

## *Abwarten und „grünen“ Tee trinken*

**Schleppen Sie sich morgens nach dem Aufstehen in den Tag und brauchen gleich einen Kaffee zum Ankurbeln?**

### **Wussten Sie schon, das grüner Tee**

**---> als sanft anregendes Tonikum zu verwenden ist, und den Körper über längere Zeit in einen Zustand entspannter Aufmerksamkeit bringt.**

Grüner Tee gibt den Muntermacher Koffein in kleinen Schüben an unseren Körper ab.

Dieses Alkaloid, das für ein Aufputschen sorgt, ist an Gerbstoff gebunden.

Es kommt langfristig dosiert in den Blutkreislauf und versetzt den Organismus also nicht in sofortige Erregung. Er hat sogar eine unterstützende Funktion für das Herz - und Kreislaufsystem.

Andere koffeinhaltigen Getränke wirken durch eine prompte und heftige Reaktion wie Bomben auf unseren Organismus, die aber in ihrer Wirkung auch wieder rasch nachlässt.

**---> Substanzen enthält mit hoher Wirksamkeit zur Abwehr von Infektionen**

Eine günstige Auswirkung hat seine Kombination aus Flavoniden und Vitamin C.

Die Funktion der Flavoniden im menschlichen Körper entsprechen eines Antibiotikums, und das Vitamin C kann zur Mobilisierung des Immunsystems bereitgestellt werden.

**----> eine Unterstützung für Zahn- und Knochenerkrankungen sein kann**

Sein reichliches Flour dient zur Stärkung von Zahnschmelz und Knochen.

Seine Gerbstoffe verhindern die Entstehung von Zahnbelag und unterstützen das Blutgefäßsystem

Sein relativ hoher Mangananteil ist verantwortlich, dass Calcium als Aufbaustoff für Knochen direkt an sein Einsatzort gebracht wird.

**---> den Verdauungsapparat beruhigt**

Durch seinen alkalischen Charakter wird die überschüssige Magensäure abgefangen und eine Reizung der Schleimhäute vermindert.

Und wieder sind es die Gerbstoffe die Magen – und Darmwände wirksam vor bakteriellen Angriffen schützen.

**---> das Gewebe schützt**

Er kann freie Radikale abfangen und das Gewebe vor der aggressiven Auswirkung dieser Substanzen schützen.

Freie Radikale attackieren schützende Zellmembranen und lebensnotwendige Proteine und schädigen das Erbgut. Im Laufe des Lebens summieren sich diese Defekte und verursachen Krankheiten, wie Krebs, Rheuma, Arteriosklerose..... . Jedes Gewebe und jedes Organ des Körpers kann betroffen werden.

**---> das Meditieren fördert**

Die Aufmerksamkeit wird erhöht, obwohl sich Körper und Geist gleichzeitig entspannen.

**Unser Gaumen ist durch die Geschmacksverstärker der Lebensmittelindustrie oft abgestumpft.**

**So kann es etwas Zeit benötigen, um mit den neuen Geschmackskomponenten des grünen Tees Freundschaft zu schließen.**

**Standort, Klima und die verschiedenen Methoden der Verarbeitung sind entscheidende Faktoren für den Teegeschmack.**



***Japanische, koreanische und chinesische Philosophen haben durch zeremoniellen Gebrauch den grünen Tee geadelt***

<b>Name</b>	<b>Herkunft</b>	<b>Geschmack</b>	<b>Besonderheit</b>
Gu Zhang Mao Jian	China	leicht, schwach süßlich	Einsteigertee
Bancha	Japan China Taiwan	frisch-herb	für ältere Menschen und Kinder niedriger Koffeingehalt
Gunpowder	Taiwan China	frisch-herb, klar jedes Blatt ist zu einer Kugel gerollt	erst 2/3 Aufguss trinken, wenn der Geschmack zu bitter ist
Lung Ching	Südchina	erdig	für heiße Tage, nach längerem Ziehen lassen oder erkalten weiterhin bekömmlich
Ju Hua Cha	Südchina	fein, diffizil	besonders magenfreundlich

Die optimale Lagerung des Tees wäre eine Dose aus Holz, Keramik oder Porzellan, gut verschlossen, trocken, kühl und lichtundurchlässig

Die Entnahme sollte kurz vor dem Aufguss mit einem trockenen Teelöffel erfolgen. Lassen Sie den Teelöffel nicht in der Dose. Es kann zu Veränderungen des Geschmacks führen.

Sie können den Tee in Papierfilter, Teeeier, Teenetze ..... geben.  
Die Wasserhärte kann Einfluss auf den Geschmack haben.

Die **klassische Variante** für den vollendeten Teegenuss

- Kanne und Tassen werden erwärmt, indem sie mit warmen Wasser aufgefüllt werden
- Teewasser aufkochen und 5 Minuten abkühlen lassen
- Wasser aus der Kanne gießen und den grünen Tee begeben

- Pro Tasse rechnet man einen gestrichenen Teelöffel, ab 5 Tassen fügt man einen weiteren hinzu
- Je nach Bedürfnis lässt man den Tee ziehen
  - 2-3 Minuten = stark anregend = behält sein mildes Aroma
  - 3-8 Minuten = mäßig anregend = Aroma tritt in den Vordergrund
- Teeblätter können in der Kanne für einen zweiten und dritten Aufguss belassen werden, und brauchen dann lediglich 1 bis 2 Minuten zum ziehen.

### ***Beruhigende Variante***

- an der Dosierung ändert sich nichts.
- Spülen sie den ersten Aufguss - nach einer Minuten ziehen - weg
- den zweiten Aufguss lassen sie nun zwei Minuten ziehen.  
Er enthält jetzt mehr magenfreundliche Gerbstoffe und wenig Koffein

### ***Anregende Variante***

- Dosierung ist nun ein gehäufter Teelöffel, ab 5 Tassen fügt man einen weiteren hinzu
- den ersten Aufguss nach 1- 1 ½ Minuten sogleich trinken
- für weitere Aufgüsse jeweils neuen Tee hinzugeben.

Eine unserer ***leckeren Teevarianten*** ist - „Green Tee lait“

- Grüntee Vanille von Sonnentor
- zum fertigen Tee etwas Sojamilch oder Sojacuisine hinzu geben,  
als Süßmittel Reismalz, Agavendicksaft, Imkerhonig, Rohrohrzucker oder Stevia verwenden,  
und zum Würzen mit Kardamon, Nelkenpulver, Fenchelpulver oder auch mal Zimt abrunden.

**Einen vollmundigen Genuss wünscht**

**Ihr Hummelcoaching-Team**

