеймера и Паркинсона;

22. Помогает бороться с гриппом;

23.Вы узнали, что для лечения рака, увеличения в организме ЭПИГАЛЛОКАТЕХИН-3-ГАЛЛАТ (EGCG), необходимо пить чай с перцем.

24.Зеленый чай может взаимодействовать с лекарственными препаратами и вы об этом тоже узнали.

25.Зеленый чай уменьшает всасывание железа.

26.Беременные получили рекомендации, как и когда им можно пить зеленый чай.

27.Описаны условия, при которых больные язвой желудка и двенадцатиперстной кишки могут пить зеленый чай без вреда для здоровья.

28.Наконец, вы познакомились, как выбирать, хранить и заваривать зеленый чай.

Что вы можете сделать для себя прямо сейчас?

1.Если вы не пили зеленый чай, то пересмотрите свое отношение к нему.

2.Вы без труда найдете причину, то есть состояние вашего здоровья, при котором питье зеленого чая будет полезным для вашего здоровья.

3.Если у вас дома нет зеленого чая, то сходите в магазин и приобретите его. Зеленый чай дешевле и безопаснее, чем любое лекарство.

4.Правильно заваривайте и пейте зеленый чай на здоровье.

5.Если вы любите и регулярно пьете зеленый чай, то знайте, что он с высокой степенью вероятности предупредит у вас появление разных заболеваний.

6.Вам только стоит проверить, правильно ли вы его завариваете.

7.Если вам поставлен диагноз рак, то вам лучше пить зеленый чай с перцем. Так он больше вам поможет. В лечении заболевания.

8.Если у вас есть лишний вес – пейте зеленый чай, станете стройнее.

9. Если вы принимаете какие – либо лекарства, то посмотрите внимательно главу 17. Вам надо быть уверенным, что лекарство, которое вы принимаете, не взаимодействует с зеленым чаем.

10. Если у вас низкий гемоглобин, то выясните причину. Не всегда низкий гемоглобин связан с недостатком железа в организме. Зеленый чай уменьшает всасывание железа

11. Если вы беременны, то внимательно прочитайте еще раз Главу 18 и учтите все рекомендации, написанные там.

.12. Если у вас язва желудка или 12-перстной кишки, то прочтите внимательно все рекомендации, приведенные в Главе 19.

Рекомендую познакомиться со следующими блогами

Лариса Плотникова.
Те из вас, кто, проснувшись утром, бодро начинает свой день, кто ни разу не слышал, как хрустят его колени и не растирал поясницу, тот может закрыть эту страницу и отправиться по своим делам.

Этот сайт для тех, кто, встав с кровати, дивана, кресла, стула, должен так сказать "расходиться" прежде, чем приступить к делам.

Для тех. кто хрустом колен будит соседей.

Для тех, кто чтобы посмотреть назад должен поворачиваться всем телом.

Для тех, кто не хочет смириться с вердиктом "неизлечимо" и ищет альтернативные способы помощи себе.

Я предлагаю на страницах моего сайта совершить самое увлекательное путешествие, познакомиться со своим истинным и единственно настоящим домом – своим телом!

Реализовать Божественное предназначение: стать творцом своего здоровья, богатства и счастья!

– как увеличить красоту своего тела
- как иметь позвоночник моложе и гибче
– как вернуть тонус мышцам и свежесть коже
-как сохранить целостность суставов и хрящей
-как похудеть без диет
-как выбрать диету

Информацию об этом, а так же комплексы упражнений вы найдете на сайте, которые помогут вам:

- выглядеть и чувствовать себя моложе на 5-10 лет;
- наделят вас силой;
- улучшат здоровье;
- продлят вашу жизнь;
- и научат получать от нее удовольствие

http://megabenessere.ru/

Лариса Геннадиевна Еремеева
Интернет предприниматель с небольшим сроком. Веду 5 сайтов. Один из них Современная женщина.

Женщина в наше время все успевает. Она может быть бизнес леди, её интересует бизнес, мода и диета, чтобы хорошо выглядеть.

Но она и мать, поэтому уют, дети, школа, здоровье детей, активный отдых, народная медицина и рецепты, это тоже наша женская тема.

Все эти темы я развиваю на страницах своего сайта.

Можно выбрать диету или хорошие рецепты для приготовления праздничных блюд и на каждый день, чтобы накормить семью.

В разделе народная медицина научитесь быть здоровыми без лекарств.

Поговорим о детях и психологии.

Отношения между мужчиной и женщиной, едва ли не главная тема сайта.

Есть рубрика «Между нами девочками». Надеюсь, что и мужчинам будет интересно на страницах моего сайта Современная женщина:
http://damavodstvo.ru

Вера Краснова – интернет-предприниматель.

Мой блог посвящен самой актуальной теме во все времена - здоровью.

Когда человек здоров - он не обращает внимания на здоровье, расходует жизненные силы направо и налево, не заботится о нем. И спохватывается, когда начинаются проблемы.

А старая поговорка гласит: "Береги платье основу, а здоровье смолоду". И, если уж здоровье пошатнулось, то еще не поздно заняться им.

О том, как сохранить здоровье, как очистить организм от накопившихся шлаков и восстановить здоровье, как сохранить и восстановить душевное здоровье и вновь начать радоваться жизни вы узнаете на моем блоге.

Множество рецептов народной медицины, полезных советов по живому питанию и не только, замечательная фотогалерея в рубрике "Походы выходного дня" наверняка заинтересуют вас.

Блог сейчас в стадии развития. Готовятся рассылки "Еда, которая лечит", "Живи легко" об энергетике слов-паролей и другие. Будут добавляться материалы по самым эффективным системам оздоровления.
http://vkrasnova.ru