

## Yepil çay koruyor

Taze yepil çaydaki polifenolik maddelerin, kanser riskini azaltmada önemli etki gösterdiği belirtildi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ýsmail Sait Dođan, son yıllarda yapılan araştırmalarda yepil çayın insan sağlığına etkileri yaptığını, özellikle kanser tedavisinde kullanılabileceğini belirtti.

Bekersiz olarak kullanılan yepil çayın insan vücudunda sıvı dengesini sağladığını vurgulayan Doç. Dr. Ýsmail Sait Dođan, "Araştırmaya göre yepil çaydaki polifenolik maddeler antioksidan özelliğe sahip olduklarından kanser riskini azaltmada müspet etki gösteriyor." dedi. Çayın içerdiği antikanserijen ve antioksidan bileşenlerin vitamin E ve C'den daha etkili olduğunu tespitini yapan Dođan, bu bileşenlerin kanser tedavisinde büyük rol oynamasının yanı sıra yepil çayda E ve C vitaminlerinin az bulunması olursa bulunduğunu dile getirdi.

Tokyo Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmada, yepil çayın kanser ve kalp hastalıkları gibi çok sayıda hastalıkta koruyucu etkisi olmasının sebebinin EGCG maddesi olduğunu söyleyen Dođan, "EGCG'nin akciğer, mide, kolon, karaciğer ve cilt kanserlerini önleyici etkisi bulunmaktadır. Avustralya'daki Curtin Üniversitesi ile Çin'deki Hangzu Hastanesinin kanser uzmanları yepil çay içen Çinli erkeklerle çay tüketmeyen Avustralyalı erkekler arasında yaptıkları karşılaştırmalı inceleme sonucunda yepil çayın prostat kanseri riskini azalttığı gözlenmiştir. Bu yüzden dünyada prostat kanserinin en düşük oranda görüldüğü Çin'dir." dedi.

Aynı araştırmacıların yepil çayın yumurtalık kanseri riskini de azalttığı bulgularına ulaştıklarını ifade eden Dr. Dođan; "Yepil çayda bulunan EGCG ve EGC gibi maddeler sigara ile ilişkili kanser riskine karşı da etkilidir. Günde içilen 4-6 fincan yepil çay, mide, yemek borusu, kolon, meme, sindirim sistemi kanseri riskinde azalma sağlar." dedi.

### Yepil çayın faydaları

Kafein içerdiğinden dolayı çay, kalp ve dolaşım sistemi için hafif bir uyarıcı olup damar sertliği riskini azaltıyor. Dil minesinin kuvvetlenmesinde ve dişlerin çürümelere karşı korunmasında önemli rol oynuyor. Yepil çayın canlılık verici etkisi, içerdiği kafeinle yakından ilgilidir. Ýshali durdurur. İçerdiği mineral maddeler nedeniyle vücuttaki mineral madde dengesinin kurulmasında sudan çok daha etkilidir. Çay banyoları, sıcak çay emdirilmiş temiz tülbent veya pamukla yapılan kompres ve pansumanlar, göz ve cilt hastalıklarında canlılık kazandırarak bazı rahatsızlıkları giderir. Vücuttaki toksinleri atar, yağlanmayı geciktirir. Migreni geçirir, depresyonu önler. Zayıflama rejimlerine yardımcı olur. Bağırsık sistemi güçlendirir. Sürekli kullanımı, romatizma hastalığının tedavisinde faydalı yazın dinlendirmekle kalmayıp serinlik hissi de verir.