

## چای سبز موثر در درمان بیماری های اتوایمیون

کاتچین موثر موجود در چای سبز، اثری قوی در افزایش تعداد سلول های T دارد. این سلول ها نقش مهمی در فعالیت ایمنی بدن و سرکوب بیماری های اتوایمیون دارند.



کاتچین موثر موجود در چای سبز، اثری قوی در افزایش تعداد سلول های T دارد. این سلول ها نقش مهمی در فعالیت ایمنی بدن و سرکوب بیماری های اتوایمیون دارند.

مردم چین از دیرباز چای سبز را به عنوان یک نوشیدنی دارویی مصرف کرده و می کنند و به دلیل اهمیت ویژه ی این گیاه، اصول خاصی نیز برای تهیه آن دارند. به تازگی علاوه بر مردم چین، چای سبز در بسیاری از کشورهای جهان طرفداران فراوانی یافته است.

اخیرا از فواید بسیار چای سبز صحبت های زیادی می شود و حتی چای را بهترین نوشیدنی پس از آب می دانند.

چای سیاه و چای سبز هر دو از گیاه واحدی به دست می آیند. تفاوت در این است که برای تهیه ی چای سبز برگ ها را بخار داده، گرد کرده، سپس آن را خشک می کنند ولی برای تهیه ی چای سیاه برگ های خشک شده را تخمیر کرده و در برخی اوقات مواد و رنگ های شیمیایی به آن اضافه شده و برشته می شود.

هم چای سیاه و هم چای سبز دارای رنگدانه هایی هستند که اثر کاهش ابتلا به بسیاری از بیماری های مختلف در آن ها دیده شده است ولی چای سیاه به دلیل فرایند بیشتر اثر مفید ضعیف تری دارد.

### بیماری های اتوایمیون

بدن انسان دارای یک سیستم دفاعی است. اگر میکروب یا ویروسی از بیرون وارد بدن شود، سیستم دفاعی در مقابل آن وارد عمل شده و سعی در دفع آن می کند. سیستم ایمنی بدن در حالت سلامت پروتئین هایی می سازد تحت عنوان آنتی بادی که این پروتئین ها بدن را بر ضد عوامل بیگانه و خارجی که تحت عنوان آنتی ژن شناخته می شوند، محافظت می کنند.

پلی فنول موثر چای سبز، EGCG، اثرات ضد التهابی و ضد سرطان دارد. همچنین می تواند موجب افزایش تولید سلول های T شود. البته اثر آن ضعیف تر از داروهایی است که در این رابطه مورد استفاده قرار می گیرد ولی می توان در طولانی مدت از آن استفاده کرد

گاهی این سیستم دفاعی بدن نمی تواند بین اجزاء خودی و بیگانه افتراق دهد. سلول های خودی را به اشتباه بیگانه فرض کرده و به آن ها حمله می کند. بدین ترتیب سلول های بدن همان فرد را به عنوان آنتی ژن و بیگانه شناخته و بر ضد آن ها آنتی بادی می سازد. در اثر این حمله، التهاب و آماس ایجاد شده و اجزاء خودی بدن آسیب می بینند و به این ترتیب یک سری از بیماری ها ایجاد می شوند که ما به آن ها بیماری های خود ایمنی یا اتوایمیون می گوئیم. بیماری های اتوایمیون می تواند از یک آلرژی ساده تا بیماری های پیچیده ای چون اسکروز جانبی آمیوتروفیک باشد.

معروف ترین این بیماری ها روماتیسم است. در این بیماری سیستم دفاعی بدن به اشتباه به سلول های غضروف مفاصل حمله کرده، تورم و التهاب و درد مفصل ایجاد می شود. از جمله بیماری های پوستی اتوایمیون یا خودایمنی می توان به بیماری پمفیگوس پسوریازیس، ویتیلیگو یا لک و پیس، لیکن پلان، لوپوس پوستی و ... اشاره کرد. اساس درمان بیماری های خود ایمنی داروهای مهار کننده ی سیستم ایمنی مثل کورتون است.

### اثر چای سبز بر بیماری های اتوایمیون

در ابتدای بیماری بعضی از سلول ها به کمک بدن می آیند و با خاموش کردن سیستم ایمنی سعی در کنترل بیماری دارند. از این جمله، سلول های تنظیمی نوع T هستند. تعداد و عملکرد این سلول ها توسط مکانیسم های بیولوژیک دیگر مانند عوامل نسخه برداری و متیلاسیون DNA کنترل می شود.

یکی از ترکیبات مفیدی که در چای سبز موجود است، اثری قوی در افزایش تعداد سلول های T دارد. این سلول ها نقش مهمی در فعالیت ایمنی بدن و سرکوب بیماری های اتوایمیون دارند.

مطالعات دانشمندان بیان می‌کند که احتمالاً این یکی از مکانیسم‌های مفید اثر بخشی چای سبز است. این مکانیسم توجه زیادی را به خود جلب کرده زیرا اثر قابل توجهی در کنترل عفونت، بهبود وضعیت سیستم ایمنی و جلوگیری از سرطان دارد.

بسیاری از خواص چای سبز مربوط به ماده‌ای به نام کاتچین است که فعالیت آنتی‌اکسیدانی آن بسیار بالا بوده و نسبت به آنتی‌اکسیدان‌های معروفی چون ویتامین‌های C و E بسیار قوی‌تر عمل می‌کند. این ترکیب طبیعی گرفته شده از درخت چای این توانایی را دارد که بر تعداد سلول‌های تنظیمی از نوع T اثر بگذارد. در صورتی که این تحقیقات کامل شود، استفاده از این ماده می‌تواند راهکار بسیار ساده و موثری در کنترل بیماری‌های اتوایمیون و دیگر بیماری‌های وابسته به سیستم ایمنی باشد.

داروهایی هستند که همین اثر را در بدن دارند ولی استفاده از یک ماده‌ی غذایی، هم ایمن‌تر است و هم این امکان وجود دارد که در طولانی‌مدت مورد استفاده قرار گیرد و احتمال مسمومیت ندارد.

نتایج این تحقیقات که در مجله ایمونولوژی به چاپ رسیده است، بیان می‌کند؛ پلی‌فنول موثر چای سبز، EGCG، اثرات ضد التهابی و ضد سرطان دارد. همچنین می‌تواند موجب افزایش تولید سلول‌های T شود. البته اثر آن ضعیف‌تر از داروهایی است که در این رابطه مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی می‌توان در طولانی‌مدت از آن استفاده کرد. هنوز نتایج قطعی این مطالعات مشخص نیست ولی می‌توان امیدوار بود با تحقیقات بعدی اثرات قوی‌تری از این ماده‌ی مفید در نمونه‌های انسانی دیده شود.