

# De helbredende virkninger av kinesisk grønn te

Ekstrakt fra boken "Green Tea, The Delicious Everyday Health Drink" av Peter Oppliger, sveitsisk apoteker, homeopat og naturopat  
Oversatt og systematisert av Reiki Master Tor Erling Linberg

Det er mange legender knyttet til kinesisk grønn te.

Den eldste kjente kinesiske legende som første gang nevner den for sine medisinske egenskaper er fra året 2737 BC.

I Europa omtales kinesisk grønn te først av den nederlandske doktor Nicolas Diveks (1593-1674) som hevdet at å drikke grønn te beskytter mennesker mot alle mulige sykdommer og bidrar til et langt liv.

Både sort og grønn te lages av bladene fra tebusken *Camellia sinensis*. Den sorte teen gjennomgår en gjæring, hvor mange vitaminer og mineraler blir ødelagt, mens den grønne kun tørkes. Sort te blir derved kun en velsmakende drikk, mens den grønne beholder alle de helbredende og helsebringende egenskaper.

## De dokumenterte fakta og helbredende virkninger av kinesisk grønn te er:

- Er en effektiv antioksidant, og er 20 ganger mer effektiv enn E-vitamin i å motvirke superoxider - en fri radikal
- Motvirker betennelser (anti- bakteriell)
- Motvirker tannrøte på grunn av innholdet av fluor, og reduserer og hindrer tannkjøttbetennelser
- Lindrer mage- og fordøyelsesproblemer
- Gunstig virkning på hjerte og sirkulasjon
- Stimulerer blodsirkulasjonen og dannelsen (regenerering) av ny hud
- Styrker blodårene (beholder elastisitet og styrke)
- Reduserer kolesterol nivået i blodet og beskytter mot hjerteinfarkt
- Inneholder et enzym som påvirker og hemmer de mekanismer som forårsaker høyt blodtrykk
- Hindrer og helbreder åreforkalkning (arteriosklerosis). Dersom den inntas regelmessig beskytter den mot hjerteinfarkt og forskjellige hjerteproblemer og sykdommer hvor sykdomsrisikoen øker med alderen
- Bidrar til å normalisere skjoldbrusk-kjertelens funksjoner
- Motvirker revmatisme hvis den inntas over en lengre periode
- Motvirker dannelsen av nyre- og gallesten
- Har en urindrivende og avgiftende effekt
- Øker i særdeleshet den mentale yteevne og også til en viss grad den fysiske yteevne
- Motvirker depressive sinnstilstander
- Er et utmerket tilskudd av mineraler, viktige sporstoffer og vitaminer. De aktive ingredienser i tebladene er: mengder av vitamin C samt A, B1, B2, B12, K og P samt koffein, tannin, teofyllin, teobromin, fett, voks, saponiner, eteriske oljer, katekiner, carotene, fluor, jern, magnesium, calcium, strontium, kobber, nikkel, sink (graviditet og overgangsalder gir øket behov for sink), sporstoffer som molybden og fosfor samt over 300 andre stoffer - noen av dem aromatiske. Mengdene avhenger av stedet teen dyrkes (jordsmonn, høyde over havet, klima) samt tid på året for innhøsting. Valg av te er derfor viktig.
- Stimulerer helbredelse etter strålingsskader. Har helbredende virkning på kronisk leverbetennelse (hepatitt), nyrebetennelse (nephritis) og tarmbetennelse (dysenteri). (Publisert av Igor Dolov på basis av studier ved Psykologisk institutt i Kiev samt Biokjemisk institutt og det Vitenskapelige Akademi i Moskva)
- Tannin sammensetninger i grønn te danner en kjemisk forbindelse med strontium 90 (radioaktivt nedfall etter atombomber eller nedsmeltning av atomreaktorer - eks. fra Tsjernobyl - som man kan få i seg via mat og vann). Denne kjemiske forbindelsen utskilles naturlig fra kroppen og reduserer derved opptaket i kroppen med opptil 30% (Dr. Eiichi Hayashi, Hamamatsu Universitetet, Shizuoko, Japan)
- I henhold til de siste funn av et Japansk forskerteam ledet av Dr. Hirota Fujiki (leder for The Saitama Cancer Research Institute i Japan) har den en bevist forebyggende (profylaktisk) og reduserende effekt mot risiko for kreft.

Den mest kreft hindrende substans i grønn te EGCG (Epigallocatechingallate) viste ved dyreforsøk å hindre dannelsen av kreft i fordøyelsessystemet og forskjellige organer. Det laget også eksisterende kreftsvulster i tarmene.

På mennesker bremset EGCG utviklingen av kreft (metastaser) i lungene, magesekken, tarmene og huden, samt at det reduserte den forgiftende effekten av røyking