

Grüntee Studien/Wirkungsnachweise

Das Positive an Grüntee - Durch den Sencha Grüntee (Sencha = gedämpfter Grüntee) wird eine starke antioxidative Wirkung auf die Körperzellen erreicht.

Das Negative an Grüntee - Grüntee allgemein gehört zum Funktionskreis Feuer (Herz-Dünndarm = bitter). Dieses System wird durch hohen Grünteekonsum leider stark sediert (abgekühlt).

Grüntee - die Balance: Richtig wird Grüntee in einer Rezeptur mit anderen Kräutern (nicht Aromastoffen!) eingenommen. So - richtig nach den Fünf-Elementen ausbalanciert - kann er beliebig oft getrunken werden.



Die Senche-Grüntee Mischung von SwissVitalWorld harmonisiert den Grüntee, unterstützt seine Wirkung und bietet mit Schweizer Kräutern eine harmonische Einheit in YIN und YANG über alle Fünf-Elemente!

- Elemente-Zugehörigkeit: Alle Fünf Elemente
- Grundfunktion: stark Antioxidativ, harmonisiert den Stoffwechsel, reduziert viele Zivilisationsbeschwerden

Funktion im Detail nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

- Der Sencha-Grüntee von SwissVitalWorld kann über den ganzen Tag getrunken werden.
- Er stärkt die Mitte harmonisch und hilft der Verdauung
- Die Wandlung von Schlacke im Funktionskreis Erde (Magen-Milz) ist ebenso stark wie die Harmonisierung bei Lungen-Wind-Hitze und Schleim
- Er beruhigt das Shen und senkt emporloderndes Leber-Yang
- Er bewegt das Leber-Qi, dämpft innere Winde und tonisiert das Herz-Qi

Wirkungen von Grüntee allgemein:

1. Schützt vor Krebs:

Durch die Antioxidantien wird das Krebsrisiko reduziert. Die 100x stärkeren Antioxidantien des Grüntee's gegenüber Vitamin C neutralisieren freie Radikale in verschiedenen Geweben.



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

2. Schützt das Herz:

Hilft Herzkrankheiten und Schlaganfälle vorzubeugen, indem er den Cholesterin- und Fettstoffwechsel günstig beeinflusst.

Referenz: 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.

3. Grüner Tee und Anti-Aging:

Polyphenole, eine spezielle Klasse an Antioxidantien, können freie Radikale effizient bekämpfen, verlangsamen dadurch Alterungsprozesse und fördern die Langlebigkeit.

Referenz: 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.

4. Grüner Tee und Gewichtskontrolle:

Grüner Tee kann beim Abnehmen helfen. Er verbessert die Fettverbrennung und erhöht die Stoffwechselrate (Grundumsatz) auf natürliche Art. Einige Tassen helfen, etwa 70 zusätzliche Kalorien pro Tag zu verbrennen, was schon eine Abnahme um einige zusätzliche Pfund im Jahr bedeuten kann.

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

5. Grüner Tee und gesunde Haut:

Antioxidantien in grünem Tee schützen die Haut vor freien Radikalen, welche Falten und Hautalterung verursachen. Auch ein Hautkrebschutz wird diskutiert.

Referenz: Katiyar SK, Matsui MS, Elmets 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.

6. Grüner Tee und Arthritis-Schutz:

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

Referenz: 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.

7. Grüner Tee beugt Osteoporose vor:

Der Fluoridgehalt in grünem Tee hilft, Knochen und Zähne zu stärken. Täglicher Konsum kann dazu beitragen, die Knochendichte zu erhalten.

Referenz: 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

8. Grüner Tee kann helfen den Cholesterinspiegel zu senken:

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

Referenz: 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

9. Grüner Tee gegen Fettleibigkeit:

Grüner Tee schützt vor Fettleibigkeit, indem er die Aufnahme von Glukose in Fettzellen begrenzt.

Referenz: 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

10. Grüner Tee gegen Diabetes:

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

Referenz: 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

11. Grüner Tee und Alzheimer:

Grüner Tee hilft, die Gedächtnisleistung zu verbessern. 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.

Referenz: 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

12. Grüner Tee und Parkinson:

Die Antioxidantien in grünem Tee schützen vor Zellschäden im Hirn, welche in bestimmten Hirnregionen die Parkinson-Krankheit auslösen können. Bei bereits an Parkinson erkrankten Teetrinkern besteht eine geringere Wahrscheinlichkeit, dass sich die Symptome verschlechtern.

Referenz: 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



13. Grüner Tee schützt die Leber:

Grüner Tee steigert die Erfolgsquote bei einer Lebertransplantation. Forscher haben auch gezeigt, dass grüner Tee die freien Radikale, die in einer verfetteten Leber entstehen, neutralisieren kann.

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

14. Grüner Tee gegen Bluthochdruck:

Das Trinken von grünem Tee hilft, den Blutdruck unten zu halten. Denn grüner Tee unterdrückt die Produktion von zuviel Angiotensin, ein Stoff der zu Bluthochdruck führt.

Referenz: 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

15. Grüner Tee bei Lebensmittelvergiftung:

Das Catechin in grünem Tee kann Bakterien abtöten, die Lebensmittelvergiftungen auslösen und auch die Giftstoffe neutralisieren, die solche Bakterien produzieren.

Referenz: 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

16. Grüner Tee und Blutzucker:

Die Polyphenole und Polysaccharide in grünem Tee helfen, den Blutzucker auf natürliche Art zu senken.

Referenz: 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

17. Grüner Tee und die Immunabwehr:

Polyphenole und Flavonoide aus grünem Tee verbessern Immunfunktionen und erhöhen die Abwehrfähigkeit gegen Infektionen.

Referenz: 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

18. Grüner Tee gegen grippale Infekte:

Grüner Tee kann davor schützen, sich mit einem grippalen Infekt anzustecken. Eine positive Synergie ergibt sich mit Vitamin C.

Referenz: 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

19. Grüner Tee und Herpes:

Grüner Tee wirkt antiviral und erhöht daher 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.

Referenz: 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

20. Grüner Tee und Zahngesundheit:

Durch seine antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften bekämpft grüner Tee Keime, die Erkrankungen des Zahnfleisches auslösen können. Er mindert ausserdem die Produktion schädlicher Säuren durch Bakterien.

Referenz: 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.

21. Grüner Tee und Stress:

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

Referenz: 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.

22. Grüner Tee und Allergien:

Der Stoff EGCG in Grünem Tee hilft, allergische Reaktionen abzuschwächen. Regelmässiger Konsum von Grüntee ist also für Allergiker empfehlenswert.

Referenz: 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

23. Grüner Tee gegen HIV:

Japanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass EGCG in Grünem Tee das HI-Virus davon abhalten kann, sich an gesunde Immunzellen zu binden.

Referenz: 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

