



## Grüner Tee zum Entgiften

Traditionell wird Grüner Tee (*Camellia sinensis*) in China, Indien und Japan, wo er auch angebaut wird, getrunken. Er wird nicht – im Gegensatz zu schwarzem Tee – fermentiert, wodurch bestimmte Inhaltsstoffe, die Polyphenole – im Tee Katechine genannt - erhalten bleiben. Sie gehören zu den Flavonoiden, es sind sekundäre Pflanzenstoffe, die die Leberfunktion unterstützen und die Bildung von Entgiftungsenzymen anregen. Der Inhaltsstoff in Katechinen, der am besten untersucht ist, ist EGCG (Epigallocatechingallat).

Ihr Körper hat bei einem gesunden Lebensstil (möglichst giffreies Essen, ausreichend Bewegung, Entspannung, Schlaf und guten sozialen Beziehungen) selbst die Fähigkeit, alles Schädliche zu eliminieren, insofern die Entgiftungsorgane Darm, Leber und Nieren funktionieren. Von einem zur Entgiftung geeigneten Stoff spricht man, wenn dieser in der Lage ist, schädliche Substanzen, die im Körper durch Mangel- oder Fehlernährung oder durch eine Belastung mit Giftstoffen vorkommen können, unschädlich zu machen. Katechine sind kraftvolle Antioxidantien, die zerstörerische freie Radikale in Ihrem Körper neutralisieren können. Diese schädigen Zellen und das Erbgut und sind daher unter anderem für ein höheres Krankheitsrisiko und vorzeitiges Altern verantwortlich.

Das Trinken von Grüntee oder die Einnahme des Extrakts – so lassen Studienergebnisse vermuten – kann Defizite im Denken und ein schlechtes Gedächtnis, möglicherweise sogar Alzheimer verhindern. Es reduziert die Bildung von Krebszellen und fördert ein Milieu, in dem diese gar nicht erst entstehen können. Weil EGCG die Aufspaltung von Kohlehydraten verlangsamt, wird die Verstoffwechslung von Zucker reguliert. Insofern kann Grüntee auch die Behandlung von Diabetes unterstützen.

### So verwenden Sie Grüntee:

Kaufen Sie den Tee (lose Blätter) in einem Teegeschäft, das Ware aus biologischem Anbau anbietet. Das Wasser zum Überbrühen (1 TL/Tasse) sollte nur ca. 80°C haben. Nach zwei Minuten abseihen. Trinken Sie davon ca. 5 Tassen (ungesüßt!) über den Tag verteilt. Wenn Sie eisenhaltige Nahrung essen oder Eisenpräparate einnehmen, einen Abstand von ca. 2 Stunden einhalten.

### **Einige wissenschaftliche Artikel:**

Hunstein W, **Epigallocatechin-3-gallate in AL amyloidosis: a new therapeutic option?**  
Blood 2007 110:2216; doi: <https://doi.org/10.1182/blood-2007-05-089243>

Chow H.-H, Hakim I A, **Pharmacokinetic and Chemoprevention Studies on Tea in Humans**  
Pharmacol Res . 2011 August ; 64(2): 105–112. doi:10.1016/j.phrs.2011.05.007

Okello E J, McDougall G J, Kumar S, Seal C J, **In vitro protective effects of colon-available extract of *Camellia sinensis* (tea) against hydrogen peroxide and beta-amyloid induced cytotoxicity in differentiated PC12 cells**  
Phytomedicine 2011; 18: 691-6