

20 Gründe für jomu®Grüntee

(Quelle: www.gerstengras-natur.de)



jomu®Grüntee Pulver | 20 Gründe sprechen dafür

Warum sollte Grüntee getrunken werden?

Experten bezeichnen grünen Tee als eines der **besten Mittel zur Verbesserung der Gesundheit**. Immer mehr Menschen konsumieren Grüntee und spüren die stark ausgeprägten positiven Wirkungen auf die Gesundheit. Mittlerweile gehört der Grüntee zu den weltweit beliebtesten Getränken.



Es gibt zahlreiche gute Gründe, Grüntee zu trinken

Wer täglich 3 bis 4 Tassen Grüntee trinkt, tut seinem Körper und seiner Seele einen großen Gefallen. Da die wohltuenden Wirkungen auf die Gesundheit vielfältig und zahlreich sind, führen wir Ihnen 20 erforschte und belegte Gründe auf, warum Sie noch heute [Grüntee](#) trinken sollten:

| 1 Grüner Tee schützt vor Krebs

Grüntee beinhaltet viele Antioxidantien und Katechine, die bei einer Reduktion des Krebsrisikos erheblich helfen können, weil Antioxidantien freie Radikale in verschiedenen Geweben neutralisieren. Forscher haben festgestellt, dass die Antioxidantien ca. 100 mal stärker sind als Vitamin C und 25-fach stärker als Vitamin E.

| 2 Grüner Tee schützt die Haut

Die einzigartigen und wertvollen Inhaltsstoffe im Grüntee schützen die Haut vor freien Radikalen, welche Falten und Hautalterungen verursachen können.

| 3 Grüner Tee stoppt den Alterungsprozess (Anti-Aging)

Der hohe Anteil an Polyphenole (spezielle Antioxidantien-Klasse) bekämpft effizient freie Radikale, optimiert den Zellregenerationsprozess und kann die Langlebigkeit fördern.

| 4 Grüner Tee schützt das Herz

Grüner Tee hilft, Herzkrankheiten und Schlaganfällen vorzubeugen, indem er den Cholesterin- und Fettstoffwechsel positiv beeinflusst. Durch die Optimierung der Blutgefäße kann Grüntee die Genesung nach einem Herzinfarkt beschleunigen.

| 5 Grüner Tee hilft bei Gewichtsabnahme und schützt vor Fettleibigkeit

Sie wollen abnehmen? Mit grünem Tee finden Sie einen starken Helfer. Grüntee verbessert die Fettverbrennung und erhöht die Stoffwechselrate (Grundumsatz) auf natürliche Art. Einige Tassen helfen, ca. 70 zusätzliche Kalorien pro Tag zu verbrennen, was schon eine Abnahme um einige zusätzliche Kilogramm im Jahr bedeuten kann. Durch die Aufnahme von Glukose in Fettzellen hilft Grüntee vor Fettleibigkeit.

| 6 Grüner Tee stärkt das Immunsystem

Die Grüntee-Inhaltsstoffe Polyphenole und Flavonoide verbessern die Immunfunktionen und können somit die Abwehrfähigkeit gegen Infektionen und grippale Infekte erhöhen.

| 7 Grüner Tee senkt den Cholesterinspiegel

Grüner Tee kann helfen, Cholesterinwerte zu senken und zusätzlich das Verhältnis von "gutem" (HDL) zu "schlechtem" (LDL) Cholesterin zu verbessern, indem es den LDL-Spiegel reduziert.

| 8 Grüner Tee schützt vor Osteoporose

Der hohe Gehalt an Fluorid in grünem Tee hilft, Knochen und Zähne zu stärken. Ein täglicher Konsum kann dazu beitragen, die Knochendichte zu erhalten.

| 9 Grüner Tee hilft bei Blutzucker- und Bluthochdruckkrankheiten

Eine natürliche Senkung der Blutzuckerwerte kann durch die Inhaltsstoffe Polyphenole und Polysaccharide in grünem Tee gefördert werden. Das Trinken von grünem Tee hilft, den Blutdruck gering zu halten, denn grüner Tee unterdrückt die übermäßige Produktion von Angiotensin. Angiotensin ist ein Stoff, der zu Bluthochdruck führt.

| 10 Grüner Tee baut Stress ab

Der Inhaltsstoff L-Theanin, eine Aminosäure im grünen Tee, wirkt psychisch ausgleichend und kann helfen, Stress und Angst abzubauen.

| 11 Grüner Tee schützt die Leber

Die Leber ist das zentrale Organ des gesamten Stoffwechsels. Forscher haben bewiesen, dass grüner Tee die Erfolgsquote bei einer Lebertransplantation maßgeblich steigert. Auch haben sie gezeigt, dass grüner Tee die freien Radikalen, die in einer verfetteten Leber entstehen, neutralisieren kann.

| 12 Grüner Tee schützt vor Allergien und hilft Allergikern

Wissenschaftler haben belegt, dass der Stoff Epigallocatechingallat (EGCG) in grünem Tee hilft, allergische Reaktionen abzuschwächen. Daher ist ein regelmäßiger Konsum von Grüntee für Allergiker empfehlenswert.

| 13 Grüner Tee schützt vor Arthritis

Grüner Tee kann helfen, das Arthritisrisiko zu minimieren, da Grüntee das Knorpelgewebe schützt, indem er entzündliche Enzyme blockiert, die das Knorpelgewebe angreifen können.

| 14 Grüner Tee hilft gegen Diabetes

Grüner Tee hilft, den Fett- und Zuckerstoffwechsel zu modulieren. Dadurch verhindert der Grüntee einen steilen Anstieg des Blutzuckerspiegels und hält den Stoffwechsel im Gleichgewicht.

| 15 Grüner Tee schützt vor Parkinson

Die Antioxidantien in grünem Tee schützen vor Zellschäden im Hirn, welche in bestimmten Hirnregionen die Parkinson-Krankheit auslösen können. Forschungsergebnisse belegen, dass bei bereits an Parkinson erkrankten Grüntee-Trinkern eine geringere Wahrscheinlichkeit besteht, die Symptome der Parkinson-Krankheit zu verschlechtern.

| 16 Grüner Tee schützt vor Alzheimer

Durch die einzigartigen Inhaltsstoffe werden die Blutgefäße und -abläufe verbessert. Es konnte bewiesen werden, dass Grüntee die Gedächtnisleistungen verbessern kann. Sicher: Es gibt noch keine Heilung für die Alzheimerkrankheit. Aber grüner Tee wirkt der Reduzierung von Acetylcholin im Hirn entgegen. Acetylcholin wird eine maßgebliche Rolle im Verlauf der Erkrankung zugeschrieben.

| 17 Grüner Tee und Zähne

Durch seine antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften bekämpft grüner Tee erfolgreich Keime, die Erkrankungen des Zahnfleisches auslösen können. Grüntee kann außerdem die Produktion schädlicher Säuren durch Bakterien im Mund mindern.

| 18 Grüner Tee bei Lebensmittelvergiftungen

Das Katechine in grünem Tee hilft zusätzlich im Körper Bakterien abzutöten, die Lebensmittelvergiftungen auslösen können. Zusätzlich unterstützt Grüntee die Neutralisation von Giftstoffen, die solche Bakterien produzieren.

| 19 Grüner Tee und Herpes

Grüntee wirkt antiviral und erhöht dadurch die Effektivität einer äußerlichen Interferonbehandlung bei Herpes. Mit einer Kompresse kann grüner Tee zuerst auf der betroffenen Hautfläche angewendet werden. Danach kann dann eine spezielle Herpesbehandlung durchgeführt werden.

| 20 Grüner Tee schützt vor HIV

Renommierte Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Epigallocatechingallat (EGCG) in grünem Tee das "Humanes Immundefekt Virus" (kurz HIV) davon abhalten kann, sich an gesunde Immunzellen zu binden. Daher kann Grüntee der Verbreitung des Virus entgegenwirken.

Quellen und Studien:

Hertog M, Feskens EJ, Hollman PC, Katan MB, Kromhout D. (1993): "Dietary antioxidant flavonoids and risk of coronary heart disease: the Zutphen Elderly Study.", *Lancet*. 1993 Oct 23;342(8878):1007-11.

Chang CW, Hsu FL, Lin JY (1994): "Inhibitory Effects of Polyphenolic Catechins from Chinese Green Tea on HIV Reverse Transcriptase Activity.", *J Biomed Sci*. 1994 Jun;1(3):163-166., PMID: 11725021.

Shiozaki T, Sugiyama K, Nakazato K, Takeo T. (1997): "Effect of tea extracts, catechin and caffeine against type-I allergic reaction", *Yakugaku Zasshi*. 1997 Jul;117(7):448-54. Japanese, PMID: 9261215.

Kimura K, Ozeki M, Juneja L, Ohira H (2007): "L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses". *Biol Psychol* 74 (1): 39-45. PMID 16930802.

Hirasawa M, Takada K, Otake S. (2006): "Inhibition of acid production in dental plaque bacteria by green tea catechins.", *Caries Res.* 2006;40(3):265-70.

Isaacs CE, Wen GY, Xu W, Jia JH, Rohan L, Corbo C, Di Maggio V, Jenkins EC Jr, Hillier S. (2008): "Epigallocatechin gallate inactivates clinical isolates of herpes simplex virus.", *Antimicrob Agents Chemother.* 2008 Mar;52(3):962-70. Epub 2008 Jan 14., PMID: 18195068.

Guralnik M, Rosenbloom RA, Petteruti MP, Lefante C.u (2007): "Limitations of current prophylaxis against influenza virus infection.", *Am J Ther.* 2007 Sep-Oct;14(5):449-54. Review., PMID: 17890934.

Monobe M, Ema K, Kato F, Maeda-Yamamoto M. (2008): "Immunostimulating activity of a crude polysaccharide derived from green tea (*Camellia sinensis*) extract.", *J Agric Food Chem.* 2008 Feb 27;56(4):1423-7. Epub 2008 Jan 31., PMID: 18232634.

Polychronopoulos E, Zeimbekis A, Kastorini CM, Papairakleous N, Vlachou I, Bountziouka V, Panagiotakos DB. (2008): "Effects of black and green tea consumption on blood glucose levels in non-obese elderly men and women from Mediterranean Islands (MEDIS epidemiological study).", *Eur J Nutr.* 2008 Feb;47(1):10-6. Epub 2008 Jan 18., PMID: 18204918.

Taguri T, Tanaka T, Kouno I. (2004): "Antimicrobial activity of 10 different plant polyphenols against bacteria causing food-borne disease.", *Biol Pharm Bull.* 2004 Dec;27(12):1965-9., PMID: 15577214.

Antonello M, Montemurro D, Bolognesi M, Di Pascoli M, Piva A, Grego F, Sticchi D, Giuliani L, Garbisa S, Rossi GP., "Prevention of hypertension, cardiovascular damage and endothelial dysfunction with green tea extracts.", *Am J Hypertens.* 2007 Dec;20(12):1321-8., PMID: 18047924.

Jin X, Zheng RH, Li YM (2008): "Green tea consumption and liver disease: a systematic review.", *Liver Int.* 2008 May 14., PMID: 18482271.

Tan LC, Koh WP, Yuan JM, Wang R, Au WL, Tan JH, Tan EK, Yu MC. (2008): "Differential effects of black versus green tea on risk of Parkinson's disease in the Singapore Chinese Health Study.", *Am J Epidemiol.* 2008 Mar 1;167(5):553-60. PMID: 18156141.

Rezai-Zadeh K, Arendash GW, Hou H, Fernandez F, Jensen M, Runfeldt M, Shytle RD, Tan J. (2008): "Green tea epigallocatechin-3-gallate (EGCG) reduces beta-amyloid mediated cognitive impairment and modulates tau pathology in Alzheimer transgenic mice.", *Brain Res.* 2008 Jun 12;1214:177-87., PMID: 18457818

Ikeda I. (2008): "Multifunctional effects of green tea catechins on prevention of the metabolic syndrome.", *Asia Pac J Clin Nutr.* 2008;17 Suppl 1:273-4, PMID: 18296354.

Hsu CH, Tsai TH, Kao YH, Hwang KC, Tseng TY, Chou P. (2008), "Effect of green tea extract on obese women: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial.", *Clin Nutr.* 2008 Jun;27(3):363-70, PMID: 18468736.

Kapoor S. (2008): "Green tea: beneficial effects on cholesterol and lipid metabolism besides endothelial function.", *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil.* 2008 Aug;15(4):497, PMID: 18677179.

Whelan AM, Jurgens TM, Bowles SK. (2006): "Natural health products in the prevention and treatment of osteoporosis: systematic review of randomized controlled trials." *Ann Pharmacother.* 2006 May;40(5):836-49, PMID: 16670364.

2000, "Green Tea", *Altern Med Rev.* 2000 Aug;5(4):372-5., PMID: 10956382.

Adcocks C, Collin P, Buttle DJ. (2002): "Catechins from Green Tea (*Camellia sinensis*) inhibit bovine and human cartilage proteoglycan and type II collagen degradation in vitro.", *J Nutr.* 2002 Mar;132(3):341-6.

Katiyar SK, Matsui MS, Elmetts CA, Mukhtar H. (1999): "Polyphenolic antioxidant (-)-epigallocatechin-3-gallate from Grüner Tee reduces UVB-induced inflammatory responses and infiltration of leukocytes in human skin." *Photochem Photobiol.* 1999 Feb;69(2):148-53.

Chen L, Yang X, Jiao H, Zhao B. (2003): "Tea catechins protect against lead-induced ROS formation, mitochondrial dysfunction, and calcium dysregulation in PC12 cells.", *Chem Res Toxicol.* 2003 Sep;16(9):1155-61.

Hertog M, Feskens EJ, Hollman PC, Katan MB, Kromhout D. (1993): "Dietary antioxidant flavonoids and risk of coronary heart disease: the Zutphen Elderly Study.", *Lancet.* 1993 Oct 23;342(8878):1007-11.

Katiyar SK, Mukhtar H. Tea (1997): "Antioxidants in cancer chemoprevention." *J Cell Biochem Suppl* 1997;27:59-67.