

**ΤΟ ΤΣΑΙ
ΚΑΙ
ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

ΑΘΗΝΟΥΛΑ Λ. ΠΕΤΡΟΥ

Τμήμα Χημείας ΕΚΠΑ

Τσάι

- Τα περισσότερα είδη τσαγιού προσφέρουν σημαντικά οφέλη, αλλά το πράσινο τσάι είναι το τσάι με τα περισσότερα αντιοξειδωτικά.
- **Το Πράσινο τσάι** περιέχει φλαβονοειδή, με κυριότερες τις κατεχίνες. Μελέτες δείχνουν ότι κατεχίνες από εκχυλίσματα πράσινου τσαγιού προστατεύουν τα αγγεία μας, από την καταστρεπτική δράση των ελευθέρων ριζών, ενώ παράλληλα λόγω της έκκρισης **μονοξειδίου του αζώτου** προκαλούν διαστολή των αγγείων, με αποτέλεσμα την καλύτερη αιματική ροή. Όταν πίνει κανείς 1 φλιτζάνι πράσινο τσάι, το σώμα του παίρνει (τις) κατεχίνες, οι οποίες προστατεύουν από το ηλιακό έγκαυμα και τη μακροπρόθεσμη βλάβη από την υπεριώδη ακτινοβολία. Το πράσινο τσάι έχει επίσης **ταννικό οξύ**, το οποίο βοηθάει στην ηρεμία από τον πόνο στον ήλιο, και **αντιοξειδωτικά που ονομάζονται EGCGs (γαλλική επιγαλλοκατεχίνη)**.
- Τα οφέλη του αμέτρητα για την υγεία. Ένα από αυτά είναι και η **προστασία των ματιών**, καθώς, βάσει ερευνών, προστατεύει τα μάτια από τις ακτινοβολίες UV και αυξάνει την κυτταρική δραστηριότητα.

- Οι κατεχίνες, που είναι ένα είδος **φυτικού αντιοξειδωτικού** έχει αποδειχτεί σε μελέτες ότι εξαλείφουν την συσσώρευση λίπους στο συκώτι και προωθούν **την σωστή λειτουργία του συκωτιού**. Επίσης αυτό το ισχυρό φυτικό ρόφημα προστατεύει το συκώτι από τις τοξίνες, διαφορετικά θα συσσωρευόντουσαν και θα προκαλούσαν σοβαρή ζημιά.
- Τα αντιοξειδωτικά (που λέγονται κατεχίνες) πιθανόν να βοηθούν στην **πρόληψη του καρκίνου** με μια ποικιλία τρόπων. Έρευνες εργαστηρίων έχουν βρει ότι οι κατεχίνες στο τσάι μπορούν **να μικρύνουν τους όγκους και να μειώσουν την ανάπτυξη κυτταρικών όγκων**. Κάποιες έρευνες σε ανθρώπους έχουν συνδέσει την κατανάλωσή του **με μειωμένη πιθανότητα καρκίνου**. Τόσο το μαύρο, όσο και το πράσινο τσάι περιέχει τις κατεχίνες, αλλά λαμβάνονται περισσότερα αντιοξειδωτικά από το πράσινο τσάι, οπότε καλό είναι να προστεθούν ένα με δύο φλιτζάνια ημερησίως στην αντικαρκινική δίαιτα.

- Ερευνητές Κινεζικών Πανεπιστημίων διαπίστωσαν ότι το πράσινο τσάι σκοτώνει τα καρκινικά βλαστικά κύτταρα. Συγκεκριμένα, η γαλλική επιγαλλοκατεχίνη-3 (EGCG), (μία ένωση που βρίσκεται στο πράσινο τσάι), προκαλεί την «αυτοκτονία» των καρκινικών κυττάρων και μειώνει την ανάπτυξη των βλαστικών κυττάρων του καρκίνου του παχέος εντέρου κατά 50%. **Οι 5 τροφές που σκοτώνουν τα καρκινικά κύτταρα: Μωβ πατάτες, Πράσινο τσάι, Τσάι Μάτσα, Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, Καρύδια..**
- Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, που συμβάλλουν στην διατήρηση της πνευματικής υγείας, στην απώλεια βάρους ενώ ταυτόχρονα μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης. Η συχνή κατανάλωση πράσινου τσαγιού είναι πιθανό **να προλάβει την εμφάνιση ορισμένων τύπων καρκίνου, ενώ βοηθάει να υπάρχει υγιές δέρμα (και μακροζωία).**
- Η τακτική κατανάλωση πράσινου τσαγιού έχει τα μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία, καθώς συνδέεται με **μειωμένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και άλλων αιτίων θανάτου. Ανακουφίζει επίσης από πολλές διαταραχές του πεπτικού που σχετίζονται με φούσκωμα, όπως η ελκώδης κολίτιδα και η νόσος του Crohn.**

- Όλοι γνωρίζουν πως το πράσινο τσάι είναι ένα εξαιρετικό αντιοξειδωτικό, αλλά πόσοι άνθρωποι γνωρίζουν πραγματικά τα οφέλη του στην πλήρη έκτασή τους; **Αυτό το καταπληκτικό ρόφημα έχει αντικαρκινικές ιδιότητες, μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης, να αποτρέψει την καρδιαγγειακή νόσο και μπορεί να αντιπαλέψει τις λοιμώξεις. Επιπλέον, το πράσινο τσάι έχει ήπια αντιφλεγμονώδη δράση, καθώς επίσης μπορεί να βοηθήσει όσους πάσχουν από ρευματοειδή αρθρίτιδα. Το μυστικό; Οι υψηλές ποσότητες σε πολυφαινόλες και το γεγονός ότι είναι η καλύτερη πηγή πρόσληψης κατεχινών που κάνουν το πράσινο τσάι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό. Οι Κινέζοι και οι Ιάπωνες καταναλίσκουν πράσινο τσάι σε τακτική βάση κι αυτός είναι ο λόγος που έχουν σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά καρδιακής νόσου, σε σύγκριση με άλλους ανθρώπους.**

- Το πράσινο τσάι έχει πολλά οφέλη για την υγεία κι αυτό είναι γνωστό. Περιέχει **φλαβονοειδή και αντιοξειδωτικά μειώνοντας τον κίνδυνο θρόμβωσης. Πίνοντας αυτό το αρωματικό αφέψημα, μειώνεται η κακή χοληστερόλη του αίματος και μειώνεται ταυτόχρονα ο κίνδυνος καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού.**
- Είναι καλό για τη μνήμη λόγω της γαλλικής επιγαλλοκατεχίνης που έχει **νευροπροστατευτικές ιδιότητες** και η οποία καταστρέφεται με τον βρασμό. **Η ημερήσια κατανάλωση τουλάχιστον δύο φλυτζανιών πράσινου τσαγιού αυξάνει τις πνευματικές γνωσιακές δραστηριότητες και την μνήμη.** Το μαύρο τσάι δεν περιέχει γαλλική επιγαλλοκατεχίνη. Φαίνεται ότι το μαύρο τσάι, όπως επίσης και το τσάι Ούλονγκ (Oolong) έχουν ευεργετική επίδραση στη μνήμη. Εξετάζοντας τις νοητικές λειτουργίες 2.500 ανθρώπων άνω των 55 ετών, διαπιστώθηκε ότι όσο αυξάνονταν τα φλυτζάνια τσαγιού που κατανάλισκαν, τόσο απομακρυνόταν ο κίνδυνος εμφάνισης άνοιας. **Πιστεύεται ότι η ευεργετική επίδραση του τσαγιού οφείλεται στο πλήθος των αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει.** Φυσικά, σημασία έχει το σύνολο της διατροφής, όχι μόνο το τσάι.

- Περιέχει πολύ υψηλό ποσοστό αντιοξειδωτικών που καθαρίζουν τον οργανισμό από τοξικές ουσίες, αυξάνοντας έτσι την εγκεφαλική δύναμη. Προστατεύει τα νεύρα, εμποδίζει την απώλεια μνήμης, την εμφάνιση της νόσου Alzheimer's, αυξάνει τη συγκέντρωση και την καλή διάθεση.
- Το πράσινο τσάι είναι γνωστό για τα αντιοξειδωτικά που περιέχει και τα πλεονεκτήματά τους. Επίσης, προάγει την απελευθέρωση ορμονών που ελέγχουν ή περιορίζουν την επιθυμία για φαγητό. Το πράσινο τσάι προωθεί τη θερμογένεση, η οποία αυξάνει το μεταβολικό ρυθμό, αναστέλλοντας την πέψη του λίπους και ενισχύοντας την ενέργεια. Επίσης καίει με φυσικό τρόπο το λίπος και βοηθάει στην καύση έως και 43% περισσότερου λίπους.
- **Το πράσινο τσάι περιέχει περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες από άλλα είδη τσαγιού, όπως το μαύρο ή το λευκό τσάι. Είναι επίσης διουρητικό κι έτσι καταπολεμάει την κατακράτηση υγρών.**
- Το πράσινο τσάι είναι υγιεινό και συμβάλλει στο αδυνάτισμα λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε αντιοξειδωτικά.

- Είναι γνωστό πως το πράσινο τσάι έχει στον οργανισμό την ίδια επίδραση με τον (πρωινό) καφέ μιας και περιέχει καφεΐνη. Επίσης περιέχει αμινοξέα L-Theanine που συμβάλλουν στο να περιοριστεί το άγχος και να νιώσει κανείς ευεξία. Φτιάχνοντας ένα κρύο ή ζεστό τσάι ξεκινάει η μέρα με καλή διάθεση.
- **Πράσινο τσάι: Αποδεδειγμένα οφέλη για το πράσινο τσάι. Το πράσινο τσάι είναι το πιο υγιεινό ρόφημα διότι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και θρεπτικά συστατικά.**
- Η γαλλική επιγαλλοκατεχίνη-3 (EGCG), μία ένωση που βρίσκεται στο πράσινο τσάι, έχει βρεθεί ότι **σκοτώνει τα καρκινικά κύτταρα και συμβάλλει στην πρόληψη της νόσου Alzheimer's**. Έχει επίσης την ιδιότητα να συρρικνώνει και τις λιπαρές αποθέσεις στα τοιχώματα των αρτηριών.
- Έρευνες έχουν δείξει ότι το πράσινο τσάι συμβάλλει επίσης στη μείωση της κακής LDL χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων.

- Οι άνθρωποι που έχουν υποστεί έμφραγμα ή εγκεφαλικό στο παρελθόν, μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο νέου καρδιαγγειακού επεισοδίου και θανάτου εάν πίνουν καθημερινά πράσινο τσάι και καφέ.
- Περιέχει πολύ υψηλό ποσοστό αντιοξειδωτικών που καθαρίζουν τον οργανισμό από τοξικές ουσίες, αυξάνοντας έτσι την εγκεφαλική δύναμη. Προστατεύει τα νεύρα, εμποδίζει την απώλεια μνήμης, την εμφάνιση της νόσου Alzheimer's, αυξάνει τη συγκέντρωση και την καλή διάθεση.
- Το πράσινο τσάι είναι γνωστό για τα αντιοξειδωτικά που περιέχει και τα πλεονεκτήματά τους. Επίσης, προάγει την απελευθέρωση ορμονών που ελέγχουν ή περιορίζουν την επιθυμία για φαγητό. Το πράσινο τσάι προωθεί τη θερμογένεση, η οποία αυξάνει το μεταβολικό ρυθμό, αναστέλλοντας την πέψη του λίπους και ενισχύοντας την ενέργεια. Επίσης καίει με φυσικό τρόπο το λίπος και βοηθάει στην καύση έως και 43% περισσότερου λίπους.

- Αυτά τα αντιοξειδωτικά και θρεπτικά συστατικά έχουν ισχυρές επιδράσεις στο σώμα όπως βελτιωμένη λειτουργία του εγκεφάλου, απώλεια λίπους, χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και πολλά άλλα εντυπωσιακά οφέλη.
- Παρακάτω ακολουθούν **πολλά οφέλη υγείας** του πράσινου τσαγιού που υποστηρίζονται από μελέτες.

1. Τσάι και βιταμίνες:

Η βιταμίνη C βρίσκεται σε μεγάλη περιεκτικότητα μέσα στο πράσινο τσάι. Βρίσκουμε επίσης βιταμίνες P, E και B.

Η «άγνωστη» βιταμίνη P και οι τροφές που εξασφαλίζουν επαρκή πρόσληψή της

- **Ο όρος βιταμίνη P χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά τη δεκαετία του 1930 για να περιγράψει ένα σύμπλεγμα ενώσεων που παρέχουν χρωστικές ουσίες στα φυτά και πιστεύεται ότι έχουν οφέλη για την υγεία.**

- Οι ενώσεις αυτές σήμερα είναι γνωστές ως **φλαβονοειδή**. Οι επιστήμονες έχουν εντοπίσει σχεδόν 6.000 διαφορετικές ενώσεις και πλέον γνωρίζουν ότι είναι υπεύθυνες για πολλές γεύσεις και μυρωδιές φρούτων και λαχανικών, ενώ παράλληλα τα προστατεύουν από εισβολείς όπως μύκητες, παράσιτα και βακτήρια.
- Αποτελούν σημαντικά θρεπτικά συστατικά για το σώμα, καθώς βοηθούν στη διατήρηση της υγείας των οστών και των δοντιών, ενώ ενισχύουν την παραγωγή κολλαγόνου, το οποίο είναι απαραίτητο για τα αιμοφόρα αγγεία, τους μύες και το δέρμα.
- Βοηθούν επίσης το σώμα να αντιμετωπίσει παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση μιας σειράς ασθενειών, όπως η φλεγμονή και η οξείδωση. Προστατεύουν δηλαδή από μια σειρά χρόνιων παθήσεων, όπως ο καρκίνος και οι καρδιοπάθειες.

- Από ποιες τροφές λαμβάνεται η απαραίτητη ποσότητα βιταμίνης P και -το σημαντικότερο- γιατί πρέπει να λαμβάνεται;

Εσπεριδοειδή για την πρόληψη εγκεφαλικού

- Έρευνα έδειξε ότι άνθρωποι που ακολουθούσαν διατροφή πλούσια σε εσπεριδοειδή και χυμούς εσπεριδοειδών, είχαν 31% χαμηλότερο κίνδυνο εγκεφαλικού συγκριτικά με όσους έτρωγαν λίγα εσπεριδοειδή.
- Άλλη έρευνα σε 70.000 γυναίκες έδειξε ότι όσες κατανάλωναν τις μεγαλύτερες ποσότητες φλαβονοειδών, είχαν 19% χαμηλότερο κίνδυνο ισχαιμικού εγκεφαλικού επεισοδίου.
- Τα φλαβονοειδή συνδέονται με καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, χαμηλότερη αρτηριακή πίεση και χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης.
- Θεωρείται ότι έχουν προστατευτική επίδραση στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων, καθώς βελτιώνουν την ελαστικότητά τους. Αν και ο ακριβής μηχανισμός είναι άγνωστος, εικάζεται ότι αυξάνουν έμμεσα τα επίπεδα του μονοξειδίου του αζώτου που χαλαρώνει και διευρύνει τις αρτηρίες.

Τσάι και κακάο για την καρδιά και τον εγκέφαλο

- Δύο φλιτζάνια τσαγιού την ημέρα μπορούν να βελτιώσουν την υγεία της καρδιάς, σύμφωνα με τους ερευνητές. Μελέτη ερευνητών στην Ταϊβάν διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που κατανάλωναν 450ml (περίπου δύο φλιτζάνια) μαύρου ή πράσινου τσαγιού καθημερινά επί τουλάχιστον ένα χρόνο, είχαν λιγότερη αρτηριακή δυσκαμψία, συγκριτικά με όσους έπιναν λιγότερο τσάι.
- Όσο πιο ελαστικές είναι οι αρτηρίες, τόσο καλύτερα ανταποκρίνονται στις καθημερινές φυσικές και συναισθηματικές πιέσεις που απαιτούν την άντληση περισσότερου αίματος. Η δυσκαμψία των αρτηριών προκαλεί αύξηση της αρτηριακής πίεσης και μπορεί να οδηγήσει εν τέλει σε έμφραγμα, εγκεφαλικό και άνοια.
- Τα φλαβονοειδή που υπάρχουν στο τσάι και το κακάο είναι οι κατεχίνες. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα φλαβονοειδή του κακάο βελτιώνουν τη γνωστική λειτουργία. Άλλες τροφές πλούσιες σε φλαβονοειδή είναι τα βατόμουρα, τα κεράσια, το κόκκινο κρασί, τα μήλα, τα αχλάδια, τα φασόλια και τα φιστίκια.

Μωβ φρούτα και λαχανικά

- Φρούτα και λαχανικά με βαθύ κόκκινο και μωβ χρώμα, όπως τα μούρα, οι φράουλες, τα δαμάσκηνα, τα σταφύλια, οι μελιτζάνες και το κόκκινο λάχανο περιέχουν ανθοκυανίνες, οι οποίες έχουν αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση.
- Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες με την υψηλότερη πρόσληψη ανθοκυανινών, κυρίως από βατόμουρα και φράουλες, είχαν 8% μειωμένο κίνδυνο υψηλής αρτηριακής πίεσης. Βοηθούν επίσης στη διαχείριση του διαβήτη.

Κρεμμύδια για την καταπολέμηση των αλλεργιών

- Μπρόκολο, τζίντζερ, σπαράγγια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά και ειδικά τα κρεμμύδια είναι πηγή κουερσετίνης, η οποία έχει αντιφλεγμονώδη και αντιαλλεργική δράση.
- Ιαπωνική μελέτη του 2009 έδειξε ότι η επαρκής πρόσληψη κουερσετίνης μείωσε τα συμπτώματα φαγούρας λόγω αλλεργίας στη γύρη. Άλλα φρούτα και λαχανικά πλούσια σε κουερσετίνη είναι τα μήλα, τα σπαράγγια και τα φασολάκια.

- Μαύρη σοκολάτα για καλύτερη μνήμη, λιγότερο στρες και πιο δυνατό ανοσοποιητικό
- Τσάι: Η προστατευτική του δράση ενάντια σε καρδιοπάθεια και καρκίνο
- Κρεμμύδια: Η συμβολή τους στην καταπολέμηση των καρκινικών κυττάρων

2. Τσάι και δυσκοιλιότητα: Παρόλο που το τσάι έχει τη φήμη ότι προκαλεί δυσκοιλιότητα, οι έρευνες έδειξαν ότι το πράσινο τσάι μπορεί να είναι εξαιρετικά ευεργετικό για την εντερική χλωρίδα.

3. Τσάι και αντικαρκινική ασπίδα: Οι πολυφαινόλες παρούσες στο πράσινο τσάι είναι αντικείμενο ερευνών για την αντικαρκινική δράση τους. Απέδειξαν ότι μπορούν να προλάβουν σοβαρές φθορές σε κύτταρα.

- **Τα αντιοξειδωτικά του πράσινου τσαγιού μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο ορισμένων τύπων καρκίνου**
- Ο καρκίνος προκαλείται από ανεξέλεγκτη ανάπτυξη κυττάρων και είναι μια από τις αιτίες θανάτου στον κόσμο.
- Είναι γνωστό ότι η **οξειδωτική βλάβη συμβάλλει στην ανάπτυξη του καρκίνου** και ότι τα αντιοξειδωτικά μπορεί να έχουν προστατευτικό αποτέλεσμα.

- Το πράσινο τσάι είναι μια εξαιρετική πηγή ισχυρών αντιοξειδωτικών, επομένως θα μπορούσε να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισής του.
- Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι **δεν πρέπει να προστίθεται γάλα στο τσάι** διότι μερικές μελέτες υποδηλώνουν ότι μειώνεται η αντιοξειδωτική του αξία.
- **Καρκίνος του μαστού:** Μια μετα-ανάλυση μελετών παρατήρησης διαπίστωσε ότι οι γυναίκες που έπιναν πράσινο τσάι είχαν **20-30% μικρότερο κίνδυνο** ανάπτυξης καρκίνου του μαστού, του συνηθέστερου καρκίνου στις γυναίκες.
- **Καρκίνος του προστάτη:** Μία μελέτη διαπίστωσε ότι οι άνδρες που κατανάλωναν πράσινο τσάι είχαν **48% χαμηλότερο κίνδυνο** να αναπτύξουν καρκίνο του προστάτη, που είναι ο συχνότερος καρκίνος στους άνδρες.
- **Καρκίνος του παχέος εντέρου:** Μια ανάλυση 29 μελετών έδειξε ότι όσοι κατανάλωναν πράσινο τσάι είχαν έως **42% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο του παχέος εντέρου.**

Τσάι και σόγια:

Μαύρο ή πράσινο, το τσάι, έχει αποδειχθεί αποτελεσματικός αντικαρκινικός παράγοντας, χάρη στις πολυφαινόλες που περιέχει.

- Μελέτες σε πειραματόζωα, του Αμερικανικού Ιδρύματος Υγείας (American Health Foundation), του Rutgers University και του Case Western University των ΗΠΑ, απέδειξαν επίσης ότι τα φλαβονοειδή που περιέχονται στο τσάι (μαύρο ή πράσινο) παρεμποδίζουν και ορισμένες γενετικές μεταλλάξεις του κυττάρου, **μειώνοντας τον κίνδυνο καρκινογένεσης στο δέρμα, τους πνεύμονες, τον οισοφάγο και το στομάχι**. Ακόμα, μια επιδημιολογική έρευνα σε 35.000 μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, έδειξε ότι **το ποσοστό καρκίνου του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος είναι χαμηλότερο κατά 40% έως 70% σε γυναίκες που πίνουν περισσότερο από δυο φλιτζάνια τσάι την ημέρα, σε σύγκριση με εκείνες που δεν πίνουν ποτέ ή που καταναλίσκουν πολύ σπάνια τσάι**. Επίσης, οι ιζοφλεβίνες που περιέχονται στη σόγια, εμποδίζουν το σχηματισμό καρκινικών κυττάρων στο μαστό, ενώ - όπως ανακοίνωσαν πρόσφατα Βρετανοί επιστήμονες - ενδέχεται να αναστέλλουν και την ανάπτυξη καρκίνου των πνευμόνων.

4. Μείωση του κινδύνου για καρκίνο του οισοφάγου

- Ένα από τα πιο εντυπωσιακά οφέλη του πράσινου τσαγιού είναι ότι θεωρείται ότι περιορίζει τον κίνδυνο καρκίνου του οισοφάγου, αλλά θεωρείται, επίσης, πως εμφανίζει (γενικά) αντικαρκινική δράση.

5. Τσάι και γήρανση:

- Οι αντιοξειδωτικές ουσίες, που βρίσκονται σε αρκετά φρούτα και λαχανικά, **βρίσκονται σε μεγάλες συγκεντρώσεις στο πράσινο τσάι. Εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου και βοηθούν έτσι στην επιβράδυνση της γήρανσης.**

6. Τσάι και επίπεδα σακχάρου στο αίμα:

- Τόσο το μαύρο όσο και το πράσινο τσάι θεωρούνται ότι διαθέτουν ουσίες, οι οποίες **μειώνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, εμποδίζοντας έτσι την εμφάνιση διαβήτη.** Το 2006 μάλιστα, μία γιαπωνέζικη έρευνα στην οποία συμμετείχαν 17.000 ενήλικες, κατέγραψε ότι τουλάχιστον έξι φλιτζάνια πράσινο τσάι τη μέρα συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη κατά το 1/3, ενώ άλλοι τύποι τσαγιού δεν πρόσφεραν τόσο μεγάλα ποσοστά προστασίας.

Το πράσινο τσάι μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο του διαβήτη τύπου II

- Ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου II χαρακτηρίζεται από αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, λόγω αντίστασης στην ινσουλίνη ή ανικανότητας παραγωγής ινσουλίνης.
- Μελέτες δείχνουν ότι το πράσινο τσάι **μπορεί να βελτιώσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη και να μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.**
- Σύμφωνα με μια επισκόπηση 7 μελετών με συνολικά 286.701 άτομα, οι καταναλωτές πράσινου τσαγιού είχαν 18% χαμηλότερο κίνδυνο να γίνουν διαβητικοί.

Αύξηση αισθήματος κορεσμού

- Σε μελέτη σχετικά με το πώς το πράσινο τσάι επηρεάζει τα επίπεδα ινσουλίνης διαπιστώθηκε ότι, ενώ το πράσινο τσάι δεν είχε καμία επίδραση στα επίπεδα ινσουλίνης μετά από ένα γεύμα, αύξησε το επίπεδο του κορεσμού, πράγμα που σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες στη μελέτη ήταν λιγότερο πιθανό να συνεχίσουν να τρώνε.

7. Το πράσινο τσάι περιέχει βιοδραστικές ενώσεις που βελτιώνουν την υγεία

- Είναι πλούσιο σε **πολυφαινόλες** οι οποίες μειώνουν την φλεγμονή και καταπολεμούν τον καρκίνο.
- Εμπεριέχει επίσης **μεγάλες ποσότητες κατεχινών**, οι οποίες είναι φυσικά αντιοξειδωτικά, που βοηθούν στην πρόληψη της βλάβης των κυττάρων. Αυτές οι ουσίες μπορούν να εμποδίσουν τον σχηματισμό ελεύθερων ριζών στο σώμα.
- Πρέπει να επιλέγεται καλής ποιότητας πράσινο τσάι, επειδή μερικά από τα εμπορικά σκευάσματα χαμηλότερης ποιότητας μπορούν να περιέχουν **υπερβολικές ποσότητες φθορίου**. Επίσης να μη επιλέγεται πράσινο τσάι προερχόμενο από χώρες που χρησιμοποιούν ως εντομοκτόνο το απαγορευμένο DDT.

8. Τσάι και αδυνάτισμα:

- Όπως και η σοκολάτα, το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε κατεχίνες που φαίνεται πως μειώνουν την περίμετρο της μέσης. Σε αξιολόγηση στην επιθεώρηση Journal of Nutritional Biochemistry αναφέρεται πως η κατανάλωση 270-1.200 mg αυτών των κατεχινών καθημερινά θα μπορούσε να βοηθήσει στην **απομάκρυνση κιλών και λίπους**.

- Οι κατεχίνες στο πράσινο τσάι μπορεί να ενθαρρύνουν το σώμα να κάψει περισσότερο λίπος και θερμίδες, ειδικά όταν πίνεται αμέσως έπειτα από κάθε γεύμα σημειώνει ο Kevin C. Maki, Ph.D., ένας από τους συγγραφείς της αξιολόγησης. Ένα φλιτζάνι πράσινο τσάι περιέχει 111 mg κατεχινών, έτσι μόλις 2 με 3 φλιτζάνια τη μέρα θα μπορούσαν να είναι ευεργετικά.

Το πράσινο τσάι μπορεί να βοηθήσει στο χάσιμο βάρους και στην μείωση του κινδύνου παχυσαρκίας

- Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι το πράσινο τσάι οδηγεί στη μείωση του σωματικού λίπους, ειδικά στην κοιλιακή περιοχή.
- Μία από αυτές τις μελέτες ήταν μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή 12 εβδομάδων σε 240 άνδρες και γυναίκες και αυτοί που κατανάλωναν τσάι είχαν σημαντική μείωση του σωματικού λίπους, του σωματικού βάρους, της περιφέρειας της μέσης και του λίπους της κοιλιάς.

- **Άρα το Πράσινο Τσάι** είναι ένας σύμμαχος στην απώλεια βάρους και παράλληλα συμβάλλει στην μακροζωία, βοηθάει στην καρδιακή λειτουργία, στην πνευματική διαύγεια, έχει αντικαρκινικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Απώλεια βάρους

- Εάν θέλει κανείς να χάσει βάρος, η άσκηση είναι το πρώτο βήμα, αλλά η προσθήκη πράσινου τσαγιού στην καθημερινότητά του, μπορεί να βοηθήσει στην επιτάχυνση της διαδικασίας.

Τελικά το πράσινο τσάι αδυνατίζει;

- Το πράσινο τσάι είναι ένα ρόφημα και ένας θησαυρός της φύσης που θεωρείται εδώ και χρόνια ότι έχει ευεργετικά στοιχεία για την υγεία. Σίγουρα κάνει καλό στην καρδιά χάρη στα αντιοξειδωτικά που περιέχει, συμβάλλει στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου, στη συγκέντρωση και στη μνήμη, αλλά και μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

- Πολύ πιθανό είναι επίσης να έχουν χρησιμοποιηθεί φακελάκια τσαγιού για να απαλλαγεί κανείς από οιδήματα και μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια. Πολύ καλά γίνεται αυτό μιας και η καφεΐνη που περιέχει το τσάι βοηθάει την περιοχή των ματιών να «ξυπνήσει». Στο ερώτημα, όμως, αν το τσάι αδυνατίζει έχει ήδη δοθεί απάντηση.
- Έχουν γίνει συζητήσεις περί καύσης λίπους και αδυνατίσματος από το πράσινο τσάι. **Όντως το πράσινο τσάι μπορεί να βοηθήσει στο αδυνάτισμα.** Το υπέροχο αυτό ρόφημα, βοηθάει στο αδυνάτισμα με έναν έμμεσο τρόπο.

Το πράσινο τσάι αυξάνει την καύση λίπους και βελτιώνει τη φυσική κατάσταση

- Το πράσινο τσάι έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την καύση λίπους και αυξάνει τον μεταβολικό ρυθμό.
- Μελέτη σε 10 υγιείς άνδρες έδειξε ότι **το πράσινο τσάι αύξησε την ενεργειακή καύση κατά 4%** και μια άλλη μελέτη έδειξε ότι η **οξειδωση του λίπους αυξήθηκε κατά 17%**.

- Ωστόσο, η καφεΐνη έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη σωματική απόδοση κινητοποιώντας λιπαρά οξέα από τους λιπώδεις ιστούς καθιστώντας τα διαθέσιμα για ενέργεια.
- Σε δύο ξεχωριστές μελέτες επανεξέτασης, η καφεΐνη έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τη φυσική απόδοση κατά 11-12%, κατά μέσο όρο.

9. Οι ενώσεις του πράσινου τσαγιού μπορούν να βελτιώσουν τη λειτουργία του εγκεφάλου

- Το βασικό δραστικό συστατικό του είναι η καφεΐνη, η οποία είναι γνωστό διεγερτικό. Αυτό που κάνει η καφεΐνη στον εγκέφαλο είναι να εμποδίσει έναν ανασταλτικό νευροδιαβιβαστή που ονομάζεται αδενοσίνη.
- Ωστόσο, το πράσινο τσάι περιέχει το αμινοξύ L-θεανίνη, το οποίο είναι σε θέση να διασχίσει τον αιματοεγκεφαλικό φραγμό.
- Ο συνδυασμός των δύο συστατικών είναι ιδιαίτερα ισχυρός στη βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου. Πολλοί άνθρωποι αναφέρουν ότι έχουν περισσότερη ενέργεια και είναι πολύ πιο παραγωγικοί όταν πίνουν πράσινο τσάι, σε σύγκριση με τον καφέ.

- **Το (πράσινο) Τσάι** θωρακίζει το νευρικό σύστημα. Το φρέσκο βρασμένο πράσινο τσάι κινητοποιεί τον εγκέφαλο, βελτιώνει τη μνήμη και τη διάθεση, ενώ τα αντιοξειδωτικά και οι κατεχίνες που περιέχει εξασφαλίζουν την καλή λειτουργία του εγκεφάλου. Επίσης καταπολεμούν την πνευματική κόπωση. **Το μαύρο τσάι για καλό ύπνο;**
- Σύμφωνα με έρευνα επιστημόνων από το Εθνικό Πανεπιστήμιο της Σιγκαπούρης, η τακτική κατανάλωση τσαγιού, είτε πρόκειται για πράσινο είτε για μαύρο τσάι, συσχετίζεται κατά μέσο όρο με 50% λιγότερες πιθανότητες γνωστικής κατάπτωσης και έως και 86% μικρότερο κίνδυνο άνοιας στα άτομα με κληρονομική προδιάθεση απέναντι στις νευροεκφυλιστικές διαταραχές. **Η προστατευτική δράση του τσαγιού για τον εγκέφαλο θεωρείται ότι πηγάζει από τα βιοενεργά συστατικά που υπάρχουν στα φύλλα του, όπως οι κατεχίνες, οι θεαφλαβίνες και η L-θεανίνη, που έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες και προστατεύουν τον εγκέφαλο από τις αγγειακές βλάβες και τη νευροεκφύλιση.**

Το πράσινο τσάι μπορεί να προστατεύσει τον εγκέφαλο στην μεγάλη ηλικία, μειώνοντας τον κίνδυνο της Alzheimer's και της Parkinson's.

- Η νόσος Alzheimer's είναι η πιο κοινή νευροεκφυλιστική ασθένεια και η κύρια αιτία της άνοιας και η νόσος Parkinson's είναι η δεύτερη πιο συχνή.
- Μελέτες δείχνουν ότι **οι ενώσεις κατεχίνης στο πράσινο τσάι μπορούν να έχουν διάφορες προστατευτικές επιδράσεις στους νευρώνες**, μειώνοντας πιθανώς τον κίνδυνο εμφάνισης Alzheimer's και Parkinson's.

Καθυστέρηση στην εμφάνιση της Alzheimer's και της Parkinson's

- Το πράσινο τσάι θεωρείται ότι καθυστερεί την επιδείνωση που προκαλείται από την άνοια και ειδικά από την νόσο **Alzheimer's** και την νόσο **Parkinson's**.

10. Το πράσινο τσάι μπορεί να σκοτώσει τα βακτήρια, κάτι που βελτιώνει την υγεία των δοντιών και μειώνει τον κίνδυνο μόλυνσης

- Ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι **οι κατεχίνες μπορούν να σκοτώσουν βακτήρια και να αναστείλουν ιούς** όπως ο ιός της γρίπης, μειώνοντας τον κίνδυνο λοιμώξεων. Οι κατεχίνες στο πράσινο τσάι μπορούν να εμποδίσουν την ανάπτυξη του *Streptococcus mutans*, το κύριο επιβλαβές βακτήριο στο στόμα όπου προκαλεί τον σχηματισμό πλάκας. Η κατανάλωση του πράσινου τσαγιού συνδέεται με τη **βελτίωση της οδοντικής υγείας, τον χαμηλότερο σχηματισμό τερηδόνας και τη μείωση της κακής αναπνοής.**

Καθυστέρηση στην φθορά των δοντιών

- Ορισμένες ενώσεις στο τσάι, όπως οι **πολυφαινόλες-φλαβονοειδή - κατεχίνες**, έχουν αντιβακτηριακές ιδιότητες που αναστέλλουν όχι μόνο τα βακτήρια αλλά και την παραγωγή οξέων. Έρευνες δείχνουν ότι αυτός είναι ο λόγος που το πράσινο τσάι **προστατεύει από την φθορά των δοντιών.**

11. Μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου

- Οι καρδιαγγειακές παθήσεις συμπεριλαμβανομένου του εγκεφαλικού επεισοδίου, αποτελούν τις μεγαλύτερες αιτίες θανάτου στον κόσμο.
- Μελέτες δείχνουν ότι το πράσινο τσάι μπορεί να βελτιώσει μερικούς από τους κύριους παράγοντες κινδύνου για αυτές τις ασθένειες όπως την **ολική χοληστερόλη**, τη **χοληστερόλη LDL** και τα **τριγλυκερίδια**.
- Λόγω των ευεργετικών επιδράσεων οι καταναλωτές πράσινου τσαγιού έχουν μέχρι 31% χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου. **Το πράσινο τσάι μπορεί να μας βοηθήσει να ζήσουμε περισσότερο!**
- Οι καταναλωτές πράσινου τσαγιού έχουν **χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και καρκίνου**, έτσι είναι λογικό ότι θα μπορούσε να μας βοηθήσει να ζήσουμε περισσότερο!
- Σε μια μελέτη 40.530 Ιαπώνων ενηλίκων, όσοι έπιναν πράσινο τσάι (5 ή περισσότερα φλιτζάνια την ημέρα) ήταν πολύ λιγότερο πιθανό να αποβιώσουν κατά τη διάρκεια μιας περιόδου 11 χρόνων.

Χαμηλότερος κίνδυνος καρδιακών παθήσεων

- Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι το πράσινο τσάι συμβάλλει στην διατήρηση της καλής κατάστασης των αιμοφόρων αγγείων και των αρτηριών. Επίσης, μπορεί να δράσει προληπτικά για τον σχηματισμό θρόμβων, που αποτελούν την κύρια αιτία καρδιακών προσβολών.

12. Πράσινο τσάι για υγιές έντερο

- Σύμφωνα με τον δρ. Mark Hyman, το πράσινο τσάι είναι επίσης ευεργετικό για το έντερο. «Υπάρχουν ορισμένα ευεργετικά βακτήρια στο έντερο, που τρέφονται με τροφές πλούσιες σε πολυφαινόλες, συμπεριλαμβανομένου του πράσινου τσαγιού» αναφέρει.
- «Τα χαμηλά επίπεδα αυτών των κρίσιμων βακτηρίων έχουν συνδεθεί με αυτοάνοση νόσο, παχυσαρκία, διαβήτη, καρδιακές παθήσεις, ακόμη και καρκίνο» σύμφωνα με τον ίδιο.
- Εκτός από το ότι είναι καλό για την καρδιά και το έντερο, το πράσινο τσάι είναι επίσης καλό για τον εγκέφαλο. Η διαιτολόγος Neva Cochran, εξηγεί ότι αυτό οφείλεται στην καφεΐνη και τις κατεχίνες του ροφήματος.

- «Οι κατεχίνες βοηθούν στην προστασία του σώματος από τις ελεύθερες ρίζες. Αυτό ωφελεί ολόκληρο το σώμα και φυσικά και τον εγκέφαλο», εξηγεί.
- Τα **φλαβονοειδή** που περιέχει και ειδικά οι **κατεχίνες** μπορούν να μειώσουν τα λιπίδια στο αίμα. Έχει αποδειχθεί ότι αναστέλλει την οξείδωση της «κακής» (LDL) χοληστερίνης, που έχει συσχετιστεί με τον κίνδυνο εμφάνισης αθηροσκλήρωσης, ενώ παράλληλα εμποδίζει την απορρόφησή της από το έντερο.
- Όχι μόνο είναι καταπραϋντικό, αλλά οι κατεχίνες οι οποίες περιέχει μπορούν να έχουν αντιφλεγμονώδη δράση, και άρα κατά του πόνου.

Πόσο καλό κάνει το πράσινο τσάι;

Λόγοι που δεν περνάνε από το μυαλό και που πείθουν να αρχίσει κανείς (από σήμερα) να πίνει.

Το πράσινο τσάι είναι ένα από τα πιο υγιεινά ροφήματα που μπορεί κανείς να καταναλώσει. Μπορεί να βοηθήσει να συγκεντρωθεί κανείς, να καταπολεμήσει τη γήρανση, ακόμη και να δώσει την ενέργεια που χρειάζεται κανείς! Έχουν πιθανώς ακουστεί πολλά για τα οφέλη του πράσινου τσαγιού και ίσως είναι γνωστό ήδη πως είναι γεμάτο αντιοξειδωτικά και θρεπτικά συστατικά.

Αναφέρθηκαν σημαντικά οφέλη από την κατανάλωσή του αλλά και το πώς θα καταναλωθεί καλύτερα.

13. Διατήρηση χαμηλών επιπέδων αρτηριακής πίεσης

- Η τακτική κατανάλωση πράσινου τσαγιού θεωρείται ότι μειώνει τον κίνδυνο υψηλής αρτηριακής πίεσης.

14. Μείωση της χοληστερόλης

- Σύμφωνα με μελέτη, πρόσληψη πράσινου τσαγιού μειώνει σημαντικά τη συνολική χοληστερόλη. Φαίνεται ειδικά να στοχεύει στην LDL σε αντίθεση με την HDL.

15. Κατάθλιψη:

- Ενώ αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η υψηλότερη κατανάλωση πράσινου τσαγιού οδηγεί σε χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης σε ηλικιωμένα άτομα, χρειάζονται περισσότερες μελέτες σε ανθρώπους για να προσδιοριστεί ο τρόπος με τον οποίο το πράσινο τσάι επηρεάζει τα καταθλιπτικά συμπτώματα.

16: Αντιβιοτικές ιδιότητες:

- Οι κατεχίνες του τσαγιού είναι ισχυροί αντιβακτηριακοί και αντιβιοτικοί παράγοντες που το καθιστούν αποτελεσματικό για την ανακούφιση από τα συμπτώματα αλλά και την πρόληψη από μια ποικιλία μολυσματικών ασθενειών.

Πράσινο τσάι & λεμόνι για περισσότερα αντιοξειδωτικά:

- Οι κατεχίνες είναι τα αντιοξειδωτικά του πράσινου τσαγιού που συμβάλλουν στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων. Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου Purdue, προσθέτοντας λίγο χυμό εσπεριδοειδών στο πράσινο τσάι, μειώνεται η καταστροφή των κατεχινών στο πεπτικό και ενισχύεται η απορρόφησή τους από τον οργανισμό.

Πράσινο τσάι & χυμός λεμονιού

- Αντιοξειδωτικά στο φουλ, χάρη στις κατεχίνες του τσαγιού και τη σύσταση των εσπεριδοειδών. Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ιαπωνία με 40.000 συμμετέχοντες έδειξε πως η κατανάλωση **πράσινου τσαγιού με φυσικό λεμόνι βοηθάει στην ταχύτερη απορρόφηση των κατεχινών από τον οργανισμό.**

Πιθανοί κίνδυνοι από την κατανάλωση πράσινου τσαγιού

- Είναι γνωστό πως το πράσινο τσάι περιέχει καφεΐνη. Σε περίπτωση ευαισθησίας σε αυτή, τότε ένα φλιτζάνι την ημέρα πρέπει να είναι το όριο.

Πώς να καταναλωθεί το πράσινο τσάι για να αξιοποιηθεί στο έπακρο

- Αφήνεται το βραστό νερό να κρυώσει για περίπου δύο λεπτά, προστίθεται το φακελάκι του τσαγιού και αφήνεται για τρία λεπτά. Στη συνέχεια, μπορεί να αφαιρεθεί το φακελάκι και να γίνει απόλαυση του τσαγιού. Μπορεί επίσης να δοκιμαστεί ανάμιξη πράσινου τσαγιού με άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως τζίντζερ ή κουρκουμά.

Τσάι βοτάνων και ανοσοποιητικό

- Ακολουθούν υπέροχες συνταγές για τσάι βοτάνων που υποστηρίζουν το ανοσοποιητικό.

- Ένα ζεστό τσάι φαντάζει (και είναι) βάλσαμο για τον οργανισμό αυτή την εποχή που χρειαζόμαστε όσο το δυνατόν περισσότερη υποστήριξη για το μικροβίωμα του εντέρου και το ανοσοποιητικό μας εν μέσω πανδημίας. Μια **ισορροπημένη διατροφή με βάση τη φυτοφαγία** μπορεί να βοηθήσει σημαντικά και τα βότανα μπορούν να δράσουν συμπληρωματικά και να μας χαρίσουν τα οφέλη τους.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις, ωστόσο, χρειάζεται **καθοδήγηση από ειδικό**, καθώς **κάποια βότανα μπορεί να αλληλεπιδρούν με ορισμένα φάρμακα ή να μην ενδείκνυνται σε κάποια αυτοάνοσα νοσήματα**. Σε γενικές γραμμές, όμως, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, χρειάζονται. Οι παρακάτω ιδέες για τσάι βοτάνων έχουν διαφορετικά οφέλη και μπορούν να υποστηρίξουν το **ανοσοποιητικό** και να βελτιώσουν ορισμένες συγκεκριμένες καταστάσεις.

Τσάι Ashwagandha:

- Το ashwagandha θεωρείται «μαγικό» βότανο που βοηθάει στην υποστήριξη του ανοσοποιητικού, σταθεροποιεί το σάκχαρο του αίματος και μειώνει το άγχος και το στρες. **Προσοχή!** Το βότανο ashwagandha όπως όλα τα βότανα θέλουν καθοδήγηση από ειδικό. Σε περίπτωση ύπαρξης αυτοάνοσων ή θυρεοειδίτιδας η συμβουλή ειδικού είναι επιβεβλημένη.
- **Υλικά:** 10-12 εκ. αποξηραμένη ρίζα ashwagandha, 1 κ.γ. μελάσα
- **Οδηγίες:** Πλένεται κι έπειτα βράζεται η ρίζα σε ένα δοχείο με ένα φλιτζάνι νερό για περίπου 15-20 λεπτά. Σουρώνεται σε ένα φλιτζάνι και προστίθεται η μελάσα.

Βαλσαμόχορτο

Μέθοδος παρασκευής τσαγιού από βαλσαμόχορτο

- Για να παρασκευαστεί τσάι από βαλσαμόχορτο τοποθετούνται 200 ml βραστού νερού σε ένα μπολ και προστίθενται 1 κουταλιά της σούπας λουλούδια βαλσαμόχορτου. Καλύπτεται το μπολ με ένα καπάκι και αφήνεται έτσι για τουλάχιστον 15 λεπτά. Στη συνέχεια, σουρώνεται. Το τσάι πίνεται ενώ είναι ακόμα ζεστό, νωρίς το πρωί με άδειο στομάχι και το βράδυ πριν τον ύπνο. Το τσάι έχει κοκκινωπό χρώμα και είναι ελαφρώς πικρό.
- Το τσάι βαλσαμόχορτου έχει θετικά αποτελέσματα για τις ακόλουθες ασθένειες και παθήσεις: πόνοι περιόδου, αϋπνία (πίνεται πριν από τον ύπνο), ήπια κατάθλιψη, γαστρίτιδα, ασθένειες του ήπατος, φλεγμονή της ουροδόχου κύστης, λοιμώξεις της στοματικής κοιλότητας, εμμηνόπαυση.

Διαταραχές της διάθεσης και κατάθλιψη

- Πίνονται 200 ml από αυτό το τσάι 3 φορές την ημέρα για 3 έως 6 μήνες. Μετά από αυτό το χρονικό διάστημα, θα χρειαστεί να γίνει ένα διάλειμμα. Τα πρώτα αποτελέσματα παρατηρούνται μέσα σε μερικές εβδομάδες. **Το τσάι βαλσαμόχορτου συνιστάται για ήπιες μορφές κατάθλιψης.** Φροντίζεται το πόσιμο του τσαγιού να γίνεται πάντα μόλις αυτό ετοιμαστεί και ενώ είναι ακόμα ζεστό. **Προσοχή! Να μη πίνεται μαζί με αντικαταθλιπτικά, αντισυλληπτικά ή αντιπηκτικά χάπια. Το βαλσαμόχορτο είναι ένα φυτό το οποίο μπορεί να έχει αλληλεπίδραση με κάποια φάρμακα. Γι' αυτό πρέπει να λαμβάνονται συμβουλές από γιατρό για τυχόν παρενέργειες.**

- **Παρενέργειες:** Το βαλσαμόχορτο μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει την επίδραση άλλων φαρμάκων. Αν ακολουθείται κάποια θεραπεία, χρειάζεται να παρθεί συμβουλή από γιατρό. **Τα άτομα με καρδιακά προβλήματα θα πρέπει επίσης να αποφεύγουν τη χρήση του. Το βαλσαμόχορτο αυξάνει τη φωτοευαισθησία, που σημαίνει ότι τα μάτια μπορεί να γίνουν πιο ευαίσθητα στο φως όπως, επίσης, και το δέρμα στον ήλιο.** Να αποφεύγεται χρήση του ελαίου πριν από ηλιοθεραπεία ή πριν από κολύμπι στη θάλασσα. Αν γίνεται πόση τσαγιού βαλσαμόχορτου, θα πρέπει να προσεχθεί τι αντίδραση υπάρχει στον ήλιο. Μπορεί πάντως να χρησιμοποιηθεί κι ως έλαιο για την ενυδάτωση του δέρματος μετά από παραμονή στον ήλιο.

[Το κείμενο δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Open Life, που κυκλοφόρησε με το Έθνος της Κυριακής, 3 Νοεμβρίου]

Τσάι βασιλικού:

- είναι ό,τι πρέπει για το ανοσοποιητικό και την **καταπολέμηση μικροβίων**, ενώ βοηθάει και σε διάφορα δερματικά προβλήματα και συμβάλλει στην εξισορρόπηση του **σακχάρου του αίματος**.
- **Υλικά:** ¼ φλιτζανιού βασιλικό, 1 κ.γ. μελάσα, 2 κ.γ. χυμό λεμονιού.
- **Οδηγίες:** Τοποθετούνται τα φύλλα βασιλικού σε ένα δοχείο με 1 και ¼ του φλιτζανιού νερό και βράζονται. Μόλις αρχίσουν να βράζουν, χαμηλώνεται η φωτιά για 15 λεπτά. Έπειτα σουρώνεται σε ένα φλιτζάνι, προστίθεται η μελάσα και ο χυμός λεμονιού και ανακατεύονται.

Τσάι του Βουνού: το θεραπευτικό βότανο: ποιά τα οφέλη του

- Το τσάι του βουνού είναι ένα ιδιαίτερα αγαπητό βότανο, προσφιλές σε όλες τις Μεσογειακές χώρες, ειδικά τους χειμερινούς μήνες. Η θρεπτική του αξία είναι αξιοσημείωτη και παράλληλα με την μοναδική επίγευση, συμβάλλει και στην ενυδάτωση του οργανισμού. Η επιστημονική του ονομασία είναι Σιδηρίτης και έχουν καταγραφεί **πάνω από 100 διαφορετικά είδη**, εκ των οποίων **τα 17 φυτρώνουν αποκλειστικά στην Ελλάδα**: Σιδηρίτης η διάτρητη στο Άγιο Όρος (*Sideritis perfoliata*), Σιδηρίτης η λαθραία στον Ταΰγετο (*Sideritis clandestina*), Σιδηρίτης η συριακή στη Κρήτη (*Sideritis syriaca*), Σιδηρίτης η σκαρδική στον Όλυμπο (*Sideritis scardica*), Σιδηρίτης η ευβοϊκή στην Εύβοια (*Sideritis euboica*) κ.ο.κ. **Όλα τα είδη είναι ανθεκτικά στον καύσωνα και στην ξηρασία και φυτρώνουν ανάμεσα στα βράχια.**

- **Η Ελλάδα και η Ισπανία είναι οι χώρες με τη μεγαλύτερη κατανάλωση τσαγιού του βουνού.** Όλα τα ελληνικά είδη απειλούνται με εξαφάνιση λόγω της ανεξέλεγκτης συλλογής τους και μόνο πρόσφατα ξεκίνησε η καλλιέργειά του στην Ελλάδα. Τα τελευταία χρόνια αποτελεί αντικείμενο έντονης μελέτης των επιστημόνων, χάρη στις **ποικίλες καταπραϋντικές του ιδιότητες.** Παραδοσιακά, προτιμάται για το **ευεργετικό του όφελος στα κρυολογήματα, στα αναπνευστικά προβλήματα, στην δυσπεψία και σε άλλες γαστρεντερικές διαταραχές.**
- **Ιδιότητες :** Οι επιστημονικές μελέτες για το τσάι του βουνού είναι πολυάριθμες και ο αριθμός τους αυξάνεται διαρκώς, προκειμένου να εξεταστεί η επίδραση των συστατικών του στον ανθρώπινο οργανισμό. Το τσάι του βουνού περιέχει **ένα πολύτιμο οπλοστάσιο φλαβονοειδών,** κατεχινών, μονοτερπενίων, διτερπενίων, τριτερπενικών οξέων φαινυλοπροπενίων, στερολών, ιριδοειδών, αιθέριων ελαίων, κουρκουμίνης και καρυοφυλλίνης. Πολλές σύγχρονες έρευνες τεκμηριώνουν τις δράσεις των ουσιών αυτών, οι οποίες φαίνεται να είναι πολύτιμες για τον ανθρώπινο οργανισμό. Πιο συγκεκριμένα:

- **Οστεοπόρωση:** Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου Αθηνών, τα εκχυλίσματα των ειδών *Sideritis euboica* και *Sideritis clandestina*, μπορούν να συμβάλλουν στην **πρόληψη της οστεοπόρωσης**, καθώς φάνηκε ότι προστατεύουν από την απώλεια της οστικής πυκνότητας και ενισχύουν την μηχανική αντοχή των οστών.
- **Νόσος Alzheimer's:** Σύμφωνα με μελέτη του Ερευνητικού Κέντρου Νευρολογικών Ασθενειών του Πανεπιστημίου του Μαγδεμβούργου, διαπιστώθηκε ότι **το ελληνικό τσάι του βουνού έχει μοναδικές ευεργετικές ιδιότητες που δρουν κατά της νόσου**. Φάνηκε πως το τσάι του βουνού και συγκεκριμένα το είδος ***Sideritis scardica* του Ολύμπου** επηρεάζει την αναστολή της επαναπρόσληψης ουσιών του εγκεφάλου, με τις οποίες διεκπεραιώνεται η μεταφορά μηνυμάτων από το ένα εγκεφαλικό κύτταρο στο άλλο (ουσίες που λέγονται νευροδιαβιβαστές). Συγκεκριμένα διαπιστώθηκε ότι καθημερινή συστηματική κατανάλωσή του για 6 μήνες συμβάλλει στην υποχώρηση των συμπτωμάτων στα επίπεδα που ήταν η νόσος 9 μήνες πριν, και κατόπιν σταθεροποιεί τη κατάσταση του ασθενούς. Στόχος της συγκεκριμένης ερευνητικής ομάδας μετά τα αποτελέσματα της μελέτης τους αυτής είναι η παρασκευή φαρμακευτικού σκευάσματος από ελληνικό τσάι του βουνού και συγκεκριμένα από το είδος *Sideritis scardica* του Ολύμπου.

- **Υπέρταση:** Μελέτες σε ζώα δείχνουν ότι η συστηματική καθημερινή πρόσληψη της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης του εκχυλίσματος Sideritis οδηγεί σε διαστολή-χαλάρωση των αιμοφόρων αγγείων, με αποτέλεσμα τη μείωση των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης και τη μείωση του stress επί του καρδιακού μυός. Υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι **το τσάι του βουνού μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση της καρδιαγγειακής υγείας**, αλλά απαιτείται περαιτέρω έρευνα πριν θεωρηθεί αποτελεσματική θεραπεία για τον άνθρωπο.
- **Πεπτικό Σύστημα:** Το τσάι του βουνού χρησιμοποιείται παραδοσιακά στη χώρα μας για την **ενίσχυση της υγείας του πεπτικού συστήματος και την ανακούφιση της δυσπεψίας και του στομαχόπνου**. Έρευνες δείχνουν ότι συμβάλλει στη μείωση φλεγμονών της γαστρεντερικής οδού, **λόγω της περιεκτικότητας του σε φαινόλες και αντιοξειδωτικά**.

- **Αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδης, αγχολυτική δράση:** Ερευνητική ομάδα των Πανεπιστημίων Πατρών και Ιωαννίνων εξέτασε το αφέψημα του είδους **Sideritis clandestina** και διαπίστωσε τις αντιφλεγμονώδεις, αντιοξειδωτικές και αγχολυτικές του επιδράσεις. Οι αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές του ιδιότητες οφείλονται σε γλυκοζίτες της απιγενίνης. Σε πειράματα που έγιναν σε ποντίκια διαπιστώθηκε ότι ενισχύθηκε η αντιοξειδωτική άμυνα περιοχών του εγκεφάλου, όσων κατανάλωναν επί 6 εβδομάδες αφέψημα από τσάι του βουνού. Επιπλέον φάνηκε ότι **καταπολεμάει το άγχος, έχει δηλαδή αγχολυτική δράση**, χωρίς μάλιστα τις παρενέργειες που παρατηρούνται σε άλλα αγχολυτικά φυτικών ειδών.

- **Αντιμικροβιακή δράση:** Αναλύσεις από Έλληνες ερευνητές, που έχουν γίνει σε φυτά sideritis, έδειξαν ότι περιέχουν **πολλά αιθέρια έλαια με αντιμικροβιακή επίδραση** (έναντι κυρίως Gram+ μικροβίων αλλά και έναντι συγκεκριμένης σειράς του μύκητα Candida Albicans), **ενώ το τσάι της Εύβοιας** εμφάνισε δραστικότητα έναντι συγκεκριμένων μικροβίων, ανάλογη των αντιβιοτικών αμπικιλίνη και αμικασίνη. Επίσης, τα αιθέρια έλαια του τσαγιού του βουνού και ιδιαίτερα αυτά της μαλοτίρας (Sideritis syriaca) είναι ιδιαίτερα δραστικά **αντιμικροβιακά, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε καρβακρόλη.**
- **Άλλες δράσεις:** **Αντιαναιμικό** (περιέχει σίδηρο), **αντιγηραντικό** (λόγω των αντιοξειδωτικών συστατικών του αποτελεί συστατικό προϊόντων περιποίησης όπως κρέμες αντιγήρανσης, μάσκες μαλλιών κλπ.), **αντισπασμωδικό, διουρητικό, βοηθάει στην καλή νεφρική λειτουργία και δρα προληπτικά κατά της εμφάνισης του καταρράκτη.** Επιπλέον, **το τσάι του βουνού ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα** και συγκεκριμένα φαίνεται να είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση των κρυολογημάτων, της ρινικής συμφόρησης, των αναπνευστικών προβλημάτων και του επίμονου βήχα.

Υπάρχουν παρενέργειες; Το τσάι του βουνού δεν περιέχει καφεΐνη κι έτσι μπορεί να καταναλωθεί σε αρκετή ποσότητα άφοβα. Εφόσον δεν εμφανίζει διεγερτική επίδραση, είναι ασφαλές να καταναλώνεται σε λογική ποσότητα και από παιδιά. Δεν εμφανίζει γνωστές παρενέργειες.

Με ποιούς τρόπους μπορούμε να το εντάξουμε στη διατροφή;

- 1. Ως αφέψημα (προϊόν βρασμού μέσα σε νερό) 2. Ως έγχυμα (η πλέον διαδεδομένη μορφή κατανάλωσης των βοτάνων), όπου προσθέτουμε βρασμένο νερό σε αποξηραμένα ή φρέσκα βότανα και αφήνουμε για 6 με 8 λεπτά. 3. Ως κρύο ρόφημα
- **Τρόπος παρασκευής: Αφέψημα:** Βράζουμε νερό. Όταν σταματήσει ο βρασμός προσθέτουμε 2 κ.γλ τσάι του βουνού για κάθε φλιτζάνι νερό. Το αφήνουμε για 4 λεπτά, το σουρώνουμε και το πίνουμε.
- **Έγχυμα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνουμε 2 κ.γ. τσάι του βουνού, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε για 10 περίπου λεπτά. Στη συνέχεια, το σουρώνουμε και το πίνουμε. Μπορούμε να καταναλώνουμε άφοβα, αρκετά φλιτζάνια την ημέρα, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις κρυολογήματος, δεδομένου ότι το τσάι του βουνού **δεν περιέχει καφεΐνη**. Με λίγο μέλι και μερικές σταγόνες φρέσκου λεμονιού, το υπέροχο αυτό τσάι θα μας ανακουφίσει άμεσα.

Ζεστό ή Κρύο ρόφημα: Σε ένα έγχυμα από τσάι του βουνού και τίλιο προστίθεται προαιρετικά 1 κ.γ. μέλι ή καστανή ζάχαρη. Εκτός από την υπέροχη γεύση του, θα χαρίσει και ένα υπέροχο και ήρεμο ύπνο, αν καταναλωθεί το βράδυ ζεστό ή κρύο, λίγο πριν τον ύπνο.

Τσάι του Βουνού:

- Κοινές Ονομασίες: Σιδηρίτης, μαλοτίρα, καλοκοιμηθιά, βλάχικο τσάι
- Επίσημη Ελληνική Ονομασία: Σιδηρίτης η συριακή. Αγγλική Ονομασία: Greek mountain tea, shepherd's tea, ironwort
- Επιστημονική Ονομασία: *Sideritis syriana* L
- Οικογένεια: Χειλανθή (Lamiaceae)

Συνοψίζοντας:

- Το ανώτερο τσάι έρχεται από τα ψηλά βουνά... αναφέρει μία Κινέζικη παροιμία. Μήπως εννοούσαν τα ελληνικά; Ό,τι και αν εννοούσαν, το βέβαιο είναι ότι η χώρα μας προσφέρει αναρίθμητα ωφέλιμα τρόφιμα και εμείς μπορούμε να τα απολαμβάνουμε και φυσικά να κερδίζουμε τα οφέλη τους για την υγεία μας. Μπορούμε να απολαύσουμε το τσάι του βουνού ζεστό ή κρύο όλο τον χρόνο!

Πηγή: <https://www.mednutrition.gr/portal/efarmoges/leksiko-diatrofis/16582-tsai-tou-bounoy>

Γαρίφαλο:

- Αυτό το αρωματικό και ταυτόχρονα πικάντικο καρύκευμα **έχει την υψηλότερη περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες από οποιοδήποτε άλλο τρόφιμο**, σύμφωνα με το επιστημονικό έντυπο European Journal of Clinical Nutrition. Δοκιμάζεται σε ζεστό κρασί, τσάι ή άλλες συνταγές και απολαμβάνονται τα αντιοξειδωτικά του οφέλη.

Τσάι ιβίσκου:

- Το τσάι ιβίσκου είναι ένα ρόφημα από άνθη φυτών ιβίσκου. Τα άνθη ιβίσκου είναι μια ισχυρή πηγή αντιοξειδωτικών, πολυφαινόλης και το εκχύλισμα ιβίσκου έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να συμβάλλει στην μείωση της υπέρτασης και της χοληστερόλης.
- Σε πρόσφατη μελέτη, διαπιστώθηκε ότι η κατανάλωση ροφήματος με εκχύλισμα ιβίσκου (250 mL) ανά ημέρα φάνηκε να **μειώνει τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και φλεγμονής**, σε σύγκριση με το απλό νερό.
- Οι τυχεροί που έχουν ένα δέντρο Ιβίσκου στον κήπο τους, θα θελήσουν να επιλέξουν μερικά λουλούδια και να παρασκευάσουν για τον εαυτό τους το υπέροχο αυτό τσάι! Αποδεικνύεται ότι ο ιβίσκος είναι μια **σημαντική πηγή οργανικών οξέων**.
- **Τα οξέα αυτά είναι πολύ καλά για το καρδιαγγειακό σύστημα καθώς μειώνουν την πίεση αν παράλληλα διατηρείται ένας υγιεινός τρόπος ζωής.**

Τσάι κανέλας:

Το γευστικό ρόφημα με τα πολλαπλά οφέλη για τον οργανισμό.

- Το **τσάι (μαύρο, πράσινο κ.ά)** είναι ένα από τα πιο δημοφιλή ροφήματα σε ολόκληρο τον κόσμο. Φτιάχνεται πανεύκολα, έχει υπέροχη γεύση και κρατάει την ενυδάτωση. Διατίθεται σε πολλές, διαφορετικές γεύσεις που καλύπτουν ακόμη και τον πιο απαιτητικό ουρανίσκο.
- Το **τσάι κανέλας**, μία συγκεκριμένη παραλλαγή του ροφήματος έχει κερδίσει την αγάπη του κόσμου. Μπορεί να φτιαχτεί πανεύκολα στο σπίτι με τον εξής τρόπο: σιγοβράζει 1 ξυλάκι κανέλας σε 1 φλιτζάνι νερό για 15 λεπτά. Στραγγίζεται η κανέλα και απολαμβάνεται. Προαιρετικά μπορεί να προστεθεί μια φέτα λεμόνι ή λίγο ginger. Βρίσκεται στην αγορά και σε έτοιμα **φακελάκια** ώστε να εξοικονομηθεί ακόμη περισσότερος χρόνος από την παρασκευή του.

Γιατί να μπει το τσάι κανέλας στη ζωή μας. Όλοι οι λόγοι

Για το δέρμα: Η κανέλλα είναι εξαιρετική και για το δέρμα όπως και για τα εσωτερικά όργανα. Ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα την ημέρα (π.χ. σε ένα τσάι), **προστατεύει τα κύτταρα και μειώνει τα σημάδια γήρανσης, χάρη στα αντιοξειδωτικά που περιέχει.**

Προστατεύει επίσης το δέρμα από επιβλαβείς εξωτερικούς παράγοντες, όπως π.χ. από τη μόλυνση και την υπεριώδη ακτινοβολία.

1) Περιέχει πολλά αντιοξειδωτικά

Το τσάι κανέλας μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη στον οργανισμό λόγω της πλούσιας περιεκτικότητάς του σε πολυφαινόλες και αντιοξειδωτικά. Οι πολυφαινόλες είναι συστατικά που βοηθούν στην προστασία των κυττάρων από τις βλάβες που προκαλούνται από τις ελεύθερες ρίζες. Καταπολεμούν τις φλεγμονές και προλαμβάνουν τις ασθένειες.

2) Μειώνει τις φλεγμονές

Η κανέλα είναι ένας ισχυρός αντιφλεγμονώδης παράγοντας. Έρευνα που δημοσιεύτηκε σε επιστημονικό περιοδικό (το Journal of AOAC) διαπίστωσε ότι ο υψηλός όγκος φαινολικών ενώσεων της κανέλας συμβάλλει στη μείωση των φλεγμονών στο σώμα.

3) Βοηθάει στη διαχείριση του σακχάρου

Η κανέλα έχει μια ένωση που δρα παρόμοια με την ινσουλίνη και βοηθάει στη μεταφορά του σακχάρου από το αίμα στα κύτταρα.

4) Κρατάει ενυδατωμένο το άτομο που την καταναλίσκει

Μπορεί να ακούγεται προφανές, αλλά το νερό στο τσάι με κανέλα βοηθάει άμεσα στην ενυδάτωση του οργανισμού. Η κανέλα δίνει μία έξτρα ώθηση στη μεταφορά όλων των θρεπτικών συστατικών προς το σώμα. Οι ειδικοί συνιστούν στους άνδρες να πίνουν 15,5 φλιτζάνια νερό την ημέρα και στις γυναίκες 11,5 φλιτζάνια νερό την ημέρα για να παραμένουν καλά ενυδατωμένοι τις κρύες ημέρες του χειμώνα.

- **Κράμπες περιόδου - Ανακουφίζει από τις κράμπες περιόδου:** Οι γυναίκες οι οποίες έχουν άσχημες κράμπες κατά την περιόδό τους μπορούν να βρουν ανακούφιση από ζεστό νερό με κανέλα [πριν πέσουν στο κρεβάτι]. Βοηθάει με τον κοιλιακό πόνο και χαλαρώνει τους μύς. Μπορεί επίσης να [την πιείτε και] χρησιμοποιηθεί και σε τσάι ώστε να βοηθήσει και στον ύπνο. [να κοιμηθείτε τις απαραίτητες 8 ώρες].
- **Φούσκωμα στην κοιλιά:** για προβλήματα χώνεψης προτείνεται το **πόσιμο τσαγιού από κανέλα** μετά τα γεύματα. Βοηθάει στην αποτροπή στομαχικών προβλημάτων και στη μείωση της φλεγμονής. **Συνιστάται η προσθήκη λίγης κανέλας στο τσάι και στα γλυκά.**
- Εκτός από τη χρήση ως αρωματική ουσία και μπαχαρικό σε τρόφιμα, τσάι αρωματισμένο με κανέλα, αρωματισμένο με κάρδαμο, καταναλώνεται ως ένα ζεστό ρόφημα στο Μπαγκλαντές, την Ινδία και το Πακιστάν.

- **Χρήσεις: Φλοιός κανέλας:** Ο φλοιός της κανέλας χρησιμοποιείται ευρέως ως καρύκευμα. Χρησιμοποιείται κυρίως στη μαγειρική ως καρύκευμα και αρωματικό υλικό. Χρησιμοποιείται στην παρασκευή της σοκολάτας, ιδιαίτερα στο Μεξικό, ο οποίος είναι ο κύριος εισαγωγέας της κανέλας. Χρησιμοποιείται επίσης σε πολλές συνταγές ζαχαροπλαστικής, όπως μηλόπιτες, λουκουμάδες και κουλούρια κανέλας, καθώς και πικάντικες καραμέλες, καφέ, τσάι, ζεστή σοκολάτα και λικέρ. Στη Μέση Ανατολή, η κανέλα χρησιμοποιείται συχνά σε αλμυρά πιάτα με κοτόπουλο και αρνί. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η κανέλα και η ζάχαρη, χρησιμοποιούνται συχνά για να αρωματίσουν δημητριακά, πιάτα που βασίζονται στο ψωμί, όπως φρυγανιές και φρούτα, ειδικότερα μήλα, ακόμη, πωλείται ξεχωριστά ένα μείγμα κανέλας-ζάχαρης, για τέτοιους σκοπούς. Χρησιμοποιείται επίσης στην Τουρκική κουζίνα τόσο στη μαγειρική όσο και στη ζαχαροπλαστική. Η κανέλα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε τουρσί. Κανέλα σε μορφή σκόνης ήταν εδώ και καιρό ένα σημαντικό μπαχαρικό στην Περσική κουζίνα, που χρησιμοποιούνται σε μια ποικιλία από παχιές σούπες, ποτά και γλυκά. **Η κανέλα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και ως συστατικό του μπαχαράτ.**
- Μπαχαράτ - Αραβικό μείγμα (Baharat) <https://www.bachari.gr> › meigmata-mpaxarikwn › mpa...
- Το Baharat, είναι ένα μείγμα μπαχαρικών γενικής χρήσης που χρησιμοποιείται ευρέως στη κουζίνα της Μέσης Ανατολής. Μόνο μια πρέζα προσθέτει βάθος και γεύση...
- Μείγμα ΜΠΑΧΑΡΑΤ (ΑΡΑΒΙΚΟ) για κοκκινιστά Περιέχει: πιπέρι, κόλιανδρο, κανέλλα, γαρούφαλλο, κύμινο, κάρδαμο, μοσχοκάρυδο, πάπρικα.

Τι κάνει στην υγεία η πάπρικα

- **Με μόλις 19 θερμίδες ανά κουταλιά της σούπας, η πάπρικα προσθέτει μόνο μια αμελητέα ποσότητα στην ημερήσια πρόσληψη θερμίδων, αλλά είναι γεμάτη με θρεπτικά συστατικά.**
- Η πάπρικα παρασκευάζεται από το άλεσμα της πιπεριάς *Capsicum* σε λεπτή σκόνη. Ένα μόνο σερβίρισμα 1 κουταλιάς της σούπας παρέχει άφθονες ποσότητες θρεπτικών ουσιών και ιδιαίτερα καροτενοειδών, τα οποία περιέχουν άφθονη βιταμίνη Α.

Τι προσφέρει η πάπρικα στην υγεία:

Βιταμίνη Α και καροτενοειδή

- Η πάπρικα έχει άφθονα καροτενοειδή, τις χρωστικές ουσίες που δίνουν στο μπαχαρικό το βαθύ κόκκινο χρώμα του. Η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη ωφελούν την όρασή εμποδίζοντας τις επιβλαβείς ακτίνες του ήλιου να καταστρέψουν τον ιστόν των ματιών, ενώ η βιταμίνη της Α ενισχύσει τη νυχτερινή όραση και παίζει ρόλο στην υγιή ανάπτυξη των κυττάρων.

Μια κουταλιά της σούπας πάπρικα περιέχει 3.349 διεθνείς μονάδες βιταμίνης Α, δηλαδή πάνω από το 100% των ημερήσιων αναγκών πρόσληψης. Καταναλώνοντας μόλις 12 mg πάπρικα ημερησίως, δημιουργείται καλύτερη όραση, σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση Οπτικών. Κάθε μερίδα πάπρικας έχει 1,3 χιλιοστόγραμμα λουτεΐνης και ζεαξανθίνης, που αντιστοιχούν στο 11% του ημερήσιου στόχου.

Βιταμίνη Ε

- Κάθε κουταλιά πάπρικας περιέχει 2 mg βιταμίνης Ε, ή 13% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας για τους ενήλικες. Η βιταμίνη Ε βοηθάει στον έλεγχο της πήξης του αίματος και συμβάλλει στην υγιή λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων, καθώς λειτουργεί ως αντιοξειδωτικό, εμποδίζοντας την βλάβη στα κυτταρικά λιπίδια.

Σίδηρος

- Προσθέτοντας πάπρικα στη διατροφή βοηθάει στην πρόσληψη περισσότερου σιδήρου. Ο διαιτητικός σίδηρος υποστηρίζει τον κυτταρικό μεταβολισμό, δηλαδή επιτρέπει στα κύτταρα να πραγματοποιούν μια σειρά από χημικές αντιδράσεις, που έχουν ως αποτέλεσμα την παραγωγή ενέργειας. Ο σίδηρος υποστηρίζει επίσης την λειτουργία της αιμοσφαιρίνης και της μυοσφαιρίνης, δύο πρωτεϊνών που είναι επιφορτισμένες με τη μεταφορά και την αποθήκευση του οξυγόνου που χρειάζονται οι ιστοί για να λειτουργήσουν. Μια κουταλιά της σούπας πάπρικα περιέχει 1,4 mg σιδήρου, δηλαδή το 8% και 18% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης για γυναίκες και άνδρες, αντίστοιχα.

Πηγή: <http://www.livestrong.com>

Κινεζική αγγελική (γνωστή και ως Dong Quai)

- Όταν πρόκειται για χρήσιμα βότανα για τη μείωση του φουσκώματος και παράλληλα την ανακούφιση των ορμονικών διαταραχών που συχνά το συνοδεύουν, δεν υπάρχει πιο ευεργετικό από την Κινεζική αγγελική, επίσης γνωστή ως Dong Quai. Το βότανο αυτό βοηθάει στη **μείωση του φουσκώματος**, αυξάνοντας το σχηματισμό των ούρων και ανακουφίζει τον μετεωρισμό. Η Κινεζική αγγελική είναι απαραίτητη, ιδιαίτερα για τις γυναίκες που χρειάζονται ανακούφιση από έναν δύσκολο έμμηνο κύκλο.
- Όμως, ωφελεί και τους άνδρες, λόγω της ικανότητάς της να προωθεί τη σωστή λειτουργία των νεφρών και να ρυθμίζει την παραγωγή ορμονών. Για να απολαύσει κανείς τα οφέλη της Κινεζική αγγελικής, το μόνο που χρειάζεται είναι 2-3 γραμμάρια αποξηραμένων βοτάνων σε φέτες και ζεστό νερό για να φτιάξει ένα νόστιμο και ευεργετικό τσάι. **Η Κινεζική αγγελική δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από γυναίκες που έχουν πολύ προβληματικό έμμηνο κύκλο, που είναι έγκυες ή που θηλάζουν.**

Goji Berry:

- Ένας αγαπημένος καρπός για μείωση της κατακράτησης υγρών και την υποστήριξη υγιούς λειτουργίας των νεφρών και είναι στην πραγματικότητα μια **σούπερ, μια «υπερ-τροφή»**. Ο λαός του Νεπάλ και του Θιβέτ έχουν χρησιμοποιήσει το Γκότζι Μπέρι για χιλιάδες χρόνια ως **τονωτικό των νεφρών, καθώς και για τη βελτίωση της όρασης**. Περίπου **πέντε κουταλιές Γκότζι Μπέρι μπορούν να καταναλώνονται καθημερινά ως λειτουργικό συμπλήρωμα διατροφής**. Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί Γκότζι Μπέρι για να φτιαχθεί **ένα ζεστό τσάι και ένα χαλαρωτικό βραδινό αφέψημα**.
- Τα άτομα με χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα θα πρέπει να ξεκινήσουν με μικρότερες ποσότητες, μια ή δύο κουταλιές της σούπας τη μέρα.

Λεβάντα

- Ίσως είναι γνωστό ήδη ότι το άρωμα της λεβάντας ηρεμεί το πεπτικό σύστημα, αλλά το αιθέριο έλαιο της που εφαρμόζεται για μασάζ στο σώμα μπορεί να ωφελήσει ακόμα περισσότερο. Η λεβάντα λειτουργεί ως αγγειοδιασταλτικό, χαλαρώνοντας και διευρύνοντας τα αιμοφόρα αγγεία. Άρα μειώνει την πίεση. Μπορεί επίσης να φτιαχτεί ένα τσάι από φύλλα λεβάντας, το οποίο όχι μόνο θα μειώσει την αρτηριακή πίεση, αλλά μπορεί να ανακουφίσει το στομάχι και να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της αϋπνίας.

Τσάι με λεμόνι και πιπέρι:

- Τονώνει το ανοσοποιητικό όταν αισθανόμαστε λίγο «πεσμένοι», δρα αποτοξινωτικά και μπορεί να συμβάλλει στη μείωση του πόνου των αρθρώσεων σε όσους υποφέρουν από αρθρίτιδα.
- **Υλικά:** Χυμός 1 λεμονιού, ½ κ.γ. κουρκουμά, ¼ κ.γ. πιπέρι, 1.5 κ.σ. μελάσα.
- **Οδηγίες:** Βάζουμε το πιπέρι και τον κουρκουμά σε ένα φλιτζάνι και ρίχνουμε βραστό νερό. Προσθέτουμε το λεμόνι και τη μελάσα και ανακατεύουμε.

Πιπέρι καγιέν:

- Η καψαϊκίνη που περιέχει το πιπέρι καγιέν συμβάλλει στη διέγερση εκκρίσεων και προστατεύει τις βλεννώδεις μεμβράνες του ανώτερου και κατώτερου αναπνευστικού. Δοκιμάστε το τσάι του, που είναι καλή πηγή βήτα-καροτενίου και έχει σημαντική επίδραση στη μείωση των συμπτωμάτων του άσθματος.

Τσάι Matcha:

- Το Matcha είναι ένας τύπος πράσινου τσαγιού που περιέχει υψηλά επίπεδα **γαλλικής επιγαλλοκατεχίνης (EGCG)**, μιας ένωσης πολυφαινόλης στο πράσινο τσάι που έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Η κατανάλωση τσαγιού matcha πλούσιου σε EGCG μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της υγείας της καρδιάς. Μελέτες δείχνουν ότι η EGCG βοηθάει στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης, της συσσώρευσης λιπαρών ουσιών στα τοιχώματα της αρτηρίας και μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της φλεγμονής και της κυτταρικής βλάβης.
- **Τσάι μάτσα:** Μελέτη του Πανεπιστημίου του Salford, στη Μεγάλη Βρετανία, έδειξε ότι το τσάι μάτσα σκοτώνει τα καρκινικά βλαστικά κύτταρα και ειδικά αυτά του καρκίνου του μαστού. **Οι 5 τροφές που σκοτώνουν τα καρκινικά κύτταρα: Μωβ πατάτες, Πράσινο τσάι, Τσάι Μάτσα, Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, Καρύδια..**

Μελισσόχορτο: Το τσάι που βοηθάει στην αποτοξίνωση και στην χαλάρωση.

- Το ρόφημα που πρέπει να δοκιμάσουμε. Εάν μας αρέσουν τα φυτικά ροφήματα πιθανότατα γνωρίζουμε ότι κάθε ποικιλία τσαγιού (τσάι) έχει μοναδικά οφέλη και ιδιότητες. Φυσικά το καθένα από αυτά έχει τη δική του ξεχωριστή γεύση (και άρωμα). Μπορεί τα βότανα όπως η μέντα και το χαμομήλι να είναι τα πιο γνωστά στο ευρύ κοινό, αξίζει όμως να εξετάσουμε μερικούς λιγότερο γνωστούς τύπους όπως είναι το μελισσόχορτο. Το όνομά του προέρχεται από την ελληνική λέξη "balsamon", που σημαίνει γλυκό μυρωδικό λάδι. **Η μυρωδιά του θυμίζει πολύ το άρωμα που έχουν τα λεμόνια ενώ τα μικρά, λευκά και κίτρινα άνθη του φυτού είναι αρωματικά και προσελκύουν πολλές μέλισσες ή πεταλούδες.**
- Με λίγα λόγια το μελισσόχορτο διαθέτει πολλά οφέλη για την υγεία ενώ παράλληλα έχει γλυκιά, υπέροχη γεύση. Αξίζει να το δοκιμάσει κανείς και να το εντάξει στην καθημερινή του **διατροφή**. Έχει αποδειχθεί ότι **μειώνει σημαντικά το άγχος και συμβάλλει στη θεραπεία της αϋπνίας**. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην ανακούφιση των προβλημάτων της κοιλιάς, και αν ανακατευθεί με τσάι μέντας θα προκαλέσει άμεση βελτίωση της πέψης. Επιπλέον διαθέτει αντιϊκές και αντιβακτηριακές ιδιότητες πράγμα που σημαίνει ότι **μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματος και να νικήσει το κρυολόγημα.**

Μέντα:

- **Τα καλά της μέντας!** Η μέντα χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια ως βοηθητικό στο πεπτικό σύστημα για την απελευθέρωση αερίων, τη δυσπεψία, τις κράμπες και τη διάρροια αν και πρέπει να αποφεύγεται σε περιπτώσεις έλκους. Μπορεί, επίσης, να βοηθήσει με τα συμπτώματα του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου και σε περιπτώσεις δηλητηρίασης, ενώ ταυτόχρονα **ηρεμεί τους μυς του στομάχου** και βελτιώνει τη ροή της χολής, επιτρέποντας στην τροφή να περάσει από το στομάχι πιο γρήγορα. **Σε περιπτώσεις όπου η θεραπεία του καρκίνου δημιουργεί «ανακατωσούρα» ;;;, ή σε περιπτώσεις πόνων και σπασμών στο έντερο, ένα φλιτζάνι τσάι μέντας μπορεί να κάνει θαύματα. Καλό κάνει και στον πονόλαιμο, αλλά και σε στοματικούς πόνους από ακτινοβολία και χημειοθεραπεία.**
- **Τα καλά της μέντας:** Αρωματική, γευστική και ευεργετική, η μέντα ταιριάζει παντού (και μπαίνει στο μικροσκόπιο).
- Εκτός από το μυαλό χαλαρώνει και το πεπτικό σύστημα, διευκολύνοντας την πέψη.

- Με τον όρο «μέντα» εννοούμε το είδος των ποωδών αρωματικών φυτών και μέσα σε αυτά συμπεριλαμβάνονται τόσο η γνωστή μας μέντα όσο και ο δυόσμος, που είναι «παρεμφερή». Η μέντα, αλλά και ο δυόσμος, συναντώνται από αφεψήματα μέχρι κοκτέιλς να χαρίζουν το υπέροχο άρωμά τους και τις ευεργετικές τους ιδιότητες, ενώ η μέντα είναι «διάσημη» και για τα οφέλη της στους πνεύμονες και (γενικά) το αναπνευστικό.
- **Καλό κάνει και στον πονόλαιμο, αλλά και σε στοματικούς πόνους από ακτινοβολία και χημειοθεραπεία, ενώ συστήνεται σε περιπτώσεις ημικρανίας και πονοκεφάλου, αλλά και ιλίγγου. Για όσους δυσκολεύονται στον ύπνο, ένα τσάι μέντας μπορεί να βοηθήσει, ενώ συμβάλλει και κατά της νεφρολιθίασης. Μπορεί να δοκιμαστεί το τσάι της, να χρησιμοποιηθούν τα φύλλα της στη μαγειρική, σε πιάτα, σε κοκτέιλς ή να αξιοποιηθεί το λάδι της.**
Κάνει καλό σε: σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, πονοκεφάλους.
Δοσολογία: 1 φλιτζάνι ημερησίως.

- Μασώντας μέντα, μπορεί να φρεσκαριστεί η αναπνοή, υπάρχει όμως, και ένας άλλος λόγος που πρέπει να δοκιμάσει κανείς το βότανο. Η **μενθόλη** που βρίσκεται στη μέντα βοηθάει στην πρόληψη μυϊκών σπασμών, ένας από τους λόγους για τους οποίους το έλαιο μέντας θεραπεύει αποτελεσματικά το **σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου**. Περιέχει **μενθόλη**, μια δροσιστική ουσία, εξαιρετικά αντισηπτική, που καταπολεμάει τη γρίπη, τον πονόλαιμο και το συνάχι. Είναι επίσης, η μέντα, χωνευτική. Είναι ηρεμιστική σε μικρή δόση και αφροδισιακή σε μεγάλες δόσεις. Υπάρχουν πάρα πολλές ποικιλίες μέντας. Τα αιθέρια έλαια από αυτά τα φυτά παίζουν σημαντικό ρόλο στον αρωματισμό αρκετών προϊόντων όπως π.χ. οδοντόκρεμων, τσιχλών κ.λπ.. Η μέντα και το αιθέριο έλαιο της μέντας περιέχουν την μενθόλη, που είναι γνωστή για τη χρήση της σε διάφορες θεραπείες για παθήσεις των πνευμόνων. Χαλαρώνει τους λείους μύες της αναπνευστικής οδού και ενθαρρύνει την κανονική αναπνοή ειδικά όταν υπάρχει συμφόρηση. Επιπλέον, έχει αντιισταμινική και αποτοξινωτική δράση. Έτσι βοηθάει το σώμα να αντιμετωπίσει τα συμπτώματα των αναπνευστικών αλλεργιών. [Προτείνεται μελέτη επίσης του άρθρου: Ανακούφιση από τις αλλεργίες με 7 φυσικά αντιισταμινικά].

- Το λάδι είναι επίσης χρήσιμο για την ανακούφιση από τους πονοκεφάλους. Με το τρίψιμο μερικών φυλλαρακίων μέντας στον καρπό του χεριού και με την αναπνοή του αρώματός τους, αμέσως νιώθει κανείς καλύτερα. Ο βοτανολόγος James A. Duke, PhD, συγγραφέας του βιβλίου The Green Pharmacy Guide, συνιστά την κατανάλωση ενός φλιτζανιού μέντας καθημερινά για **οποιοδήποτε τύπο πόνου**. Απλά ρίχνεται βρασμένο νερό πάνω από τα φύλλα μέντας και αφήνονται έως ότου το ρόφημα είναι τόσο δυνατό όσο θέλει κανείς (όχι πάνω από 5 λεπτά ωστόσο). Αν μάλιστα, (προστεθεί) προστεθούν στο ρόφημα λίγα φύλλα του αρωματικού βοτάνου με την ονομασία wintergreen (το βρίσκει κανείς στα φαρμακεία ή στα καταστήματα με βότανα), θα καταφέρει μια δυνατή **επίθεση στα ένζυμα που προκαλούν τη φλεγμονή και τον πόνο**. Θα μπορούσε κάλλιστα να ονομαστεί **βοτανική ασπιρίνη**, ιδίως αν ρίξει κανείς και μερικές σταγόνες λεμονιού, που θα βοηθήσουν να εξαχθούν από το μείγμα όσο το δυνατόν περισσότερες χημικές ουσίες που μειώνουν τον πόνο.

- Πιείτε ένα τσάι μέντας ή κάψτε στη φωτιά λίγη μέντα προκειμένου να περιορίσετε την όρεξή σας. **Σύμφωνα με έρευνες άτομα που εισπνέουν το άρωμα της μέντας κάθε 2 ώρες νιώθουν λιγότερο πεινασμένοι και καταναλίσκουν μικρότερες μερίδες.**
- [Σύμφωνα με έρευνες, ορισμένα βότανα και μπαχαρικά βοηθούν ώστε να διατηρείται ένα σωστό σωματικό βάρος, **αυξάνοντας τον μεταβολισμό και συρρικνώνοντας τον λιπώδη ιστό. Η κανέλα, ο κουρκουμάς και το πιπέρι καγιέν, ανήκουν στην παραπάνω κατηγορία.]**
- **Το βότανο μέντας** με την ιδιαίτερη μυρωδιά, αποδεικνύεται αρκετά αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση προβλημάτων του πεπτικού συστήματος, επισημαίνουν μελέτες που έχουν εκπονηθεί σε ανθρώπους αλλά και ζώα. **Το έλαιο μέντας μπορεί επίσης να ανακουφίσει από τα συμπτώματα του ευερέθιστου εντέρου, τα οποία προκαλούν μεταξύ άλλων φούσκωμα και πόνο στο στομάχι.**
- **Η μέντα δίνει τέλος στα προβλήματα με το στομάχι.**

- Σύμφωνα με έρευνα η μέντα μπορεί να συμβάλλει στην αντιμετώπιση της δυσφαγίας και του οπισθοστερνικού άλγους μη καρδιακής αιτιολογίας που εμφανίζουν ορισμένοι ασθενείς με διαταραχές του οισοφάγου.
- Πιο συγκεκριμένα, στη μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το Ιατρικό Πανεπιστήμιο της Νότιας Καρολίνας, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το έλαιο μέντας μπορεί να βοηθήσει ασθενείς που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην κατάποση και υποφέρουν από θωρακικό πόνο μη καρδιακής αιτιολογίας.
- Ενώ το έλαιο μέντας είναι γνωστό για τις μυοχαλαρωτικές του ιδιότητες, αυτή η πρόσφατη μελέτη είναι μία από τις λίγες που έχουν διερευνήσει τον ρόλο του στο ανώτερο πεπτικό σύστημα. Μέχρι στιγμής, γνωρίζουμε μόνο την ικανότητά του να καταπραΰνει τους πονοκεφάλους τάσης και να μειώνει τα συμπτώματα του κρυολογήματος. Αυτά τα ευρήματα, ωστόσο, υποδηλώνουν ότι η μέντα μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη των συμπτωμάτων με τη χαλάρωση των λείων μυϊκών ινών στον κατώτερο οισοφάγο.

- Στο πλαίσιο της μελέτης οι ασθενείς που αντιμετώπιζαν δυσκολία στην κατάποση κατανάλωναν δύο δισκία μέντας πριν τα γεύματα και οι ασθενείς με πόνο στο στήθος τα κατανάλωναν όταν ήταν απαραίτητο. Σύμφωνα με τον συγγραφέα της μελέτης, Mohamed Khalaf, «**οι ασθενείς που έλαβαν δισκία με έλαιο μέντας πριν το φαγητό αισθάνθηκαν καλύτερα μετά τα γεύματα από όσους δεν το έκαναν**».
- **Αλλά οι ερευνητές προειδοποιούν ότι πριν τη λήψη των δισκίων μέντας, οι ασθενείς πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους ώστε να αποκλείσουν τις καρδιακές παθήσεις και άλλες αιτίες θωρακικού πόνου και δυσκολίας στην κατάποση.**
- Δυστυχώς ζούμε σε μια εποχή που το άγχος κυριαρχεί. Αντί, όμως, να το αφήσουμε να πάρει τον έλεγχο της ζωής μας, το πολεμάμε με κάθε μέσο: **γυμναστική, εκτόνωση, υγιεινή διατροφή, χαλάρωση. Σε όλα αυτά, προσθέτουμε και λίγο τσάι μέντας.**
- Το κλασικό αυτό μυρωδικό, η μέντα (*mentha piperita*), εκτός από τις... τσίχλες και από αρωματικό στο φαγητό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με άλλους τρόπους και μάλιστα όχι μόνο για να μας χαρίσει άρωμα.

Τσάι Μέντας:

- Ό,τι καλύτερο για αποτοξίνωση. Το ρόφημα μέντας βοηθάει να ζεσταθεί το σώμα, δημιουργείται ιδρώτας και απελευθερώνονται οι τοξίνες. Το τσάι μέντας είναι καταπραϋντικό, και μπορεί να "μπλοκάρει" τον πόνο.

Τσάι μέντας και δεντρολίβανου:

- Ο συνδυασμός αυτός δίνει ένα πολύ **αναζωογονητικό αποτέλεσμα** που **κάνει καλό στη μνήμη χάρη στο δεντρολίβανο** και είναι επίσης ευεργετικός για το **στομάχι**.
- **Υλικά:** 10 φύλλα μέντας, 1 κλωναράκι δεντρολίβανο, λίγο λεμόνι.
- **Οδηγίες:** Τοποθετούνται τα φύλλα μέντας σε ένα φλιτζάνι και ετοιμάζεται ένα δοχείο με νερό για να βράσει. Προστίθεται το δεντρολίβανο και μόλις βράσει, περιχύνεται το νερό στα φύλλα της μέντας και αφήνονται για 10 λεπτά. Προστίθεται και λίγο λεμόνι αν είναι επιθυμητό και ακολουθεί ... απόλαυση.

Τσάι Dandelion ή Πικραλίδα:

- Κατάλληλο για τον **καθαρισμό του ήπατος**. Τα φύλλα του φυτού είναι πλούσια σε βιταμίνες A, C και D. Η **πικραλίδα συνιστάται για τον καθαρισμό του ήπατος και της χοληδόχου κύστης από τις τοξίνες**.

Τσάι Rooibos:

- Ένα τσάι χωρίς καφεΐνη για όλες τις ώρες
- Το Rooibos είναι ένα βότανο και το όνομα του στα αφρικάνικα σημαίνει **κόκκινος θάμνος**. Συνηθίζεται να λέγεται κόκκινο τσάι και φυτρώνει σε μια μικρή περιοχή των βουνών Cederberg, βόρεια του Cape Town.
- Παρέχει τσάι χωρίς καφεΐνη και αυτό το κάνει κατάλληλο για όλες τις ώρες της ημέρας καθώς και για όλες τις ηλικίες.
- Οι Ιάπωνες το αποκαλούν «**βότανο της μεγάλης ζωής**».
- Σε πολλές χώρες χρησιμοποιείται στα βρέφη για να καταπολεμήσουν τις κοιλιακές αναταραχές, τους κολικούς και τις αϋπνίες.
- Έχει αποδειχθεί ότι έχει **αντιαλλεργικές, αντιβακτηριδιακές, αντιγηραντικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες ενώ δεν περιέχει καθόλου καφεΐνη και είναι χαμηλό σε τανίνες.**

Το Rooibos βοηθάει όσους:

1. Υποφέρουν από δυσκοιλιότητα και άλλα πεπτικά προβλήματα
2. Έχουν προβλήματα χαλάρωσης και ύπνου
3. Τα νεογέννητα να ανακουφιστούν από τους κολικούς λόγω των αντισπασμωδικών ιδιοτήτων του.
4. Πάσχουν από ερεθισμούς του δέρματος
5. Συχνά στρεσάρονται και είναι συνέχεια εξαντλημένοι
6. Πρέπει να προσέχουν τα επίπεδα χοληστερόλης τους
7. Θέλουν να επιβραδύνουν τη διαδικασία γήρανσης του δέρματός τους.

- **Τσάι Rooibos:** Γνωστό και ως κόκκινο τσάι. **Το καλύτερο «όπλο» κατά της γήρανσης.** Το Rooibos έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C και φημίζεται για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες. Οι Ιάπωνες το αποκαλούν «**το βότανο της ζωής**».

Τσάι τζίντζερ:

- Ιδανικό για περιπτώσεις κρυολογήματος με βήχα και πυρετό, καθώς το τζίντζερ βοηθάει στην **καταστροφή των μικροβίων και κάνει καλό στο στομάχι**. Προτιμάται με μελάσα ή μέλι που καταπραΰνει τον πονόλαιμο.
- **Υλικά:** 1 κ.σ. φρεσκοτριμμένο τζίντζερ, 1.5 κ.σ. μελάσα, 2 γαρίφαλα, 1 μικρό κομμάτι κανέλας, λίγη φλούδα λεμονιού.
- **Οδηγίες:** σε βραστό νερό, σε ποσότητα ενός φλιτζανιού, προστίθενται όλα τα υλικά. Χαμηλώνεται η φωτιά και αφήνονται όλα να απελευθερώσουν τις ευεργετικές τους ουσίες για 15 λεπτά. Σουρώνεται σε ένα φλιτζάνι και απολαμβάνεται.

Τζίντζερ:

- Το τζίντζερ φρέσκο ή αποξηραμένο **ενισχύει την καύση των θερμίδων**, προκαλώντας τους ιστούς να χρησιμοποιούν περισσότερη ενέργεια. Το τζίντζερ βοηθάει επίσης στη λειτουργία των αρθρώσεων και στον έλεγχο της χοληστερόλης.
- Ένας άλλος τρόπος για να χρησιμοποιηθεί το τζίντζερ είναι ως τσάι, το οποίο βοηθάει στην απαλλαγή από τοξίνες. ή στο μπάνιο για άτομα που υποφέρουν από κρυολόγημα ή γρίπη, διότι είναι χρήσιμο για την αύξηση της παραγωγής ιδρώτα, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην απαλλαγή από τα μικρόβια και τις τοξίνες. **Έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου.** Ρίχνει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και καταστέλλει τη σύνθεση νέας χοληστερίνης. **Επιπλέον, βοηθάει στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα, μειώνει την αρτηριακή πίεση και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.**

Τσάι τζίντζερ: ζεστό και καυτερό.

- Πριν φτιαχθεί ένα κλασικό τσάι για ζέσταμα -που είναι αδιαμφισβήτητα μια καλή επιλογή για τις κρύες μέρες- ας δοθεί μια ευκαιρία στην **πιπερόριζα (τζίντζερ)** και ας προστεθεί το υγιεινό αυτό ρόφημα. Η θερμογενετική της δράση μπορεί να μας κρατήσει ζεστούς, καθώς προωθεί την καλή κυκλοφορία του αίματος, ενώ ταυτόχρονα δίνει ώθηση και στο μεταβολισμό. Έρευνες, μάλιστα, έχουν δείξει πως όσοι εντάσσουν το τζίντζερ στη διατροφή τους, παρουσιάζουν λιγότερο έντονο το αίσθημα της πείνας μετά την κατανάλωσή του, τρώγοντας τελικά λιγότερο μέσα στην ημέρα. Προστίθεται στο τσάι και αφηνόμαστε στη ζεστασιά του, ευνοώντας (βελτιώνοντας) ταυτόχρονα **σωματικούς πόνους που μπορεί να υπάρχουν λόγω άσκησης**.
- Το **Τσάι με Τζίντζερ** αντιμετωπίζει τις **ναυτίες**. Το ρόφημα του τζίντζερ καταπραΰνει (θεραπεύει) τη ναυτία και τις στομαχικές διαταραχές. Πολλές έρευνες έχουν αποδείξει ότι καταπολεμάει τη ναυτία, είτε αυτή προέρχεται από την κίνηση, είτε από την εγκυμοσύνη.

Φασκόμηλο: το βότανο της αθανασίας

- Το φασκόμηλο περιέχει πτητικό έλαιο που περιλαμβάνει **βορνεόλη, 30% θουγιόνη**, καμφορά, 5% κινεόλη, λιναλόλη, οιστρογόνες ουσίες, ένα πικρό στοιχείο, πινένιο, ρητίνη, σαλβένιο και τανίνες, τριτερπενοειδή και φλαβονοειδή.
- **Οι Άραβες πίστευαν ότι μπορούσε να θεραπεύσει τα πάντα. Οι Λατίνοι το θεωρούσαν το ιερό φυτό της αθανασίας και το χρησιμοποιούσαν σε τελετές. Οι Γάλλοι το ονομάζουν «ελληνικό τσάι» και το χρησιμοποιούν – όπως και οι υπόλοιποι Ευρωπαίοι – τόσο στη μαγειρική, όσο και για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Οι Κινέζοι το αποκαλούν «ελληνικό βραστάρι» και το θεωρούν καλύτερο από το τσάι.**

Φασκόμηλο: ένα βότανο με σημαντικές ιδιότητες!

- Το κοινό **φασκόμηλο** (*Salvia officinalis*) ανήκει στην οικογένεια του δυόσμου, μαζί με τη ρίγανη, το δεντρολίβανο, το βασιλικό και το θυμάρι. Χρησιμοποιείται συχνά στη μαγειρική γιατί νοστιμίζει τα φαγητά αποτελώντας βασικό βότανο για διάφορες κουζίνες σε όλο τον κόσμο. Έχει γήινη γεύση και διατίθεται φρέσκο, αποξηραμένο και ως αιθέριο έλαιο. Χρησιμοποιείται σε μικρές ποσότητες καθώς έχει έντονο άρωμα. Το γένος *Salvia* περιλαμβάνει περίπου 900 είδη παγκοσμίως, ενώ από τα πιο συνήθη είδη είναι το κινεζικό (*S. miltiorrhiza*), το ισπανικό (*S. lavandulaefolia*) και το ελληνικό (*S. fruticose*). Στην Ελλάδα υπάρχουν τουλάχιστον 23 είδη, γνωστά ως αγριοσφακιά, αλισφακιά, μηλοσφακιά, φασκομηλιά, σπατζιά, χαχομηλιά. Το βοτανικό όνομα Σάλβια προέρχεται από το λατινικό «salvere» που σημαίνει «θεραπεύω», γεγονός που υποδεικνύει θεραπευτικές ιδιότητες. Ο Καρλομάγνος είχε δώσει εντολή να φυτεύεται στους λαχανόκηπους και τους κήπους των μοναστηριών. Οι Γάλλοι το ονομάζουν **ελληνικό τσάι** και οι Κινέζοι **ελληνικό ρόφημα** θεωρώντας το καλύτερο από το τσάι.

- Ορισμένοι τρόποι με τους οποίους μπορεί να προστεθεί το φασκόμηλο στη διατροφή είναι οι εξής: 1. ως γαρνιτούρα σε σούπες (πασπαλισμένο). 2. Προσθήκη ψιλοκομμένων φύλλων σε σάλτσα ντομάτας. 3. Ως καρύκευμα στα ψητά λαχανικά. 4. Το αποξηραμένο φασκόμηλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα κρεατικά.

Το αφέψημα του φυτού έχει χρησιμοποιηθεί από παλιά για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών.

- Στις παραδοσιακές χρήσεις του φασκόμηλου για λόγους υγείας περιλαμβάνονται: **η δυσπεψία, προβλήματα με το στομάχι, φλεγμονές στόματος και λαιμού, βήχας και υπερβολική εφίδρωση, συμπεριλαμβανομένης αυτής που συνδέεται με την εμμηνόπαυση.** Πράγματι, το φυτό έχει αντιβακτηριακή δράση έναντι αρκετών αρνητικών ή θετικών κατά Gram βακτηρίων. Γι' αυτό χρησιμοποιείται ως φυσικό **φυτοφάρμακο και προστίθεται ως συντηρητικό σε πολλά προϊόντα διατροφής.** Δρα στο κεντρικό νευρικό σύστημα και θεωρείται **τονωτικό του εγκεφάλου.** **Μελέτες σε ζώα έδειξαν ότι μειώνει την υψηλή πίεση του αίματος (υπέρταση).** Έχει αναφερθεί και αντιδιαβητική δράση αλλά χρειάζεται επιβεβαίωση.

Φασκόμηλο και Επίπεδα σακχάρου στο αίμα (σάκχαρο αίματος):

- Έρευνα σε ανθρώπους και ζώα δείχνει ότι το φασκόμηλο μπορεί να συμβάλει στη μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Σε μελέτη, το εκχύλισμα φασκόμηλου **μείωσε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα** σε αρουραίους με διαβήτη τύπου I ενεργοποιώντας έναν ειδικό υποδοχέα. Όταν αυτός ο υποδοχέας είναι ενεργοποιημένος μπορεί να βοηθήσει στην απομάκρυνση της περίσσειας ελεύθερων λιπαρών οξέων στο αίμα, πράγμα που με τη σειρά του βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Μελέτη σε ποντίκια με διαβήτη τύπου II διαπίστωσε ότι το τσάι φασκόμηλου δρα όπως η μετφορμίνη, ένα φάρμακο που συνταγογραφείται για τη διαχείριση του σακχάρου στο αίμα των ατόμων με διαβήτη. **Το εκχύλισμα φύλλων φασκόμηλου μειώνει το σάκχαρο του αίματος στα ποντίκια και βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη όσο η ροσιγλιταζόνη, ένα άλλο φάρμακο κατά του διαβήτη.** [Ωστόσο, δεν υπάρχουν ακόμη αρκετά στοιχεία που να προτείνουν το φασκόμηλο ως θεραπεία για το διαβήτη καθώς απαιτείται περισσότερη έρευνα].

Φασκόμηλο για τη Μνήμη και την Υγεία του Εγκεφάλου:

- Το φυτό είναι [παραδοσιακά] γνωστό ως **τονωτικό του εγκεφάλου**. Η φήμη αυτή υπάρχει από τα τέλη του 16ου αιώνα, όταν ο Άγγλος βοτανολογός John Gerard (1545-1607) υποστήριξε ότι το τσάι που φτιάχνεται από τα φύλλα του φυτού κάνει καλό στη **μνήμη**. Μελέτες in vitro (στο εργαστήριο) και σε ζώα έδειξαν ότι πολλά είδη *Salvia* είναι [αποτελεσματικοί] αναστολείς του ενζύμου ακετυλοχολινεστεράση (AChE), που είναι η βάση των περισσότερων φαρμάκων για την ανακούφιση των συμπτωμάτων στα πρώιμα στάδια της νόσου **Alzheimer's**: Τα επίπεδα ακετυλοχολίνης (ACh) φαίνεται να μειώνονται στη νόσο Αλτσχάιμερ's. **Η αναστολή του ενζύμου AChE οδηγεί σε αύξηση των επιπέδων ακετυλοχολίνης στον εγκέφαλο, πράγμα που συνεπάγεται [τη] βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας, συμπεριλαμβανομένης της μνήμης.** Σε μια μελέτη, 39 συμμετέχοντες με ήπια έως μέτρια νόσο Alzheimer's κατανάλωναν είτε ποσότητα [60 σταγόνες] εκχυλίσματος φασκόμηλου (*Salvia officinalis*) είτε εικονικό φάρμακο καθημερινά για κάποιο διάστημα [τέσσερις μήνες]. **Όσοι έλαβαν το εκχύλισμα είχαν καλύτερη απόδοση σε δοκιμές μνήμης, την επίλυση προβλημάτων, τη συλλογιστική και άλλες γνωστικές ικανότητες.** Ωστόσο είναι απαραίτητες οι κλινικές μελέτες μεγαλύτερης κλίμακας.

Ενδεχόμενες παρενέργειες

- Αρκετά είδη *Salvia* καταναλώνονται συχνά, γεγονός που αυξάνει την εμπιστοσύνη για την ασφάλειά τους. Ωστόσο, **απαιτείται περαιτέρω επιβεβαίωση σχετικά με τις ενδεχόμενες παρενέργειες, ιδιαίτερα όταν καταναλώνονται σε υψηλότερες δόσεις.** Κι αυτό διότι υπάρχει ανησυχία για ένα συστατικό του κοινού φασκόμηλου και άλλων ειδών, το οποίο ονομάζεται **θουγιόνη** (thujone) και είναι **νευροτοξικό σε υψηλή δοσολογία.** Το έλαιο των φύλλων φασκόμηλου είναι πλούσιο σε θουγιόνη. Οι μελέτες έχουν επιβεβαιώσει ότι το καλής ποιότητας αιθέριο έλαιο φασκόμηλου έχει πάνω από 50% α- και β-θουγιόνη αν και η ποσότητα ποικίλλει αρκετά, ανάλογα με το είδος, τον χρόνο συγκομιδής και τις συνθήκες καλλιέργειας.
- **Η κατανάλωση εξαιρετικά μεγάλων ποσοτήτων τσάι φασκόμηλου ή άλλων μορφών του βοτάνου για παρατεταμένη περίοδο μπορεί να προκαλέσει καρδιακά προβλήματα, επιληπτικές κρίσεις, έμετο και νεφρική βλάβη.** Οι παρενέργειες αυτές μπορεί να εμφανιστούν εάν καταναλώνετε **περισσότερα από 3-7 γραμμάρια θουγιόνης την ημέρα** αλλά υπάρχουν κενά στις γνώσεις που απαιτούνται για την εκτίμηση της τοξικότητας αυτής της ουσίας.

- Πάντως, το τσάι φασκόμηλου περιέχει μόνο **4-11 mg θουγιόνης ανά 1 λίτρο**. Μια έκθεση του **European Medicines Agency** συνιστά ως ασφαλές ανώτατο όριο τα 6 mg θουγιόνης από προϊόντα που χρησιμοποιούνται για φαρμακευτικούς σκοπούς. Άλλες μελέτες έχουν βρει ότι 3-6 φλιτζάνια την ημέρα δεν ξεπερνούν το ανώτατο επιτρεπτό όριο. **Θα πρέπει όμως να αποφευχθεί η κατάποση αιθέριου ελαίου φασκόμηλου ή η προσθήκη του στο τσάι.**
- Το φασκόμηλο δεν πρέπει να λαμβάνεται από επιληπτικά άτομα, λόγω του ότι η θουγιόνη μπορεί να πυροδοτήσει κρίσεις επιληψίας. Επίσης, πιθανότατα δεν πρέπει να καταναλώνεται κατά την εγκυμοσύνη. Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι η θουγιόνη μπορεί να μειώσει την παροχή μητρικού γάλακτος κατά τον θηλασμό.
- Αναφέρονται **συμπληρώματα με φασκόμηλο!**
- Η φασκομηλιά είναι τόσο διαδεδομένη στην Ελλάδα, ώστε οι Γάλλοι να την ονομάζουν «**τσάι της Ελλάδας**». Το φασκόμηλο κυρίως βρίσκεται στην Νότια Ελλάδα (Πελοπόννησο - Νησιά). Γενικά στη χώρα μας υπάρχουν 20 είδη (23!) φασκόμηλου. **Προτιμάει πετρώδη, άγονα εδάφη και ηλιόλουστες περιοχές.**

Γιατί πρέπει να συνεχίσουμε (όλο τον χρόνο) να πίνουμε φασκόμηλο

- Το φασκόμηλο δεν έχει τον τίτλο του «**βοτάνου της αθανασίας**» χωρίς λόγο!
- Ο χειμώνας κι αν περάσει, οι ιώσεις και η πανδημία ενδέχεται να συνεχίζονται καθώς και οι πονόλαιμοι. Για να αντιμετωπιστεί ένα κρυολόγημα πιο ήπια, το φασκόμηλο πρέπει σίγουρα να μπει στο πλάνο, καθώς μπορεί να απαλύνει τον πόνο και να **βελτιώσει το αίσθημα ναυτίας**.
- Το κρυολόγημα, όμως, δεν είναι ο μόνος λόγος για να φτιαχτεί λίγο φασκόμηλο, καθώς οι ιδιότητές του είναι και μακροπρόθεσμες. Συγκεκριμένα, η λήψη του μπορεί να βελτιώσει κάποια από τα **πρώιμα συμπτώματα της Alzheimer's** ενώ κάνει καλό και στη διάθεση. Ο λόγος είναι ότι **εμποδίζει ένα σημαντικό ένζυμο από το να καταστρέφει την ακετυλοχολίνη, έναν από τους κεντρικούς νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου που συνδέεται με τη μνήμη και την εκμάθηση**.
- Εκτός από το παραδοσιακό **τσάι φασκόμηλου**, μπορεί επίσης να ψιλοκοφθεί και να σερβιριστεί στα πιάτα, σε σάλτσες, ζυμαρικά, λαχανικά.

Συμπληρωματικό κείμενο

1. Ένα είναι το τειόδενδρο. Πολλά τα είδη τσαγιού ανάλογα με την συγκομιδή, την επεξεργασία, κ.λπ.
2. Το τσάι περιέχει Αλουμίνιο (Al) το οποίο έχει φορτίο +3, το κιτρικό οξύ του λεμονιού έχει φορτίο -3 και έτσι σχηματίζεται ουδέτερο σύμπλοκο (ένωση) που πάει κατευθείαν στον εγκέφαλο. Έτσι το τσάι με λεμόνι στέλλει Αλουμίνιο στον εγκέφαλο. Σε ασθενείς με Αλτσχάιμερ'ς έχει βρεθεί πολλή Αλουμίνιο στον εγκέφαλο, εννοείται μετά τον θάνατο. Τα κουτιά με αναψυκτικά, μπύρα κλπ είναι αλουμινένια και περιέχουν ως συντηρητικό κιτρικό οξύ. Αρα είναι επικίνδυνα και πρέπει να αποφεύγονται.
3. Η σύσταση για πόσιμο πολλών τσαγιών (στη βιβλιογραφία) σημαίνει πρόσληψη αρκετού αλουμινίου άρα ...επικίνδυνο αυτό.
4. Η θουγιόνη που βρίσκεται στο φασκόμηλο είναι επικίνδυνη ουσία. Πόση πρέπει να λαμβάνεται βλέπε στο μεγάλο κείμενο.
5. Απαιτείται συμβουλή και υπόδειξη γιατρού για τα τσάγια, κυρίως στις περιπτώσεις αυτοάνοσων νοσημάτων. Ακόμα όμως και στις περιπτώσεις απλών ασθενειών. Γιατί αλληλεπιδρούν με τα φάρμακα τα συστατικά των τσαγιών, δηλαδή τα αντιοξειδωτικά, τα αντιφλεγμονώδη, οι ταννίνες, οι κατεχίνες κ.λπ.
6. Να ελέγχεται η προέλευση του τσαγιού και να προτιμάται τσάι από Δυτικές χώρες γιατί στις Ανατολικές, κυρίως στην Κίνα, χρησιμοποιείται ακόμα ως εντομοκτόνο το DDT. Εννοείται ότι αυτό ισχύει για όλα τα τρόφιμα όχι μόνο το τσάι. Παρατηρήθηκαν υπολείμματα του DDT σε πράσινο τσάι.
7. Στην Αγγλία υπάρχουν τεράστιες εκτάσεις όπου καλλιεργείται πράσινο τσάι.