

dr Mariza Snyder, dr Lauren Clum, Anna V. Zulaica

Matcha

- cudowna herbata



**Wzmocnij energię, koncentrację i zdrowie
w naturalny sposób**

vital
WZMOCNIENIE I ZDROWIE

Matcha

A stylized graphic of a matcha leaf with three small circles above it, representing steam or mist, positioned to the right of the word 'Matcha'.

- cudowna herbata

dr Mariza Snyder, dr Lauren Clum, Anna V. Zulaica

Matcha

- cudowna herbata



**Wzmocnij energię, koncentrację i zdrowie
w naturalny sposób**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Anna Bergiel
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka
KOREKTA: Aneta Gawędzka-Paniczko

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-43-3

Tytuł oryginału: The Matcha Miracle: Boost Energy, Focus and Health with Green Tea Powder

Text copyright © 2015 Mariza Snyder, Lauren Clum, and Anna V. Zulaica. Concept and design copyright © 2015 Ulysses Press and its licensors. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie	9
Rozdział 1 Historia herbaty matcha	13
Rozdział 2 Zalety zielonej herbaty matcha	19
Rozdział 3 Herbata matcha – instrukcja obsługi	29
Rozdział 4 Przepisy	35
Herbata	38
Klasyczna herbata matcha	39
Matcha z imbirem, trawą cytrynową i miętą	40
Herbata chai z matchą	41
Lodowe latte z waniliowym mlekiem migdałowym	42
Smoothies i napoje dla dorosłych	43
Supersmoothie	44
Zielone smoothie z matchą	45
Skarbnica antyoksydantów	46
Zastrzyk probiotyków	47
Domowe mleko orzechowe z matchą	48
Czekoladowy shake z matchą	49
Piña colada z matchą	50
Miętowo-miodowe orzeźwienie	51
Ogórkowo-bazyliowe orzeźwienie	52
Śniadanie	53
Pudding z nasionami chia i matchą	54
Zielony jogurt i półmisek superproduktów spożywczych	55
Śniadaniowe tosty	56
Śniadaniowe kulki mocy	57

Jaja w koszulkach na warzywnym gulaszu z matchą.....	58
Tosty z kokosowym masłem matcha oraz truskawkowym kompotem z octem balsamicznym i matchą	60
Włoska jajecznica z matchą	62
Lunch oraz przekąski	63
Dip z matchą i edamame.....	64
Pesto z szalwią, pistacjami i matchą.....	65
Pesto z rukolą	66
Zielone gazpacho	67
Chlebki pita z falafelem i matchą polane sosem tahini z matchą	68
„Kremowy” szpinak z jarmużem	71
Salatka z burakami, rzeżuchą, matchą i kozim serem.....	72
Dip z awokado i wodorostów	73
Pomidorowa салатка Heirloom i sezamowy dressing z matchą.....	74
Grillowane pieczarki z Chimichurri i matchą.....	76
Korzenna soczewica po indyjsku z jogurtem i matchą	78
Glazurowana marchew z matchą.....	80
Stir-fry z kalafiosem i groszkiem cukrowym.....	81
Łosoś glazurowany miodem, matchą i tajskim sosem sriracha	82
Zielony dip bogini z herbatą matcha	83
Popcorn z matchą i glonami	84
Desery	85
Panna cotta z matchą	86
Bezglutenowe muffinki z matchą	87
Pianki marshmallow z brązowym cukrem i matchą	88
Pudding ryżowy z matchą.....	89
Kokosowy pudding z zieloną herbatą i tapioką na ciepło	90
Bezglutenowe placuszki z kawałkami czekolady i matchą.....	91

Bezglutenowe bułeczki z żurawiną, białą czekoladą i matchą.....	92
Brazowy deser z masłem, matchą i ryżowymi płatkami śniadaniowymi	93
Pudding z nasionami chia i matchą	94
Pavlova z matchą	95
Lody z uprażonymi wiórkami kokosowymi i matchą.....	96
Trufle z gorzką czekoladą i matchą	97
Mleko o smaku matchy	98
Placek z syropem klonowym i kremem matcha	99
Truskawki macerowane w likierze Grand Marnier z dodatkiem bitej śmietany z matchą.....	101
Francuskie kruche ciasteczka Sablé z matchą, migdałami i kawałkami czekolady	102
Przeliczniki.....	103
Indeks przepisów	105
Podziękowanie	107
O Autorkach	108

Wprowadzenie

Czujny spokój. Zestawione razem, te dwa słowa wydają się stanowić oksymoron. W kulturze amerykańskiej czujność jest łączona z nasiloną uwagą, gotowością do działania oraz znajdowaniem się w stanie pobudzenia, podczas gdy spokój kojarzy się z rozluźnieniem i wyciszeniem. O ile te dwa określenia nie wykluczają się wzajemnie, ich połączenie nie zdarza się zbyt często. Tymczasem zdolność osiągnięcia stanu czujnego spokoju może przynieść nam znaczną wydajność oraz innowacyjność. I to właśnie koncepcja czujnego spokoju sprawia, że zielona herbata matcha jest tak unikalna.

W dosłownym znaczeniu tego słowa matcha to zmielone liście zielonej herbaty. Przez wieki wykorzystywano ją do przygotowywania napoju, w którym całe (zmielone) liście herbaty są rozpuszczone w gorącej wodzie, w przeciwieństwie do tradycyjnej herbaty na bazie zaparzonych gorącą wodą liści. Podczas gdy ta druga metoda pozwala nam na czerpanie znaczących korzyści odżywczych, jakie łączą się z moczonymi w wodzie liśćmi, korzyści odżywcze związane z pierwszym sposobem, który polega na rozpuszczeniu liści herbaty bezpośrednio w napoju, są dziesięciokrotnie wyższe.

Tradycyjny sposób zaparzania herbaty to do dzisiaj najpopularniejsza metoda wykorzystywania zielonej herbaty matcha.

Wspomniana technika w fenomenalny sposób pozwala doświadczyć nam bogactwa smaku oraz zdumiewającego prozdrowotnego działania tej wyjątkowej herbaty. Natomiast, ponieważ nasza kultura jest bardzo innowacyjna, ludzie zaczęli posługiwać się sproszkowanymi liśćmi zielonej herbaty coraz bardziej kreatywnie i rozszerzyli jej zastosowanie na różne słodkie lub wytrawne napoje oraz dania. Na popularnych blogach, w różnych czasopismach, a także firmach produkujących artykuły spożywcze zieloną herbatę matcha dodaje się do napojów typu latte, smoothies, wypieków a nawet koktajli! Przeglądając tę książkę oraz zamieszczone w niej przepisy, znajdziesz zdrowe dania, których składnikiem jest właśnie ten wyjątkowy proszek.

Oprócz zaprezentowania wielu zdrowych przepisów, celem naszej książki jest dokładne zapoznanie czytelników z zieloną herbatą matcha. Książka wyjaśnia historię oraz ewolucję matchy, jak również popularne na przestrzeni wieków sposoby jej wykorzystywania. Jednak bardzo możliwe, iż rzeczą, która najbardziej przykuje twoją uwagę, będzie opis zadziwiających prozdrowotnych korzyści herbaty matcha.

W ramach naszej praktyki klinicznej wielokrotnie przekonaliśmy się, że o ile same przepisy wyglądają oraz brzmią pysznie, i że wyczuwa się w nich kreatywność oraz nowe pomysły, to rzeczą, która tak naprawdę motywuje nas do włączenia herbaty matcha w nasze codzienne życie, jest zrozumienie jej istoty jako zdrowego produktu. W rzeczywistości rzeczą, która faktycznie zainspirowała nas do napisania tej książki, jest tło korzyści związanych z herbatą matcha! Wraz ze wzrostem popularności matchy i rosnącym zainteresowaniem klientów, zostaliśmy zmuszeni do przeprowadzenia dokładniejszych badań, które wykraczały poza ogólną wiedzę, mówiącą, że matcha jest bogata w przeciwutleniające. Po rozpoczęciu poszukiwań nasza motywacja, aby dodać ją

do naszych własnych codziennych rytuałów, wzrosła! Mamy nadzieję, że dokładnie tak samo stanie się i w twoim przypadku – że zainspiruje cię łatwość sposobu, w jaki możesz używać matchy, jej zadziwiająco korzystny wpływ na nasze zdrowie, jak również zaprezentowane w tej książce kreatywne przepisy.

ROZDZIAŁ 2

Zalety zielonej herbaty matcha

W Japonii herbata matcha słynie z licznych korzyści dla organizmu człowieka, a Japończycy cenią ją jako „eliksir zdrowia” już od ponad dziewięciuset lat. Wiele z aspektów prozdrowotnego działania tej herbaty zostało gruntownie przebadanych. Tajemnica niesamowitej mocy matchy oraz związanych z nią korzyści kryje się w wysokim stężeniu przeciwutleniaczy, zawartym w jednej filiżance herbaty. Zgodnie z wynikami najnowszych badań stężenie przeciwutleniaczy zawartych w zielonej herbacie matcha przewyższa dziesięciokrotnie stężenie przeciwutleniaczy, jakie znajdziemy w zwykłej zielonej herbacie. Związane z matchą korzyści sprawiają, że jest ona jednym z najpotężniejszych superproduktów żywnościowych świata. Dla zrozumienia roli, jaką matcha odgrywa w twoim organizmie, ważne abyś dokładnie zdawał sobie sprawę z przyczyny, dla której przeciwutleniacze, jako takie, pełnią krytyczną rolę przy zapewnianiu optymalnej witalności na poziomie komórkowym oraz ze sposobu, w jaki przeciwutleniacze mogą mieć ogromny wpływ na twoje życie. Istotne jest również zrozumienie, dlaczego uzupełnienie twojego każdego dnia o ten prosty nawyk przy pomocy łatwych do wy-

konania i pysznych przepisów, jakie możesz znaleźć w tej książce, jest dla ciebie takie ważne.

Przeciwutleniacze pojawiają się często podczas dyskusji o dobrym zdrowiu, przeciwdziałaniu procesom starzenia oraz profilaktyce wielu chorób. Mające potężne działanie witaminy, polifenole oraz enzymy są w większości pochodzenia roślinnego i możemy je znaleźć na przykład w świeżych owocach, warzywach oraz ziołach. Spożywane codziennie przeciwutleniacze hamują oraz zapobiegają oksydacji innych obecnych w naszym ciele cząsteczek, które nazywamy wolnymi rodnikami. To korzystne działanie przeciwutleniaczy ma dla naszego zdrowia bardzo duże znaczenie, ponieważ nieneutralizowane i pozostawione samym sobie wolne rodniki mogą wywoływać u nas wiele różnych chorób degeneracyjnych oraz przewlekłych schorzeń.

Wolne rodniki stanowią uboczny produkt wielu naturalnych reakcji, jakie towarzyszą przetwarzaniu pożywienia przez nasz organizm. Oprócz tego wolne rodniki powstają również wtedy, gdy jesteśmy narażeni na kontakt z truciznami środowiskowymi, takimi jak pestycydy, skażenie promieniowaniem, chemikalia oraz promieniowanie ultrafioletowe. Ponadto syntezę wolnych rodników w ciele człowieka nasila także stres. Chociaż nasz organizm sam produkuje różne antyoksydanty, które mają za zadanie przeciwdziałać uszkodzeniom wywołanym przez wolne rodniki, ilość wolnych rodników, powstałych w sposób naturalny lub w wyniku działania środowiskowych stresorów, aż nazbyt często przewyższa nasze naturalne zasoby przeciwutleniaczy. W celu zapewnienia zdrowej równowagi pomiędzy ilością przeciwutleniaczy a ilością wolnych rodników oraz osiągnięcia maksymalnych korzyści, jakie wiążą się z działaniem antyoksydantów, konieczne jest ciągłe dostarczanie ich organizmowi z zewnętrznych źródeł.

Przeciwutleniacze dodają nam energii, spowalniają procesy starzenia, nadają naszej skórze młodszy wygląd i zapobiegają licznym groźnym dla życia schorzeniom przewlekłym. Nasza pierwsza książka, „The Antioxidant Counter”, analizowała korzyści, jakie wiążą się z przeciwutleniaczami, a ponadto prezentowała też szczegółowy przewodnik po skali ORAC (ang. Oxygen Radical Absorbance Capacity). Skala ORAC mierzy stężenie przeciwutleniaczy, zawartych w popularnych napojach oraz produktach spożywczych.

Zadziwiająco, ale już jedna filiżanka zielonej herbaty matcha dostarcza nam pięciokrotnie większej ilości przeciwutleniaczy niż jakikolwiek inny artykuł spożywczy. W rzeczywistości matcha otrzymała najwyższą notę według skali ORAC. Eksperci z uniwersytetu Tufts odkryli, że w przypadku zielonej herbaty matcha wartość tego wskaźnika sięga nawet 1,573 jednostek. Potencjał antyoksydacyjny matchy jest 6,2-krotnie wyższy niż potencjał antyoksydacyjny jagód goji, siedmiokrotnie wyższy niż ciemnej czekolady, siedemnastokrotnie wyższy niż czarnych jagód oraz 60,5-krotnie wyższy niż szpinaku!

.....

**Wartość ORAC dla najważniejszych produktów
stanowiących źródło przeciwutleniaczy
w jednostkach ORAC na gram**

(ORAC = pojemność antyutleniająca, ang. Oxygen Radical Absorbing Capacity)

Matcha: 1,573

Jagody goji: 253

Ciemna czekolada: 227

Leśne jagody: 93

Szpinak: 12,6

.....

Liście herbaty matcha¹ kryją w sobie bogactwo naturalnych przeciwutleniaczy i polifenoli. Jak wykazują badania, pod względem potencjału antyoksydacyjnego, w porównaniu z innymi gatunkami zielonej herbaty, matcha zawiera najwięcej galusanu epigalokatechiny (EGCG), czyli wyjątkowo silnego przeciwutleniacza, z którym wiążą się istotne korzyści zdrowotne. EGCG to specyficzny rodzaj katechin, który możemy znaleźć również w takiej superżywności, jak zielona herbata, kakao oraz czarne jagody. Obwołana jako najbogatsza w katechiny, zielona herbata (a szczególnie matcha) dostarcza wszystkim, którzy regularnie ją piją, niewiarygodnych zdrowotnych korzyści. EGCG to najpotężniejszy spośród wszystkich przeciwutleniaczy, silniejszy od witaminy C czy E. Tak naprawdę galusan epigalokatechiny wspiera działanie wspomnianych witamin. Zgodnie z badaniami Uniwersytetu w Kansas, zawarte w matchy katechiny oraz polifenole mają stukrotnie wyższy potencjał antyoksydacyjny niż witamina C oraz są dwadzieścia pięć razy silniejsze niż witamina E.

Warto wspomnieć, że zielona herbata matcha to produkt spożywczy, który jest bogaty w składniki odżywcze. Oprócz katechin, matcha kryje w sobie również witaminę A, kompleks witamin B, witaminę C, witaminę E, witaminę K, pierwiastki śladowe, a także chlorofil oraz inne polifenole. Oprócz tego matcha to źródło aminokwasów: L-teaniny i teofiliny. Właściwości odżywcze matchy niosą ze sobą nieskończoną ilość korzyści dla naszego organizmu. Korzyści te obejmują zarówno wzrost poziomu energii, poprawę jakości snu, jak również ochronę przed infekcjami oraz poprawę stanu zdrowia układu sercowo-naczyniowego. Każdym z tych aspektów zajmiemy się szczegółowo, co pozwoli ci nabrać jasności na temat tych wszystkich rzeczy, których może dokonać dla ciebie okazjonalna czy też codzienna

¹ Herbatę matcha wysokiej jakości można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

konsumpcja matchy. Potrawy, przygotowane według przepisów, które znajdziesz w rozdziale czwartym tej książki (od strony 35), nie tylko świetnie smakują, ale dostarczą ci też mnóstwa cennych składników odżywczych.

Ponieważ zawarte w liściach zielonej herbaty matcha katechiny to „sekretny” superantyoksydant, przyjrzyjmy się bliżej dostępnym dzisiaj wynikom badań, jakie przeprowadzono dotychczas na ten temat. Badacze z instytutu National Cancer Institute (NCI) odkryli, iż katechiny z zielonej herbaty matcha (EGCG, EGC, ECG oraz EC) mogą przyczyniać się do profilaktyki nowotworów. Obszerne badania, jakie przeprowadził instytut NCI, dostarczają nam na ten temat następujących informacji:

1. Zawarte w zielonej herbacie substancje, szczególnie zaś EGCG oraz ECG, posiadają istotny potencjał jako łowcy wolnych rodników. Zrealizowane badania kliniczne dowiodły też, że zielona herbata ma zdolność ochrony DNA komórek przed uszkodzeniami, które wywołują wolne rodniki tlenowe.
2. Ponadto dowiedziono jednocześnie, że obecne w zielonej herbacie polifenole blokują rozwój komórek nowotworowych i pobudzają w nich proces apoptozy (programowanej śmierci komórkowej). Właściwość ta została potwierdzona zarówno w badaniach laboratoryjnych jak również w testach in vivo na zwierzętach.
3. Oprócz tego zawarte w zielonej herbacie katechiny aktywują działanie enzymów detoksykacyjnych, takich jak glutation czy oksydaza ponadtlenkowa oraz reduktaza chinolowa, którym przypisuje się zdolność zapobiegania rozwojowi nowotworów.
4. Jednocześnie wiele prac badawczych potwierdziło, iż zawarte w zielonej herbacie katechiny chronią nas nie tylko przed promieniowaniem ultrafioletowym (UVB), lecz wspierają również działanie naszego układu odpornościowego.

Wspieranie funkcjonowania układu odpornościowego

Każda filiżanka zielonej herbaty matcha dostarcza nam niesamowitej ilości składników, które wzmacniają naszą odporność. Podobnie jak wiele innych przeciwutleniaczy, na poziomie komórkowym katechiny pod postacią EGCG cechują się wieloma leczniczymi właściwościami. Te same katechiny EGCG skutecznie zwalczają również infekcje: wirusowe, bakteryjne, a także grzybicze. Wyniki pewnych specyficznych studiów badawczych sugerują, iż EGCG wiąże się z błoną lipidową, gdzie ma hamujące działanie przeciwko wzrostowi wielu różnych ludzkich patogenów, włącznie z wirusem grypy typu A, wirusowym zapaleniem wątroby typu B i C, wirusem opryszczki czy też adenowirusem, bakterią gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*) i drożdżakiem *Candida albicans*. Katechiny EGCG łączy się też z poprawą funkcjonowania układu odpornościowego ze względu na obecność w zielonej herbacie matcha pewnych unikalnych składników odżywczych. Już jedna filiżanka zielonej herbaty dostarcza nam znaczących ilości potasu, witaminy A oraz C, żelaza, wapnia a także wielu enzymów. Dalsze studia nad zieloną herbatą sugerowały, że katechiny EGCG z herbaty matcha mogą mieć zdolność utrudniania ataku wirusa HIV na ludzkie komórki T. Te same badania odnotowują, iż spożywanie zielonej herbaty matcha może pomagać też w ochronie mózgu przed szkodliwym wpływem wirusa u pacjentów z HIV. Cechę tę przypisuje się zdolności przenikania galusanu epigalokatechiny przez barierę krew–mózg. Produkowane syntetycznie i sprzedawane komercyjnie leki antyretrowirusowe nie posiadają tej właściwości.

Zdrowe serce oraz prawidłowy poziom glukozy we krwi

U chorych na cukrzycę lub schorzenia układu sercowo–naczyniowego zielona herbata matcha może stanowić cenny czynnik, pozwalający utrzymywać im prawidłową pracę serca oraz normalny metabolizm i poziom cukru we krwi. Dowiedziono również, iż EGCG z zielonej herbaty matcha pomaga pacjentom z cukrzycą zredukować poziom trójglicerydów oraz całkowitego cholesterolu i zawartej w wątrobie glukozy. Badania, jakimi objęto różne populacje, dowiodły, że osoby, które regularnie piją zieloną herbatę matcha, mają niższy poziom (złego) cholesterolu LDL we krwi, a jednocześnie wykazują wyższy poziom (dobrego) cholesterolu HDL. Opublikowane w 2011 roku w *American Journal of Clinical Nutrition* badanie pokazuje, iż podawanie uczestnikom testów napojów na bazie zielonej herbaty lub wyciągów z zielonej herbaty w znaczący sposób obniżało w serum krwi oraz wątrobie poziom zarówno cholesterolu całkowitego, jak również cholesterolu LDL. Nowsze badanie wskazuje, że w porównaniu z tymi, którzy nie sięgają po ten rodzaj herbaty, osoby pijące matchę są objęte o jednąście procent niższym ryzykiem wystąpienia choroby serca.

Idealnie zrównoważone źródło energii

Wypijana w ramach porannego rytuału zielona herbata matcha dostarcza nam doskonale wyważonej energii. Od wieków zielona herbata matcha służy ludziom za narzędzie do pobudzania umysłu, które pozostawia przy tym spokojne i zrelaksowane ciało. Dzięki zielonej herbacie matcha mamy więcej energii bez zwią-

zanego z kawą poddenerwowania. W odróżnieniu od zwykłej kawy matcha kryje w sobie zdrową postać kofeiny. Ta unikalna forma kofeiny, znana jako teina, pochodzi z drzewa herbacianego o nazwie *Camellia sinensis*. Pół łyżeczki matchy zawiera w przybliżeniu 35 miligramów kofeiny, czyli znacznie mniej niż kawa. Ta sama ilość kawy dostarcza nam bowiem od 80 do 150 miligramów kofeiny. Ponadto dzięki unikalnej kombinacji fitoskładników kofeina z herbaty matcha jest metabolizowana przez nasz organizm w zupełnie inny, a zarazem zdrowszy sposób niż kofeina z kawy. Kofeina z herbaty matcha jest związana z większymi od niej cząsteczkami katechiny, dzięki czemu jej uwalnianie do krwiobiegu zachodzi wolniej. Tempo wchłaniania kofeiny z herbaty matcha określa prędkość rozkładu i wchłaniania katechin. Wspomaga to funkcjonowanie nadnerczy oraz utrzymuje optymalny poziom hormonów, w szczególności zaś kortyzolu. Zapewnia to nam stabilny poziom energii przez okres od trzech do czterech godzin. Dodatkowo, opisany tutaj mechanizm pozwala na uniknięcie typowych dla kawy skoków poziomu insuliny oraz kortyzolu. Dotyczy to zwłaszcza pojawiającego się przy spadku poziomu cukru we krwi „gwałtownego obniżenia formy”.

Utrata wagi

Jeżeli chodzi o usprawnianie metabolizmu oraz wspieranie redukcji wagi, jedynie kilka produktów ma skuteczniejsze działanie niż wysokie stężenie katechin, jakie znajdziesz w zielonej herbacie matcha. Zrealizowane w 1999 roku i opublikowane w magazynie *American Journal of Clinical Nutrition* badanie wykazało, że bogaty w katechiny wyciąg z zielonej herbaty o wiele silniej sprzyja termogenezie oraz zwiększa oksydację kwasów tłuszczo-

wych niż jest to w przypadku pochodzącej z herbaty kofeiny. Badacze doszli do wniosku, że konsumpcja zielonej herbaty matcha może zwiększać współczynnik termogenezy (naszej unikalnej zdolności do spalania kalorii) z typowych 8-10 procent całkowitego dobowego nakładu energetycznego do poziomu wahającego się od 35 do nawet 43 procent. Inne badanie dowiodło, że wypicie zielonej herbaty matcha tuż przed ćwiczeniami prowadzi do wzrostu spalania tłuszczu o całych 25 procent.

Odtruwanie organizmu

Ważnym powodem do codziennego wypijania filiżanki zielonej herbaty matcha są jej detoksykacyjne właściwości. Na od dwóch do czterech tygodni przed zbiorami cenne drzewa herbaciane matcha są okrywane przed promieniami słonecznymi. Prowadzi to do znaczącego wzrostu zawartości chlorofilu w liściach rośliny. Chlorofil świetnie oczyszcza oraz odtruwa komórki naszego ciała. Pomaga nam również w utrzymywaniu zasadowego odczynu krwi oraz tkanek. Jednocześnie chlorofil pomaga zapobiegać przenikaniu szkodliwych toksyn do ścian odbytu i wypłukuje je z naszego ciała. Dzięki zawartości wielu innych specyficznych składników odżywczych matcha w naturalny sposób usuwa z organizmu metale ciężkie oraz inne szkodliwe substancje chemiczne.

Poprawa funkcjonowania pamięci oraz zwiększenie koncentracji

Przez ponad tysiąc lat japońscy mnisi Zen wykorzystywali zieloną herbatę matcha jako środek, dzięki któremu mogli się od-

prężyć i medytować, zachowując przy tym całkowitą czujność. Dzisiaj wiemy już, że taki wyższy stan świadomości buddyjscy mnisi zawdzięczali aminokwasowi o nazwie L-teanina. To unikalny aminokwas, który występuje niemal wyłącznie w liściach zielonej herbaty matcha. Wiadomo również, iż pod względem zawartości aminokwasów ogółem w matchy, L-teanina ma charakter dominujący. Ocienianie roślin na kilka tygodni przed zbiorami zwiększa w nich zawartość L-teaniny, nadając machy jej charakterystyczny, słodki i przyjemny aromat. L-teanina sprzyja emisji fal alfa w mózgu, co zapobiega pobudzaniu neuronów i wywołuje u nas stan fizjologicznego zrelaksowania. Badania kliniczne wykazały również, iż L-teanina może redukować poziom stresu, obniżać ciśnienie krwi, poprawiać pamięć oraz koncentrację, łagodzić objawy PMS, a także usprawniać działanie antyoksydantów w obrębie mózgu. Efekt uboczny działania L-teaniny: aminokwas ten nasila naturalną produkcję dopaminy oraz serotoniny. Tymczasem te dwa neurotransmitery odpowiadają za poprawę naszego nastroju, polepszenie funkcjonowania pamięci oraz wzrost koncentracji.



Pragniesz dodać sobie energii oraz usprawnić funkcjonowanie układu odpornościowego w zdrowy i przyjemny sposób? Teraz możesz tego dokonać dzięki antyoksydacyjnej mocy zielonej herbaty matcha!

Oto kompletny przewodnik po leczniczych właściwościach „zielonego złota”, od wieków wykorzystywanego w Japonii. Dzięki niemu dowiesz się, jak zmaksymalizować korzyści płynące ze spożywania tego superfood. Odnajdziesz w nim również przepisy na przepyszne desery z dodatkiem matchy i przygotowujesz nie tylko herbatę, ale także dowolny inny posiłek.

Dzięki matchy:

- dostarczysz organizmowi maksymalną dawkę antyoksydantów,
- zapobiegiesz powstawaniu komórek nowotworowych i spowodujesz ich kontrolowaną eliminację,
- zahamujesz procesy starzenia organizmu, a Twoja skóra odzyska młody wygląd,
- zapewnisz sobie zastrzyk witamin, enzymów i polifenoli,
- zapobiegiesz chorobom degeneracyjnym i przewlekłym schorzeniom,
- zniwelujesz skutki ekspozycji na trucizny środowiskowe, takie jak pestycydy, promieniowanie czy chemikalia.

Matcha – zielona recepta na zdrowie!

Patroni:

naturoterapia
w praktyce



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-65846-43-3



9 788365 846433