

Grüner Tee

Die meisten gesundheitsfördernden Wirkungen von **Grünem Tee** beruhen auf dem enthaltenen Inhaltsstoff Catechin: **Catechine** und deren weiteren Vertreter, z.B. **Epicatechine**, gehören zur Gruppe der Flavonoide und diese wiederum zu den Polyphenolen als Vertreter der Sekundären Pflanzenstoffe.

Der regelmäßige Konsum von **Grünem Tee** (täglich mehr als 5 Tassen) kann **das Risiko an Krebs zu erkranken, vermindern**. Eine antikanzerogene Wirkung wird bei Dickdarm-, Haut-, Brust- und Prostatakrebs diskutiert.

Die gesundheitsfördernden und präventiven Wirkungen der Catechine in grünem Tee haben auch **positive Effekte** bei Adipositas, Diabetes, Parkinson, Alzheimer sowie Herzerkrankungen.

Sie **schützen vor Infektionen, Entzündungen und schädlichen Sauerstoffreaktionen** im Gewebe und deren Krebsentstehung.

