

## Ein Heilgeschenk der Natur:

# MATCHA

## Grünteepulver

### Was ist Matcha?

Matcha bezeichnet eine besondere Sorte japanischen Grüntees und bedeutet auf Japanisch gemahlener Tee. Er kann entweder mit Wasser aufgegossen werden, oder in anderen Lebensmitteln, wie z.B. Müsli, Eis, Kuchen, Milch, Shakes oder Smoothies gemischt werden. Diese Teesorte hat außergewöhnlich hohe gesundheitliche Wirkung. Er wird in sehr unterschiedlichen Qualitäten angeboten und es sollte darauf geachtet werden, dass er eine auffallend frische grüne Farbe hat. Tee mit einer blassen, gelblich bis bräunlichen Farbe schmeckt oft sehr bitter und säuerlich und wirkt auf den Körper unharmonisch.

### Inhaltsstoffe im Matcha:

- **Koffein und Aminosäuren** (besonders **L-Theanin**), d.h. für den Körper sehr verträgliche gebundenes Koffein,
- **Catechine**, inclusive **EGCG, Antioxidantien** (höchster ORAC-Wert aller Lebensmittel)
- **Chlorophyll**,
- Proteine
- Calcium
- Eisen (10-17mg Eisen/100g!)
- Kalium
- **Vitamin A** (Beta-Karotin)
- **Vitamin B1, B2, B3** (Niacin)
- Vitamin E, **Vitamin K**

### Wirkung:

Gute **Versorgung mit Nährstoffen und Antioxidantien** und wirkt durch sein Koffein belebend. Die Freisetzung des Koffeins geschieht-im Vergleich zum Kaffee- erst im Darm, wodurch der belebende Effekt später eintritt aber umso länger anhält. Das Koffein im Kaffee wird bereits beim Kontakt mit der Magensäure freigesetzt und wirkt aggressiver- die Wirkung tritt sofort ein, lässt aber schneller nach.

Matcha unterstützt **die geistige Aufmerksamkeit**. Er unterstützt den **Stressabbau** und wirkt **konzentrationssteigernd**. Durch den hohen Koffeingehalt **werden der Stoffwechsel, die Atmung und die Herztätigkeit angeregt**.

Gern genutzt werden die idealen Voraussetzungen des Tees, die **körperliche Ausdauer zu verbessern** und den **Fettabbau zu unterstützen**. Matchatee **vermindert den Appetit** und **steigert den Stoffwechsel, reduziert den Cholesterinspiegel** und wirkt gegen **Fettleibigkeit**. Unter anderem wird die **Reaktionsfähigkeit gefördert**.

Matcha **stärkt das Immunsystem und die Abwehrzellen** und wirkt verjüngend auf die Zellkultur der Haut und **reguliert den Blutdruck**. Durch seine günstigen Fluorverbindungen hat er eine **schützende Wirkung vor Karies**.

Matchatee hat aufgrund seiner EGCG (Epigallocatechin-Gallat) **hemmende Wirkung auf das Wachstum von Krebszellen**.

*Mit uns bleiben Sie gesund- wir beraten Sie gerne!*