



Τσάι Pu-erh

Το τσάι Pu-erh είναι ένα κινέζικο τσάι. Η γενέτειρα του είναι η επαρχία Yunnan στη Νότια Κίνα. Το τσάι Pu-erh έχει μια μακρά ιστορία και σταθερή θέση στην εγχώρια κινεζική παράδοση. Για την παραγωγή τα φύλλα τσαγιού αποξηραίνονται και στην συνέχεια υφίστανται μικροβιακή ζύμωση. Το τσάι Pu-erh είναι γνωστό για τα οφέλη στην υγεία στον κινεζικό πολιτισμό για αιώνες. Τον τελευταίο καιρό, όμως, η σύγχρονη επιστήμη αρχίζει να ανακαλύπτει τα οφέλη του τσαγιού Pu-erh για την υγεία εν γένει και κυρίως στην απώλεια βάρους.

Τα οφέλη του τσαγιού Pu-erh

Το φυτό του τσαγιού, το Camellia Sinensis, είναι εγγενές στην Κίνα. Έτσι δεν προκαλεί καμία έκπληξη ότι διάφοροι τρόποι παραγωγής και κατανάλωσης τσαγιού αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της κινεζικής κληρονομιάς και του πολιτισμού. Το [πράσινο τσάι](#), το [λευκό τσάι](#), το [τσάι Oolong](#), καθώς και το τσάι Pu-erh έχουν καταναλωθεί στην Κίνα για αιώνες και είναι γνωστά για τις θεραπευτικές και προληπτικές ιδιότητές τους.

Παραδοσιακά γνωστές ιδιότητες του τσαγιού Pu-erh

Παραδοσιακά πιστεύεται ότι το τσάι Pu-erh μπορεί να βελτιώσει την πέψη, τη λειτουργία του στομάχου και την λειτουργία της σπλήνας. Έχει χρησιμοποιηθεί συνήθως για την καταπολέμηση των δυσάρεστων επιπτώσεων της κατανάλωσης αλκοόλ. Χρησιμοποιείται στην κινεζική παραδοσιακή ιατρική για να βελτιώσει την κυκλοφορία του αίματος, την όραση και την πέψη, καθώς και για να κρατήσει το σώμα απαλλαγμένο από τις τοξίνες και να βελτιώσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Είναι ιδιαίτερα γνωστό στην Κινέζικη ιατρική πως κατέχει ιδιότητες που βοηθούν στην αποτοξίνωση του αίματος.

Οι επιδράσεις των πολυφαινολών

Το τσάι Pu-erh, όπως άλλοι τύποι τσαγιού όπως το [πράσινο τσάι](#) και [τσάι Oolong](#), περιέχει ένα υψηλό ποσό αντιοξειδωτικών, που ονομάζονται πολυφαινόλες. Έρευνα έχει δείξει ότι αυτές οι ενώσεις μπορεί να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση υγείας του κυκλοφορικού συστήματος, διατηρώντας τις αρτηρίες καθαρές και εμποδίζοντας την συσσώρευση της πλάκας. Το τσάι Pu-erh ως εκ τούτου μπορεί να παίζει έναν προληπτικό ρόλο για καρδιαγγειακές ασθένειες, όπως εγκεφαλικό επεισόδιο, στηθάγχη και υπέρταση. Οι πολυφαινόλες μπορεί να έχουν επίσης μια προληπτική σχέση με ορισμένους τύπους καρκίνου. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα αντιοξειδωτικά στο τσάι Pu-erh καταπολεμούν τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες στο σώμα, πράγμα το οποίο μπορεί να μεταφραστεί σε αντικαρκινικές και αντιγηραντικές επιδράσεις στο σώμα. Ευρήματα από μια μελέτη που διεξήχθη το 2006 έδειξε ότι η κατανάλωση τσαγιού Pu-erh μπορεί να προστατεύσει τα ανθρώπινα ινοβλαστικά κύτταρα (συνδετικό ιστό) από την οξειδωτική βλάβη.

Αποτοξινωτικές και απολυπαντικές ιδιότητες του τσαγιού Pu-erh

Το τσάι Pu-erh έχει χρησιμοποιηθεί παραδοσιακά για να «καθαρίσει» το σώμα και το αίμα από τις τοξίνες και το υπερβολικό λίπος. Επιστημονικές μελέτες που πραγματοποιούνται τον τελευταίο καιρό έχουν ισχυρές ενδείξεις για την ορθότητα του. Το τσάι Pu-erh έχει τη δυνατότητα να αφαιρέσει τα κακά λίπη από το αίμα. Μελέτες που διεξήχθησαν σε πειραματόζωα έχουν δείξει επίσης ότι το Pu-erh μπορεί να βοηθήσει στην διατήρηση του ηπατικού ιστού υγιή και να εμποδίσει την συσσώρευση του λίπους σε αυτόν.

Τσάι Pu-erh και χοληστερίνη

Αρκετές μελέτες που διεξήχθησαν σε εργαστήρια σε όλο τον κόσμο σε ποντίκια, καθώς και σε ανθρώπους, έχουν βρει αποδεικτικά στοιχεία ότι το τσάι Pu-erh έχει σημαντικό ρόλο στην μείωση της χοληστερόλης. Μελέτες έχουν δείξει επίσης ότι το τσάι Pu-erh έχει απολυμαντικές ιδιότητες που βοηθούν το σώμα να αφαιρέσει τα ανεπιθύμητα και δύσκολα υπόλοιπα του λίπους να χωνευτούν. Είναι αυτή η δυνατότητα καθαρισμού του Pu-erh που τράβηξε την προσοχή των ερευνητών σε όλο τον κόσμο. Μια μελέτη που έγινε στο Wun-Shan Branch Tea Research and Extension Station, στην Ταϊπέι, σύγκρινε την επιρροή που έχουν τα διάφορα είδη τσαγιού στα επίπεδα της χοληστερίνης, σε ποντίκια εργαστηρίου. Τα ποντίκια τρεφόντουσαν με εκχυλίσματα πράσινου τσαγιού, μαύρου τσαγιού, τσαγιού Oolong

και τσαγιού Pu-erh. Τα αποτελέσματα δείχνανε πως τα ποντίκια που τρεφόντουσαν με τσάι Pu-erh είχαν χαμηλότερά επίπεδα κακής χοληστερίνης LDL από τα άλλα ποντίκια. Άλλα όχι μόνο αυτό, είχαν επίσης και αυξημένα επίπεδα της καλής χοληστερίνης HDL. Σε μια μελέτη που έγινε στο Κινέζικο Ιατρικό Κολλέγιο Κουνμίνγκ και συμμετείχαν 86 άτομα με πολύ υψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα παρατηρήθηκαν οι διαφορές στη θεραπεία των ασθενών με τσάι Pu-erh σε σύγκριση με τα συμβατικά φάρμακα για την χοληστερίνη. Σε αυτή την μελέτη 55 άτομα παίρνανε προκαθορισμένη ποσότητα τσαγιού Pu-erh τρεις φορές την ημέρα, ενώ οι υπόλοιποι έπαιρναν το γνωστό φάρμακο για την μείωση της χοληστερίνης γνωστό ως PCIB. Μετά από δυο μήνες τα άτομα που έπαιρναν τσάι Pu-erh έδειξαν μια μείωση 64.29% στα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα, ενώ η ομάδα που λάμβανε το φάρμακο για την χοληστερίνη έδειξε μείωση 66.67%. Μελέτες έχουν βρει πως το τσάι Pu-erh περιέχει μια ουσία σε μικρή ποσότητα που ονομάζεται λοβαστατίνη (Lovastatin). Αυτή η ουσία έχει την ικανότητα να μειώνει τα επίπεδα της χοληστερίνης LDL στο σώμα. Η Λοβαστατίνη χρησιμοποιείται σε συνταγογραφημένα σκευάσματα για τον έλεγχο της χοληστερόλης. Επομένως το τσάι Pu-erh μπορεί να παίζει ένα μοναδικά σημαντικό ρόλο στη μείωση της κακής χοληστερόλης.

Τσάι Pu-erh και απώλεια βάρους

Μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι το τσάι Pu-erh μπορεί όχι μόνο να μειώσει την κακή χοληστερίνη και την τριακυλογλυκερόλη, αλλά ότι μπορεί να εμποδίσει την αύξηση του βάρους και να προλαμβάνει την παχυσαρκία.

Μελέτη που διεξήχθη στο Ινστιτούτο Βιοχημείας και Μοριακής Βιολογίας, στο Εθνικό Πανεπιστήμιο του, σε ποντίκια, η τροφή των οποίων συμπληρώθηκε με τσάι Pu-erh, διαπιστώθηκε ότι τα ποντίκια έδειξαν υπολιπιδαιμική και αντιπαχυσαρκική συμπεριφορά. Βρέθηκε ο, τι οι δραστικές ενώσεις του τσαγιού που είναι υπεύθυνες για αυτή την συμπεριφορά ήταν η κατεχίνη και η θεανίνη. Σε μια άλλη μελέτη που διεξήγαγε το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο του Yunnan, διαπιστώθηκε ότι το τσάι Pu-erh μείωσε σημαντικά το συνολικό βάρος του σώματος, καθώς και την συσσώρευση του λίπους στο σώμα. Παρατηρήθηκε, επίσης οτι το τσάι Pu-erh μείωσε τα επίπεδα της χοληστερόλης, ιδιαίτερα τις συγκεντρώσεις της LDL και των τριγλυκεριδίων. Σε μια γαλλική μελέτη που διεξήχθη στο ARMA Medical Research Association, ο Δρ Tran Dai-Sy και η ομάδα του, βρήκαν ότι από τους 350 συμμετέχοντες οι 299 μείωσαν το βάρος τους ακολουθώντας μια κανονική

διατροφή μαζί με ένα φλιτζάνι τσάι Pu-erh την ημέρα. Η έκταση της απώλειας βάρους ήταν εντυπωσιακή. Οι συμμετέχοντες έχασαν από 5 έως 10 κιλά σε διάστημα 2 μηνών. Οι αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες που περιέχει το τσάι Pu-erh βοηθάνε στην τόνωση του μεταβολισμού, που αυξάνει το ρυθμό της οξείδωσης των λιπών, βοηθώντας στο πιο αποτελεσματικό κάψιμο των θερμίδων. Την ίδια στιγμή, το τσάι Pu-erh έχει μοναδικές ιδιότητες που βοηθούν στην ενεργοποίηση του στομαχιού και της σπλήνας με αποτέλεσμα να βελτιώνουν την πέψη. Ενώ μια υγιή σπλήνα απορροφά τα θρεπτικά συστατικά από τα τρόφιμα, και ξεφορτώνεται τα περιττά υγρά, μια ασθενής σπλήνα συσσωρεύει τα υγρά, τα οποία, κατά τη διάρκεια του χρόνου, μετατρέπονται σε λίπος. Το τσάι Pu-erh βοηθάει στην διέγερση και στην τόνωση της σπλήνας και του στομαχιού και τα κρατά καθαρά και αποτελεσματικά.

Παρενέργειες του τσαγιού Pu-erh

Το τσάι Pu-erh είναι μια φυσική ουσία και δεν υπάρχουν γνωστές παρενέργειες από την κατανάλωση του σε λογικές ποσότητες. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το τσάι Pu-erh περιέχει καφεΐνη, έστω και σε σχετικά μικρές ποσότητες. Αν λοιπόν καταναλωθεί με μέτρο, το τσάι Pu-erh είτε ως ρόφημα είτε ως εκχύλισμα είναι ασφαλές και δεν έχει καμία γνωστή παρενέργεια.

www.forbetterlife.eu [facebook:forbetterlife.eu](https://www.facebook.com/forbetterlife.eu) email:sales@forbetterlife.eu τηλ: 6959-999807