

Erscheinungsdatum 26. November 2007

Unsere Gesundheits-News

Mit Ingwer frisch in den Tag

Ingwer wird in der ayurvedischen Medizin verwendet, um die Ausscheidung sanft anzuregen und den inneren Verdauungsweg zu entgiften. Am besten geschieht dies durch Trinken von ca. 4dl Ingwer-Tee (siehe Rezept) gleich nach dem Aufstehen. Das regelmässige Trinken von Kaffee in der frühen Morgenstunde soll hingegen gemieden werden, weil dieser, über die Jahre hinweg getrunken, die natürliche Darmtätigkeit reduzieren kann.

Rezept

In 1l Wasser ca. 1 Teelöffel Ingwer geben, langsam erhitzen und 5-10 Minuten leicht köcherln lassen. Pfanne vom Herd nehmen, noch 10 Minuten ziehen lassen und absieben. Der Tee kann gut am Vorabend zubereitet werden.

Entgiftung des Körpers durch grünen Tee als Krebsprophylaxe

Ein wirksames Abwehrsystem zur Verhinderung von Zellschäden durch reaktive freie Radikale ist eine wichtige Voraussetzung, um dem Körper vor Krebs zu schützen.

Eine amerikanische Studie konnte nun nachweisen, dass durch die Einnahme von Grüntee-Polyphenolen die Menge und Aktivität der sogenannten GST-Enzyme (siehe Erklärung Enzyme) in Blut wesentlich erhöht wird. So hilft der Grüntee dem Körper, sich zu entgiften und vor Krebs zu schützen. Bemerkenswerterweise war dieser Effekt besonders bei jenen Testpersonen ausgeprägt, welche vor der Untersuchung eine deutlich niedrigere Enzymaktivität aufwiesen. Daraus wurde geschlossen, dass mit Grüntee-Polyphenole vor allem jene Menschen vor Krebs geschützt werden können, deren GST-Enzyme von Natur aus eine niedrigere Aktivität aufweisen.

Im Rahmen derselben Studie wurde zudem festgestellt, dass durch die Grüntee-Polyphenole die Aktivität der Cytochrom P-450 Enzymfamilie nicht beeinträchtigt wird. Dies ist von Bedeutung, weil durch diese Enzyme z.B. Medikamente abgebaut bzw. inaktiviert werden. Ein ungewollt schneller Abbau von Medikamenten ist also durch die Einnahme von Grünteeextrakten (in der Form von Tee oder Tabletten) nicht zu befürchten (Anmerkung der Tee-Online Redaktion: Zu berücksichtigen ist hierbei allerdings, dass Polyphenole als recht potente Fällungs- und Komplexmierungsmittel verschiedenste Substanzen binden können. Eine **gleichzeitige** Einnahme von Polyphenolen und Arzneimittel sollte daher zur Sicherheit vermieden werden).

Enzyme

Enzyme sind körpereigene Proteine, die ganz bestimmte chemische Reaktionen ermöglichen. Die Glutathion-S-Transferasen (GST) sind Enzyme, welche organische freie Radikale und reaktive organische Moleküle unschädlich machen und den Körper auf diese Weise vor der Einwirkung dieser Substanzen zu schützen versuchen.

Chow HHS et al., Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention 16, 8 (2006) 1662-1666 und Chow HHS et al., Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention 15, 12 (2006) 2473-2476 und F.X. Reichl, Taschenatlas der Toxikologie, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 1997, 140-142