

Čaj je hned po vodě nejčastěji požívaným nápojem na světě. Má své dějiny, kulturu a je mu připisována i jedinečná uzdravující síla. Jeho pití je rozšířeno po celém světě.

V této práci jsem se pokusila podat náhled na dosavadní znalosti o vlivu čaje na lidský organismus. Přesto že je čaj konzumován v tak velké míře po celém světě, nemáme o jeho zdravotních účincích ucelené znalosti. Dosud nemáme k dispozici komplexní studie, ze kterých by bylo možno vyvodit závěry obecně aplikovatelné v medicínské praxi. V poslední době se ale na poli výzkumu účinku čaje na lidský organismus usilovně pracuje a je možné, že by v budoucnu čaj mohl být zařazen i do moderní terapie některých onemocnění.

Dosavadní výsledky studií zabývajících se vlivem čaje na organismus poskytují naději, že čaj a jeho složky mají potenciál využitelný v prevenci a terapii lidských onemocnění, neboť vykazuje účinky antioxidační, protizánětlivé, účinky antikancerogenní a dále i vlastnosti příznivě ovlivňující obezitu a komplikace diabetu. Tyto vlastnosti a účinky, pokud by se je podařilo aplikovat a využít v klinické praxi prevence a terapie příslušných civilizačních onemocnění, by mohly přinést pro pacienty výrazný benefit. Je však třeba ještě klinických a epidemiologických studií, které by tyto naděje potvrdily.