



(Kap. 7 / S 101-102)

Tee – die Quelle der ewigen Jugend

Sie suchen ein Anti-Aging-Getränk, das kalorienarm, wohlschmeckend, günstig und überall erhältlich ist? Brühen Sie sich eine Tasse Tee auf. Er deckt nicht nur Ihren Flüssigkeitsbedarf auf äußerst gesunde Weise, sondern schützt dank des hohen Gehalts an Antioxidantien auch wirkungsvoll vor Zellschäden. So bewahren Sie nicht nur lange Ihr jugendliches Aussehen, sondern sind auch optimal vor vielen chronischen Krankheiten wie zum Beispiel Herzinfarkt oder Krebs geschützt.

Das wirkungsvollste im Tee enthaltene Flavonoid gehört zur Gruppe der Katechine und trägt den Namen Epigallocatechin Gallat (EGCG). Es ist als Radikalfänger 20-mal leistungsstärker als Vitamin C. Tee scheint zudem eine probiotische Wirkung zu haben, die sich positiv auf den gesamten Magen-Darm-Trakt auswirkt.

Eine Studie zeigte auf, dass der Fluoridgehalt im Tee vor Karies schützt.

Besonders wohltuend ist regelmäßiger Tee genuss aber für das äußere Erscheinungsbild der Haut. So fand man heraus, dass die in Grüntee enthaltenen Polyphenole vor sonnenbedingten Hautschäden schützen. Die antioxidativen Eigenschaften der Tee-Polyphenole vermindern die Schäden, welche die UV-Strahlen an Hautzellen und DNS verursachen. Das beugt der Entstehung von Hautkrebs vor. Der Genuss von grünem Tee unterstützt also übliche Sonnenschutzmaßnahmen wie Eincremen mit Sonnenmilch, Aufenthalt im Schatten oder sonnendichte Kleidung. Durch regelmäßigen Grüntee genuss wird die Haut sonnenunempfindlicher und widerstandsfähiger und bleibt dadurch länger jung. Aber natürlich kann zu viel Sonnen alles wieder zunichtemachen.

Aktuelle Untersuchungen belegen auch die große Bedeutung der im Tee enthaltenen Vitamine und Mineralien als Antifaltenschutz. Wichtig dafür sind das im Tee enthaltene Vitamin C sowie die Spurenelemente Zink, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Teetrinken sorgt also auf kostengünstige, dauerhafte und einfach verfügbare Weise für eine glatte Haut. Russinnen haben in der Regel eine schöne Haut, weil sie neben Soja- und Fischkonsum viel Tee trinken.