




Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Bu hafta size yeşil çaydan bahsetmek istiyorum. Yeşil çay, camellia sinensis yapraklarından üretilir. Bu siyah çayın da kaynağıdır ancak gördüğü işlem çok farklıdır. Yeşil çay kısa bir işlemden sonra fermantasyona uğramadan kullanıma hazır hale getirilir. Ancak siyah çay daha çok kavrulur ve fermantasyona uğrar bu da siyah çayın içindeki antioksidanları kaybetmesine yol açar. Yeşil çayın içindeki kateşin maddesi, yeşil çay çok işlem görmediği için kaybolmaz bu madde özellikle polifenolle birlikte çok etkilidir. Yeşil çay yaklaşık 5.000 yıldır Çin’de, Japonya’da ve Hindistan’da tıbbi amaçlarla kullanılmıştır. E vitamini açısından zengindir. Yeşil çay da krom, manganez, selenyum ve çinko gibi ve bazı mineraller, bitkisel A vitamini, E vitamini, C vitamini bulunur. Bu içeriği yeşil çayı güçlü bir antioksidan yapar.

Yeşil çayın faydalarını özetleyecek olursak:

- Damar sertliği riskini azaltmaya yardımcı olur.
- Kılcal damarları büzerek ödem oluşmasını önlemeye yardımcı olur.
- Deriyi beslemeye yardımcı olur.
- Kalp ve dolaşım sistemini olumlu etkilemeye yardımcı olur.
- Kemik erimesini engellemeye ve kemik mineral yoğunluğunu arttırmaya yardımcı olur.
- Mide ve bağırsak problemlerini hafifletmeye yardımcı olur.
- Sürekli kullanımı, romatizmal hastalıkların tedavisine yardımcı olur.
- Vücuttaki yağların yakılma sürecini hızlandırarak diyetleri desteklemeye yardımcı olur.
- Alerjilere iyi gelir, yardımcı olur.

- 
- Bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. Ayrıca grip belirtileri ve soğuk algınlığı tedavisinde yardımcıdır.
 - İltihabı ve ödemi engellemeye yardımcı olur.
- Sizlere içinde yeşil çay bulunan Herbalife Bitkisel Konsantre çaydan günde 3-4 bardak içmenizi öneriyorum.

Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle...

Prof. Dr. Banu Çaycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi