

Erscheinungsdatum 24. Juli 2007

### Unsere Gesundheits-News

#### Rotbusch Tee als wirksames Antioxidans

Wie zwei südafrikanische Studien zeigen konnten, enthält der Rotbusch-Tee (Rooibosh) wirksame Antioxidantien, was auf die darin enthaltenen Flavonoide zurückgeführt werden konnte. Er kann damit, wie auch andere Antioxidantien wie z.B. die Vitamine A, C, E oder auch Grüntee, den Körper vor Schäden durch Radikale und damit vor Krankheiten wie Krebs schützen.

South African Journal of Botany 70 (2004) 660 und Journal of Food Science 67 (2002) 2129-2131

#### Teebaumöl wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze

Das aus dem australischen Teebaum (*Melaleuca alternifolia*) gewonnene Teebaumöl verfügt über ein breites antibakterielles Wirkspektrum. Es wirkt sogar gegen sogenannte Problemkeime wie Methicillin resistente Staphylokokken. Da es ebenfalls über antivirale und antimykotische Eigenschaften verfügt, kann es bei z.B. Lippenherpes oder Pilzerkrankungen der Haut oder Nägel verwendet werden.

Phytotherapie, 3 (2003), 32-39

#### Knoblauchgeruch

Petersilie schwächt den nach dem Verzehr von Knoblauch auftretenden Mundgeruch ab. Dazu einfach nach dem Genuss von Knoblauchspeisen etwas Petersilie zu sich nehmen. Dadurch wird die Entstehung des Allicin verhindert, welches für den typischen Geruch von Knoblauch verantwortlich ist.