

Grünte-Polyphenole

Gesunder Tee in Kapselform

Grünte-Polyphenole gehören zu den Pflanzenschutzstoffen, die sowohl Gerbstoffe als auch Flavonoide beinhalten. Sie befinden sich vorwiegend in den Randschichten der Pflanzen, wo sie als Oxidationsschutz wirken. Ihre antimikrobielle Wirkung kann zur Vermeidung von Infektionen beitragen. Sie übertreffen die antioxidative Wirkung der Vitamine C und E um Einiges.

Grüner und schwarzer Tee werden aus derselben Pflanze gewonnen und unterscheiden sich im Wesentlichen durch die Herstellungsweise. Schwarzer Tee ist fermentierter grüner Tee. Durch die Fermentation zu schwarzem Tee werden die Teeblätter zwar haltbarer, aber viele Inhaltsstoffe werden zerstört. Die wertvollen Inhaltsstoffe im grünen Tee bleiben erhalten, weil die frisch gepflückten Teeblätter nach dem Welken nur kurz erhitzt werden. In China und Japan ist die belebende Wirkung des grünen Tees seit Jahrhunderten bekannt. Die im Tee enthaltenen Catechine konnten als wesentliche Wirksubstanzen identifiziert werden.

Polyphenole sind hochaktive Antioxidantien mit vielfältigen gesundheitsfördernden Eigenschaften

Diese sekundären Pflanzenstoffe gehören zur Gruppe der Flavonoide (Polyphenole) und sind hochaktive Antioxidantien mit vielfältigen gesundheitsfördernden Eigenschaften. Grünte-Kapseln werden mit einem kontrollierten und standardisierten Verfahren hergestellt. Sie bieten somit eine bequeme Möglichkeit, die gesundheitsfördernden Eigenschaften von grünem Tee ohne eine aufwendige Teezeremonie nutzen zu können. Die Kapseln eignen sich auch hervorragend für Personen, die keinen, nur wenig oder unregelmäßig grünen Tee trinken – vielleicht auch deshalb, weil er ihnen nicht schmeckt.

Generell hat grüner Tee wenig oder gar keine Nebenwirkungen. Allerdings enthält sie Koffein und wer Koffein meiden sollte (z.B. Schwangere), sollte auch mit grünem Tee Extrakt vorsichtig sein und im Zweifelsfall besser Rücksprache mit einem Arzt halten. Auch wer MAO-Hemmer einnimmt, sollte vor der Einnahme mit seinem Arzt sprechen. Es treten auch ein paar Wechselwirkungen auf. Milch erschwert die Aufnahme der Polyphenole und sollte daher nicht zusammen mit grünem Tee Extrakt aufgenommen werden. Grüner Tee Extrakt sollte auch nicht gleichzeitig mit Eisenpräparaten eingenommen werden.

Die Polyphenole des Grünte, wo sie in hohen Konzentrationen vorkommen, bezeichnet man auch als Catechine. Sie haben sich als wachstumshemmend für antibiotikaresistente Staphylokokken erwiesen, die zu gefährlichen Infekten führen können. Man hat herausgefunden, dass sie vorbeugend gegen Karies und Parodontose (Zahnfleischerkrankung) wirken. Es gibt inzwischen auch Hinweise, dass sie DNS-Schäden vorbeugen und Arteriosklerose hinauszögern können. Einer Verklumpung der Blutplättchen wird vorgebeugt.

Grünte-Polyphenole haben eine antikanzerogene Wirkung

Der Forscher Fukuhara fand 1981 heraus, dass die Zugabe von Gerbsäure zu Lebensmitteln die Bildung kanzerogener heterozyklischer Amine (z.B. Nitrosamin) während der Nahrungszubereitung hemmte. Über Enzymhemmung können Pheolsäuren die Aktivierung von Pro-Kanzerogenen verhindern (Ergebnisse der Forscher Stich und Rosin 1984, Ayrton 1992)

Die Grüntee polyphenole können sich günstig auf hohen Blutdruck auswirken, ebenso auf den Fettstoffwechsel.

Die Gerbstoffe erschweren Bakterien, Viren und Pilzen den Zutritt zum Körper. Sie hemmen Entzündungen und beschleunigen die Wundheilung. Bei Durchfall beruhigen sie Magen und Darm und sie aktivieren die Speichel- und Verdauungsdrüsen, was den Stoffwechsel erleichtert und Magen-Darm-Beschwerden vorbeugt.

Das spezielle Polyphenol Epigallocatechingallat (EGCG) im Grüntee hält das Blut flüssig und vermindert so das Risiko für Infarkt, Schlaganfall, Thrombosen und Embolien.

Seine Blutzuckerspiegel regulierende Eigenschaft wirkt sich besonders positiv auf Diabetiker aus.

Uwe Gröber schreibt in seinem Buch: Orthomolekulare Medizin auf Seite 232: „...Das Wirkspektrum dieser auch als Phytamine bezeichneten pflanzlichen Inhaltsstoffe (z.B. Polyphenole in Soja, Sulfide im Knoblauch, Terpene in Tomaten) ist äußerst vielfältig: Sie wirken antioxidativ, immunmodulierend, hemmen die metabolische Aktivierung von Karzinogenen, steigern die Karzinogen-Detoxifikation.....“