

Yeşil Çay ve Güzellik

Yeşil Çay Solüsyonunun Hazırlanması

Solüsyonlar farklı şekillerde hazırlanabilir. Hazırlanan solüsyonlar yapraklarından ayrıldıktan sonra steril bir şişede buzdolabında muhafaza edilmelidir. Küçük miktarda hazırlanmaları daha uygundur.

1) 1 büyük fincan yeşil çayı 1 litre kaynamış suda 20 dakika demleyiniz,

2) 100 gram yeşil çayı yarım litre suda oda sıcaklığında en az bir saat kalacak şekilde demlemek için bekletiniz.

Ağız Bakımı

- Solüsyonla gargara yapın.

Ayaklar İçin

- Ayak mantarlarına karşı: Ayaklarınızı güzelce ıslatın ancak durulamayın.

- Yorgun ayaklarınızı solüsyonda dinlendiriniz.

Soğuk solüsyonda ayaklarınızı 15 dakika tuttuğunuzda uzun müddet ayakta durmanın, yürümenin veya koşmanın oluşturduğu ayak yorgunluklarınızdan kurtulmak için iyi bir çözüm olduğunu göreceksiniz.

Ergenlik Sivilcelerine Karşı

1 kahve fincanı bal, 1 poşet yeşil çay ve 1 ampul C vitaminini robotta krem haline gelinceye kadar ezin. Göz çevresi hariç tüm yüzünüze dairesel hareketlerle masaj yaparak yedirin. Ilık suyla yıkayıp havlu ile tampon yaparak kurulayın.

Göğüsleri Sıkılaştırıyor

4 kaşık süzme yoğurt ve 2 yemek kaşığı yeşil çayı karıştırın. Karışımı göğüslerinizin üzerine sürün. 10 dakika bekletin ve sonra yıkayın. Ardından da cildinizi yine bitkisel kökenli adaçayı ve kekik yağı gibi cildi sıkılaştırıcı bir yağ ile nemlendirin. Böylece hem cildinizin nem ve yağ dengesini düzenleyecek hem de göğüslerinizin sıkılığını artıracaksınız.

Göz ve Gözaltı

Yeşil çay, called EGCG olarak bilinen anti-inflammatary sayesinde gözaltında oluşan halkaları, gözaltı torbalarını, kırışıklıkları ve morlukları azaltır. Yeşil çayın uykusuzluk ve stresten dolayı gözlerde oluşan sorunlara karşı rahatlatıcı ve sakinleştirici etkisi vardır.

Eğer poşet yeşil çay kullanıyorsanız işiniz kolay. Çayınızı içtiniz, poşetleri atmıyor, derin dondurucuya koyuyorsunuz. Donduktan sonra poşetleri göz kapaklarınızın üstüne ve gözaltına gelecek şekilde gözünüzün üzerine koyunuz Günde 1 kez 10-15 dakikalık seanslar yeterli olacaktır.

Eğer pakette yeşil çay kullanıyorsanız: Yorgun gözleri dinlendirmek için, pamuk tamponu hazırladığınız yeşil çay solüsyona sokunuz, fazlalığını sıkınız. Yavaşça göz kapaklarınızın üzerine yerleştiriniz. 10 dakika kadar dursun. Eğer ihtiyaç hissederseniz tekrarlayınız.



Güneş Yanıklarında

Bir bezi soğuk solüsyonda ıslattıktan sonra, yanık bölgede 15 dakika tutunuz. Günde 4 kez tekrarlanır.

Kızarıklıklarda

Alın, çene ve yanaklardaki kızarıklıklar için doğal çözüm için günde iki kez olmak üzere dört hafta boyunca içinde %2 yeşil çay ekstresi bulunan krem kullanınız. Eğer bulamadıysanız solüsyonunuz ne güne duruyor...

Kuru cilt için yeşil çay losyonu

Orta boy bir su bardağı dolusu kaynar suda 1 tatlı kaşığı dolusu yeşil çay haşlanır, üstü kapalı olarak 10 dakika demlendikten sonra süzülür. 1 yumurta sarısı, 1 tatlı kaşığı dolusu çiçek balı ve 10 ml gliserin iyice karıştırıldıktan sonra, çayla birlikte küçük bir kavanoza aktarılarak iyice çalkalanır. Karışıma batırılan pamukla, yüz, boyun ve dekolteye friksiyonla iyice emdirilir.

Lekelerde Solüsyonu lekenin üzerine temiz bir pamuk sürün ve öyle bırakın, durulamayın.

Yara ve Berelerde

Ufak kesiklerde, pişiklerde, berelerde: Bir pamuk tampon yapıp, solüsyonda ıslatıp 5 dakika gerekli bölgede tutunuz. Günde 4 kez yapılabilir.

Yeşil Çay Maskesi, Olgun Ciltler İçin

Bir bardak su kaynatılır ve 5 dakika bekletilir, 1 yemek kaşığı dolusu yeşil çay eklenerek 5 dakika demlendirilir, süzülür ve soğumaya bırakılır. Bu arada, 3 yemek kaşığı dolusu bademyağı ve 1 yemek kaşığı dolusu çiçek balı iyice karıştırılır. Yeşil çay bu karışıma yavaş yavaş eklenirken karıştırmaya devam edilir. Maske, yüze, boyuna ve dekolteye uygulanır ve 20 dakika etkilemeye bırakılır.

Yüz Maskesi

2 çay kaşığı kili, ılık yeşil çayla kıvamlı bir karışım oluncaya kadar karıştırın. Sonra ince bir tabaka olarak cildinize sürün. Bu şekilde 30 dakika beklettikten sonra durulayın. Ardından yine yeşil çayla hazırladığınız tonikle yüzünüzü yıkayın.

Yüz Toniği

1 çay kaşığı yeşil çayı kaynamış 100ml suyun içine katın. Beş dakika demlenmesini bekledikten sonra soğumaya bırakın. Cildinizi toniğe batırılmış pamukla silin.

Kaynaklar

- 1) I.Oguni and Y. Hara, "Green tea has many medicinal activities for preventing disease such as cancer, cardio-vascular diseases and diabetes". (published by The Chunichi-shinbun, Nagoya, Japan), PP.1-289 (1990).
- 2) Green tea refreshes the body, Daisan
- 3) I.Oguni, Metabolizm and Disease, 29, 453, (1992).
- 4) Yeşil Çay - Doktor Doğa, Niyazi Öztürk
"Yeşil çay, duyarlı ciltleri yatıştırır, olgunlaşma aşamasındaki deriyi besler ve vaktinden önce yaşlanmaktan korur."
- 5) I.Oguni and ShuJun Cheng, Annual Report of the Skylark Food Science Institute, No 3, 57 (1991)
- 6) Hangi Bitki Hangi Derde Deva, Türk Point
"Yeşil çay, hücre yenileyici, vitamin, enzim ve koenzimlerden dolayı güç deposu olarak kullanılır. Sindirime iyi geliyor."
- 7) K. Muramatsu and Y. Hara, J. Nutr. Sci. Vitaminol, 32, 613 (1986).
- 8) K. Goto, S. Kanaya and Y. Hara, Proc. of the International Symp. on Tea Science, 314 (Shizuoka, Japan; August, 1991)
- 9) Y. Hara, T. Matsuzaki and T. Suzuki, Nippon Nogeikagaku Kaishi, 61, 803 (1987). 49~
- 10) H. Asai, Y. Kuno, H. Ogawa, Y. Hara and K. Nakamura, Kiso to Rinshyo, 21, 163 (1987).
- 11) M. Shimizu et al., Yakugaku Zasshi, 108, 964 (1988).
- 12) T. OKUDA et al., Chem. Pharm. Bull., 31, 1625 (1983).
- 13) Y. Hara and T. Ishigami, Nippon Shokuhin Kogyo Gakkaishi, 36, 996 (1989).
- 14) T. Shimamura et al., Jpn. f. Bacteriol., 44, 669 (1989).
- 15) M. Hattori et al., Chem. Pharm. Bull., 38, 717 (1990)
- 16) S. Sakanaka et al., Agric. Biol. Chem., 53, 2307 (1989).
- 17) F. Okada, Chagyo Kenkyu Hokoku, 48, 52 (1978).
- 18) T. Shimamura et al., Lett. APPI. Microbiol., 11, 38 (1990).
- 19) H. Nakane and K. Ono, Biochemistry, 29, 2041 (1990)
- 20) Yeşil Çay, Nilgün Bilim, Türkiye Gazetesi, 31 Mart 2003 "Japonya'daki Saitama Kanser Araştırmaları Enstitüsü, önerilen yeşil çay kullanma miktarı günde 6-7 fincandır."
- 21) Zaman Gazetesi, Neriman Kara, Ziraat Mühendisi, 02.12.2004
- 22) Yeşil Çay İlaç Gibi, Türkiye Gazetesi, 29.10.2001, 100.Yıl Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği bölümü öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Hayri Çoşkun açıkladı.
- 23) The National Center of Neurology and Psychiatry at the National Institute of Mental Health (NIMH) in Tokyo
- 24) From "The Wrinkle Cure" - The Perricone Prescription by Nicholas Perricone Publisher: Warner Books; (May 2001)
- 25) Vanderbilt University Medical Center
- 26) Researchers at University of Rochester
- 27) Researchers at Curtin University

- 28) Researchers from University of Minnesota in Austin
- 29) Researchers from Case Western Reserve University's School of Medicine
- 30) Scientists at University of Illinois in Chicago
- 31) Scientists at the University of Chicago
- 32) Yeşil Çayın Sırrı Çözüldü, Hürriyet Gazetesi, 16 Mart 2005, "Uzmanlara göre, yeşil çayda bulunan ve EGCG adı verilen bir kimyasal madde, belirli bir enzimin hücrelerinin birbirine bağlanma özelliğini engelleyerek, kanser hücrelerinin gelişmesini önüyor. İspanya'daki Murcia Üniversitesi (UMU) ile İngiltere'deki John Innes Merkezi (JIC) bilimadamlarının araştırmasından çıkan sonuçlar, yeşil çayın faydasının sanıldığından daha da fazla olduğunu ortaya koydu. JIC'deki araştırmaları yürüten ekibin başkanı Prof. Roger Thorneley, şunları söyledi: 'İlk kez, EGCG'nin yeşil çayda yüksek miktarda bulunduğunu ortaya çıkardık. EGCG'nin engellediği dihidrofolat redüktaz denen enzim, yeni yapılan kanser ilaçlarının hedefi. Bildiğimiz kadarıyla, kanser ilaçlarının hedefi olan enzimi EGCG'nin engellediği ilk kez belirlendi.' Araştırmalar, yeşil çayda bulunan EGCG'nin siyah çaydakinden beş kat fazla olduğunu da kanıtladı. UMU'da görevli Dr. Jose Neptuno Rodriguez-Lopez EGCG'nin nasıl etki yaptığını anlatırken, 'EGCG, aynı kanser ilacı methotrexate gibi kanser hücrelerini öldürüyor' diye konuştu.
- 33) Yeşil Çayın Yeni Marifeti, Akşam Gazetesi, 16 Mart 2005
- 34) Alzheimer'e karşı yeşil çay tableti ,ABD'deki Güney California Üniversitesi bilim adamlarının fareler üzerinde yaptığı deneyler sonucu, yeşil çayda bulunan 'Epigallocatechin-Gallat' (EGCG) adlı etkin maddenin Alzheimer'i önlediği belirlendi. Aynı etki, insanlarda da belirlendiği takdirde, yeşil çay özünün tablet olarak kullanılabilceği belirtildi. Genetik yapıları değiştirilerek Alzheimer'e programlanan farelere birkaç ay süreyle yeşil çay verildi. Yeşil çayın içindeki etkin maddenin Alzheimer'ın meydana gelmesinde önemli rol oynayan proteinin oluşumunu azalttığı tespit edildi. Farelerde beklenenden yüzde 50 daha az protein oluştu. Ancak araştırmacılar, her gün içilen yeşil çayın aynı etkiyi göstermeyeceğini söylüyor. EGCG etkin maddesinin çayda yüksek oranda bulunmasına karşın, çayın içerdiği diğer etkin maddelerin, Alzheimer açısından EGCG'nin etkisiyle ters reaksiyon oluşturduğu belirtiliyor. Bu nedenle EGCG maddesinin konsantre tablet haline dönüştürülmesi gerekiyor. (Hürriyet Gazetesi, 22 Eylül 2005)
- 35) Doktor Doğa
- 36) Hem Sağlığınız Hem Güzeliğiniz İçin Yeşil Çay Mücizesi, Hürriyet Gazetesi, Zeynep Güçlücan, Yaz 2004, Dosya
- 37) Webmaster
- 38) The Book of Green Tea, Diana Rosen, Storey Books, 1998
- 39) Green Tea Bags, Dermatologist Andrea Kunin, M.D., coauthor of The Dermadoctor Skinstruction Manual, Woman's World Magazine
- 40) The beauty benefits of green tea, Ivillage For Women
- 41) Tea Beauty Remedies, Stash Tea
- 42) Hem Sağlığınız Hem Güzelliğiniz İçin, Yeşil Çay Mücizesi, Elif Duran, Formsante
- 43) Çay mucizesi, Mahmure - E-Kolay
- 44) Lezzet Aylık Yemek ve Mutfak Kültürü Dergisi
- 45) Çaykur Yeşil Çay Ürünleri
- 46) Elektromanyetik Radyasyona Maruz Bırakılan Kobayların Serum Bakır ve Çinko Seviyelerine Yeşil Çayın Etkisi
- 47) Health benefits of drinking green tea, www.weightlosstrickytips.com