

Erscheinungsdatum 2. März 2008

Unsere Gesundheits-News

Grüner Tee ist besonders gesund mit Zitronensaft

Mit Zitronensaft soll grüner Tee besonders gesund sein. US-Forscher von der Purdue Universität in West Lafayette konnten nachweisen, dass Zitronensaft, Vitamin C und Grapefruitsaft die im Tee enthaltenen Polyphenole vor einem Abbau schützen. Das Vitamin C beziehungsweise die Stoffe aus den Zitrusfrüchten verhindern, dass die Polyphenole während der Verdauung zerfallen. Die Forscher konnten zeigen, dass so bis zu 13 mal mehr Polyphenole vom Körper aufgenommen werden im Vergleich zu einer Einnahme auf nüchternen Magen ohne Zusätze. Die Forscher konnten zudem zeigen, dass die Einnahme von Milchprodukten die Aufnahme des Polyphenols nicht verhindert, was der weit verbreiteten Meinung, dass die Polyphenole durch Milchproteine gebunden und unwirksam gemacht werden, entgegensteht. Polyphenole sollen unter anderem vor Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen (lesen sie dazu mehr in unserem Newsletter Archiv).

Apotheken Umschau, 2 (2008) und Purdue University (2007, November 14). Citrus Juice, Vitamin C Give Staying Power To Green Tea Antioxidants. *ScienceDaily*.

Schwarzkümmelöl gegen Allergien und Asthma

Laut einer Studie wirkt das in Asien und Afrika bekannte Schwarzkümmelöl (*Nigella sativa*) schon ab einer täglichen Dosis von rund 40mg/kg Körpergewicht gegen Asthma, allergische Reaktionen und verschiedene Ekzeme.

Phytother. Res. 17 (2003) 1209-1214