

ČAJOVNÍK ČÍNSKÝ

Camelia sinensis

Čajovník čínsky

Další jména:
zelený čaj

ÚČINNÉ LÁTKY

Flavonoidy (katechin, epikatechin, epikatechingalát, epigalokatechingalát, proanthocyanidiny), kofein (okolo 3%), dále třísloviny, stopové prvky a vitamíny.

ÚČINKY

Působí jako antioxidant, účinkuje proti bakteriím, virům, laboratorně dokonce proti Plasmodium falciparum (malárie), proti rakovinovému bujení, mírně snižuje vysoký krevní tlak, ochraňuje srdce, nervové buňky a játra. Působí proti obezitě, má antidiabetické účinky.

POUŽITÍ

Několikero laboratorních pokusů a pokusů na zvířatech prokázalo efekt proti rakovinovým buňkám různých typů a další epidemiologické zprávy nahrávají domněnce, že by zelený čaj mohl mít ochranný vliv proti rakovině prsu, prostaty, dělohy, vaječnicků, tlustého střeva a konečníku, slinivky a leukémie, ale toto je nutné podložit dalším výzkumem; jako doplněk u léčby nemocí srdce a cév – pomáhá snižovat cholesterol a snižovat tlak, dále prokázal dobrý efekt na léčbu genitálních bradavic; ochraňuje pokožku před spálením od slunce a oddaluje stárnutí kůže; pro obsah tříslovin je vhodný při průjmech infekčních i průjmech doprovázející zánětlivá střevní onemocnění.

BEZPEČNOST

Výzkumy naznačují, že zelený čaj je bezpečný při obvyklých dávkách v potravě, vyšší dávkování pak může díky obsahu kofeinu mít vedlejší účinky, to platí i v těhotenství a při kojení, při nadměrné spotřebě zeleného čaje (2,25 – 4,5 l/den) byla popsána interakce s warfarinem (snižuje účinek warfarinu).



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Užívá se nálev z listů, 3-10 hrnků čaje/den, pro léčbu paradentózy: gel, žvýkácí tablety či ústní voda dvakrát denně po dobu 2 – 4 týdnů.

Zdroje:

BRIMSON, James Michael, et al. Tea Plant (*Camellia sinensis*): A Current Update on Use in Diabetes, Obesity, and Cardiovascular Disease. *Nutrients*, 2022, 15.1: 37.

CHEN, I.-Ju, et al. Therapeutic effect of high-dose green tea extract on weight reduction: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Clinical nutrition*, 2016, 35.3: 592-599.

LIAO, Yen-Chi, et al. Effectiveness of green tea mouthwash for improving oral health status in oral cancer patients: A single-blind randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 2021, 121: 103985.

KUMAR, Rakesh, et al. Tea (*Camellia sinensis*): A Wonderful Medicinal Herb with Multiple Health Benefits. *Chem Sci Rev Lett*, 2020, 9.34: 454-463.

CHAUDHARY, Priya, et al. *Camellia sinensis*: insights on its molecular mechanisms of action towards nutraceutical, anticancer potential and other therapeutic applications. *Arabian Journal of Chemistry*, 2023, 104680.

YAZDANPANA, Zeinab, et al. The effect of green tea (*Camellia sinensis*) on lipid profiles and renal function in people with type 2 diabetes and nephropathy: a randomized controlled clinical trial. *Frontiers in Nutrition*, 2023, 10: 1253275.

JIA, Ming-Jie, et al. The effect of green tea on patients with type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis. *Medicine*, 2024, 103.47: e39702.

REZAEI, Mahshid, et al. Effect of green tea supplementation on blood pressure in adults: a GRADE-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of randomised controlled trials. *Blood pressure*, 2025, 34.1: 2517122.