

MANFAAT MINUM TEH HIJAU :

Teh hijau merupakan salah satu jenis teh yang dibuat dari daun teh *Camellia Sinensis* yang dipetik dan mengalami proses pengeringan untuk mencegah oksidasi.

Teh hijau kaya akan *antioksidan*, sehingga teh hijau mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan dan kecantikan tubuh. Selain itu, teh hijau juga mempunyai kandungan vitamin, *saponin*, *theophylline*, *theobromine* dan lainnya yang dapat melawan infeksi dan membantu menjaga agar suhu tubuh tetap optimal.

Manfaat teh hijau bagi **Kecantikan** adalah untuk memperlambat proses penuaan, mencegah keriput, mencegah kanker, melindungi kulit dari sinar matahari, mengatasi jerawat, dan lainlain. Anda dapat mencoba menggunakan teh hijau dengan 2 cara, yaitu dengan cara diminum dan dengan menggunakan ampas teh hijau.



Teh Hijau untuk Mengatasi Jerawat dan Kulit Berminyak

Bagi anda yang mempunyai masalah dengan jerawat dan kulit berminyak, anda dapat mencoba untuk menggunakan teh hijau untuk mengatasinya. Caranya adalah dengan menuangkan teh hijau pada cetakan es, lalu simpan ke dalam lemari es. Kemudian setelah membeku, usapkan teh beku tersebut pada daerah wajah setiap hari secara perlahan dan merata.

Recommended [Cara Menghilangkan Jerawat](#) , [Cara Menghilangkan Bekas Jerawat](#)

Setelah itu biarkan hingga mengering dengan sendirinya. Sedangkan untuk mengatasi masalah jerawat, anda dapat mencobanya dengan mengompres jerawat dengan kantong teh atau dengan cara membuat masker dari daun teh yang dicampur dengan putih telur.

Selain untuk kecantikan ada manfaat teh hijau bagi **Kesehatan** yaitu :

1. Mengontrol Berat Badan : Obesitas adalah salah satu masalah terbesar diseluruh dunia saat ini. Gaya hidup yang dikombinasikan dengan kebiasaan makan junk food dan beberapa minuman dapat menyebabkan beberapa komplikasi yang berhubungan dengan obesitas, seperti penyakit jantung, sleep apnea, diabetes, hipertensi dll . Untuk mencegah hal ini terjadi pada kita, memasukkan teh hijau dalam diet sehari-hari kita akan sangat membantu. Seperti disebutkan sebelumnya, teh hijau mengandung antioksidan alami, yang dikenal dengan polifenol katekin. Bahkan, teh hijau mengandung sepuluh kali jumlah antioksidan yang bisa kita dapatkan dari buah-buahan dan sayuran. Para ilmuwan telah mengidentifikasi enam jenis katekin dalam teh hijau salah satunya adalah epigallocatechin gallate (EGCG) . EGCG dalam teh hijau ini akan meningkatkan metabolisme tubuh manusia, sehingga mengintensifkan tingkat oksidasi lemak dan mengubahnya menjadi kalori, yang pada akhirnya membantu menurunkan berat badan. Teh hijau juga akan mendetoksifikasi tubuh dan menekan nafsu makan, sehingga bisa mencegah keinginan makan berlebih.
2. Menyegarkan nafas : Hal ini karena teh hijau akan menghambat pertumbuhan bakteri dan virus yang menyebabkan penyakit gigi. Bakteri juga merupakan penyebab utama bau mulut. Yang perlu Anda lakukan adalah mencuci mulut Anda dengan konsentrasi tinggi teh hijau, dan itu akan menyegarkan mulut Anda secara langsung. Teh hijau juga bisa membantu untuk mengurangi peradangan gusi. Anda juga dapat membuat pasta gigi dari cairan daun teh hijau dan dicampur dengan satu sendok teh baking soda. Hal ini tidak hanya akan membantu mengurangi peradangan gusi, tetapi juga akan mencegah pertumbuhan plak pada gigi Anda .
3. Mengurangi Kolesterol : Tingginya kadar kolesterol dalam tubuh bisa menimbulkan risiko kesehatan Anda, terutama penyakit jantung dan stroke. Teh hijau mengandung tanin yang telah dikenal menurunkan kolesterol secara alami dalam tubuh. Tanin membantu mengurangi kolesterol LDL (low-density lipoprotein) dalam tubuh. LDL juga dikenal dengan ” kolesterol jahat ” , karena dapat menyebabkan plak di arteri, sehingga menyebabkan penyumbatan. Studi ilmiah juga telah menunjukkan bahwa katekin akan mengurangi penyerapan kolesterol dalam usus, sehingga membantu mengurangi masalah kolesterol tinggi. Selain itu Anda juga harus menghindari makanan yang berkolesterol tinggi selain minum teh hijau secara teratur.
4. Kulit yang sehat : Sejumlah penelitian yang telah dilakukan mengambil kesimpulan positif yang berkaitan dengan manfaat teh hijau untuk kulit. Anti oksidan juga bermanfaat bagi kulit, dan itu banyak terdapat dalam teh hijau. Teh hijau juga mengandung sejumlah senyawa yang membantu kulit menjadi bercahaya, dan manfaat ini bisa diperoleh dari meminumnya atau penggunaan topikal. Formulasi kosmetik yang mengandung teh hijau adalah pilihan yang baik, karena hal ini akan mengurangi kerusakan akibat sinar matahari. Polifenol dalam teh hijau dikenal dapat memperlambat munculnya tanda-tanda penuaan . Lihat juga : 10 Khasiat dan Manfaat Daun Mangga untuk Pengobatan Campur 100 gram teh hijau dan setengah liter air, dan diamkan selama 30-40 menit pada suhu kamar. Setelah itu saring cairan dan simpan di dalam lemari es. Anda dapat menggunakan campuran ini untuk menyegarkan wajah setelah melewati hari yang panjang, mengobati ruam ringan, dan mengobati luka bekas panas matahari. Ini juga akan membantu Anda untuk membersihkan jerawat dan mencegah datang kembali . Daun teh hijau juga dapat digunakan sebagai

exfoliator. Campur 3 sendok teh yogurt dengan 1 sendok air daun teh hijau dan perlahan untuk memijat wajah, setelah itu biarkan selama 5 menit. Selesai kemudian Cuci dengan air hangat. Proanthocyanidins oligomer adalah salah satu antioksidan yang banyak ditemukan dalam teh hijau, yang membantu memperlambat proses penuaan dini.

5. Mengurangi reaksi alergi : EGCG yang ditemukan dalam teh hijau menghasilkan histamin dan imunoglobulin, yang merupakan senyawa yang termasuk menghasilkan respon terhadap alergi. Dengan demikian hal ini akan membantu menghentikan reaksi dari alergen tertentu.
6. Menyehatkan Rambut : Teh hijau diketahui menghambat pertumbuhan DHT (Dihydrotestosterone), yang dikenal menghambat pertumbuhan rambut dan menyebabkan rambut rontok. Senyawa teh hijau bereaksi terhadap testosteron, sehingga jumlah dalam darah tetap seimbang sehingga tidak bereaksi dengan 5-alpha reductase dan berubah ke DHT. Juga membantu mencegah dan mengatasi masalah rambut yang umum seperti ketombe dan psoriasis dengan mengurangi peradangan karena sifat antiseptik. Teh hijau juga dikenal dapat merangsang pertumbuhan rambut dan menghaluskan rambut. Ini karena mengandung polifenol, vitamin E dan vitamin C, yang dikenal untuk meningkatkan kilau rambut. Anda bisa membuat bilasan rambut dengan menggunakan 3-4 kantong teh hijau yang diseduh kedalam setengah liter air, dan gunakan ini untuk bilasan terakhir setelah Anda keramas menggunakan sampo dan kondisioner.
7. Mengelola Diabetes : Teh hijau juga membantu manajemen diabetes tipe II, karena mengandung anti oksidan alami yang menghambat sekresi enzim yang dikenal dengan alpha – glucosidase, yang pada akhirnya akan memperlambat penyerapan glukosa dalam darah. Demikian hanya sedikit insulin yang diperlukan untuk mengelola glukosa dalam darah. Teh hijau juga dapat membantu meningkatkan toleransi glukosa pada orang sehat.
8. Mengelola Tekanan Darah : Teh hijau mengandung kafein, dimana diketahui tidak baik bagi penderita hipertensi. Tetapi karena persentase kafein teh hijau yang sangat rendah, maka efek positif secara keseluruhan pada jantung. Hal ini membantu mengelola diabetes dan kolesterol, sehingga tekanan darah tinggi ikut terkendalikan.
9. Pencegahan agregasi platelet : Antioksidan Flavonoid dalam teh hijau telah dikenal bisa mencegah agregasi platelet (yang merupakan faktor pemicu penyakit kardiovaskuler). Dengan demikian, asupan teh hijau mungkin bermanfaat bagi pasien yang terkena penyakit jantung koroner. Bahkan, penelitian menjelaskan bahwa teh hijau bisa mengurangi angka kematian akibat penyakit kardiovaskular pada pria dan wanita.
10. Kehamilan : Seperti yang sudah kita bahas di atas, teh hijau memiliki banyak manfaat yang populer di kalangan wanita hamil. Tingkat antioksidan yang tinggi akan membantu tubuh untuk memulihkan kerusakan sel, mengatur gula darah dan kadar insulin, dan membantu mengendalikan hipertensi. Hipertensi dan diabetes gestasional merupakan masalah umum terjadi pada akhir kehamilan. Tingkat oksidan yang tinggi teh hijau membantu mengurangi kemungkinan terkena masalah ini, karena akan membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dari wanita hamil. Perhatian : Meskipun minum teh hijau aman bagi kehamilan memiliki manfaat, adalah penting untuk mempertimbangkan beberapa faktor risikonya. Teh

hijau mengandung kafein, meskipun dalam jumlah yang sangat kecil. Kafein adalah diuretik, yang artinya memaksa tubuh untuk mengeluarkan lebih banyak air dari biasanya, yang kadang-kadang bisa menyebabkan dehidrasi . Mempertahankan tingkat hidrasi sangat penting selama kehamilan, karena dehidrasi dapat mencegah tubuh menyerap nutrisi yang diperlukan. Kehamilan membutuhkan peningkatan asupan vitamin dan mineral, dan diuretik bisa memfasilitasi hilangnya nutrisi tersebut melalui urin, sehingga dalam kasus ini penting untuk berkonsultasi dengan dokter Anda .

11. Mencegah Arthritis : Teh hijau bisa membantu mencegah dan mengurangi risiko rematik atau rheumatoid arthritis. Ini karena akan melindungi tulang rawan dengan cara menghalangi produksi enzim kemokin. Kemokin adalah protein yang mempromosikan peradangan dalam tubuh, yang dikatakan menghancurkan fleksibilitas tulang rawan – dimana ini merupakan gejala umum arthritis . Lihat juga : Manfaat Daun Salam(Bay Leaf) untuk Kesehatan
12. Mencegah Kanker Kulit : Polifenol yang terdapat dalam teh hijau akan menghambat pertumbuhan dua proteinvascular endothelial growth factor (VEGF) and the Hepatocyte growth factor (HGF), yang dikenal mempromosikan pertumbuhan sel tumor. Teh hijau akan membantu menghambat kanker akibat karsinogen dan sinar ultraviolet.
13. Mengurangi Stres dan Depresi : Stres dan depresi adalah dua masalah lain yang mengancam kedamaian pikiran kita. Teh hijau benar-benar dapat membantu Anda untuk melawan depresi. Penelitian yang dilakukan oleh American Botanical Council telah menemukan bahwa orang tua yang minum teh hijau setiap hari semakin kecil kemungkinannya untuk depresi. Teh hijau sebenarnya juga bagus untuk otak Anda, karena Polifenol dalam teh hijau membantu otak dengan jalan menjaga pasokan kebutuhan utamanya yaitu glukosa . Selain anti oksidan, teh hijau juga mengandung senyawa yang disebut Theanine, adalah asam amino yang membantu mengurangi stres dan kecemasan. Theanine juga merupakan anti depresan.
14. Meningkatkan Imunitas : Anti oksidan polifenol dan flavonoid akan membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh manusia, sehingga akan membuat kita lebih sehat dengan membantu mencegah dan melawan infeksi. Sejumlah besar vitamin C dalam teh hijau juga membantu Anda secara efektif dengan cara yang sama.
15. Meringankan gejala Asma : Bagi orang yang memiliki masalah asma yang berat, teh hijau ini sangat berguna karena mengandung teofilin, yang diklaim dapat mengendurkan otot-otot saluran bronkial, sehingga mengurangi keparahan asma. Sebagaimana disebutkan di atas, teh hijau juga mengurangi kepekaan terhadap alergi, sehingga menjaga reaksi asma terhadap setiap alergi.
16. Liver yang sehat : Teh hijau juga baik untuk kesehatan liver karena anti oksidan yang ada di dalamnya, dimanayang akan menghilangkan radikal bebas sehingga akan membantu menjaga hati tetap sehat. Hal ini juga mengurangi risiko hati berlemak. Seperti dikatakan jika teh hijau juga membantu menjaga berat badan dan obesitas dengan meningkatkan tingkat metabolisme, dan mencegah gerakan glukosa dalam sel-sel lemak. Dengan demikian membantu mengurangi tekanan pada liver .

17. Mencegah Osteoporosis : Kepadatan tulang yang rendah adalah masalah umum wanita, terutama setelah menopause. Osteoporosis menyebabkan tulang-tulang menjadi lemah dan rapuh, dan menyebabkan peningkatan risiko fraktur. Kandungan fluoride yang tinggi dalam teh hijau akan membantu menjaga tulang yang kuat dan memperlambat kerusakannya, sehingga mengurangi kemungkinan terkena masalah seperti osteoporosis.
18. Menyembuhkan Penyakit Perut : Kemampuan teh hijau menghancurkan bakteri tidak hanya membuatnya menjadi antiseptik, tetapi juga membantu mencegah penyakit perut yang umum seperti infeksi keracunan makanan dll. Namun tidak dianjurkan mengkonsumsinya secara berlebihan, karena tanin dalam teh hijau dikenal bisa meningkatkan sekresi asam di lambung.
19. Tabir surya alami: Membantu mencegah radikal bebas yang menetap di sel-sel kulit, dimana yang akan melemahkan sistem perlindungan kulit, sehingga menyebabkan pembentukan kerutan pada kulit . Untuk membuat tabir surya, rebus setengah cangkir daun teh hijau dengan air dua cangkir selama 5-10 menit dengan api sedang. Saring dan biarkan larutan dingin sampai suhu kamar. Untuk menggunakannya, ambil sejumlah kecil bola kapas bersih untuk membantu mengoleskan pada wajah yang bersih. Anda dapat menyimpan sisanya dalam wadah kedap udara.
20. Kuku menjadi Lebih kuat dan mengkilat : Teh hijau juga merupakan zat yang bisa membuat kuku kuat dan sehat. Untuk menghilangkan kekuningan pada kuku, rendam kuku Anda hanya sekali seminggu. Dengan demikian Anda akan mendapatkan kuku menjadi kuat dan mengkilap setelah penggunaan beberapa minggu. Anda juga dapat menggunakan minyak esensial teh hijau sebagai minyak kutikula, caranya cukup berikan setetes untuk setiap kuku sekali atau dua kali dalam seminggu. Hal ini akan mengatasi masalah kuku rapuh .
21. Pencegahan dan Pengobatan Penyakit Neurologis : Polifenol yang terkandung dalam teh hijau bisa membantu menjaga bagian otak yang bertugas mengatur belajar dan memori. Hal ini akan memperlambat proses pengurangan acetylcholine dalam otak, dan juga mencegah kerusakan sel di otak. Konsumsi rutin teh hijau juga membantu pencegahan penyakit degeneratif dan neurologis seperti Alzheimer dan Parkinson. Teh hijau hanya sehat dan bermanfaat jika dikonsumsi dalam jumlah sedang. mengkonsumsi secara berlebihan akan memperoleh efek samping . Hanya 2 atau 3 cangkir teh hijau dalam sehari sudah cukup untuk menjalani hidup sehat.

00000000