

MATE TEE

- Stammt von einem Stechpalmengewächs, das im Schatten großer Bäume des südamerikanischen Regenwalds wächst
- Nationalgetränk in vielen Staaten Südamerikas
- Für die Guaraní (indigenes Volk, das den Mate Tee entdeckte) war Mate Tee bis zur spanischen Eroberung niemals Genussmittel, sondern ein mit der Manneskraft verbundenes und sie stärkendes heiliges Getränk, das rituell getrocknet wurde. Dabei waren nur Männer zugelassen, die in gemeinsamer Trance sangen und beteten, um die Kraft und Gesundheit des ganzen Stammes zu stärken
- In Brasilien, Argentinien, Paraguay oder Uruguay wird Mate heute zu jeder Tageszeit und in rauen Mengen getrunken. Am liebsten gemeinsam aus einer Kalebasse, wobei es eine genaue Zubereitungsanweisung und Abfolge im Teeritual gibt: Eine Erinnerung an die alte Bedeutung gemeinsamer Stärkung im Sinne aller
- Mate Tee ist aufgrund des hohen Gehalts an Beta-Carotin, Vitamin A, Vitamin B1, B2 und Vitamin C, basischen Mineralstoffen – viel Kalium, Kalzium und Magnesium! - und Spurenelementen schon fast eine Nahrungsergänzung. Er enthält mehr Polyphenole als grüner Tee
- Wichtig ist, dass der Mate in Bioqualität und unbedingt rauchfrei getrocknet ist. Durch Rauchtrocknungsverfahren, die wegen des rauchigen Aromas beliebt sind, entstehen krebserregende Substanzen (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe)

WIRKUNGEN

Muntermacher:

- Kaffeeersatz, anregend und entspannend zugleich
- Enthält mildes Koffein, das Matein, das durch spezielle Verbindungen mit anderen Wirkstoffen langsam und dosiert an den Organismus abgegeben wird. Dadurch hält die belebende Wirkung länger an und der Tee ist verträglicher als Kaffee. Ängste und Nervosität werden nicht verstärkt, der Magen wird nicht gereizt

Antioxidans:

- Seine zellschützenden Caffeoyl-Chinasäuren wirken zusammen mit dem enthaltenen Vitamin C antioxidativ, hat mehr krebshemmende und antioxidative Polyphenole als grüner Tee

Mineralstoffspender:

- Die Mineralstoffzusammensetzung hat große Ähnlichkeiten mit dem menschlichen Schweiß. Kein anderer Tee kann mit dem Schweiß verlorenes Kalzium, Magnesium und Kalium so gut ersetzen wie Mate Tee
- Er ist deshalb das beste natürliche isotonische Getränk
- Ist beim Sport oder vor der Sauna zu empfehlen. Auch wer sich damit sonst schwer tut, kann mit Mate in der Sauna endlich gut schwitzen

Stress:

- Baut Nebennierenrinde-Hormone auf, daher ist Mate ein Adaptogen, erleichtert die Stressanpassung

Nieren:

- Entwässert, erhöht die Durchblutung

Herz, Kreislauf, Gefäße:

- Stimuliert die Herzmuskulatur und fördert die Herzfähigkeit
- Reguliert den Blutdruck, regt den Kreislauf an
- Verbessert den Blutfluss, wirkt gefäßerweiternd, regt die Durchblutung an
- Dichtet Gefäße ab und verbessert die Sauerstoffversorgung
- Reduziert LDL-Cholesterin

Muskulatur:

- Regt die Muskeltätigkeit an

Lunge:

- Entspannt die Bronchien

Darm:

- Seine Saponine, seifenähnliche Substanzen, reinigen den Darm
- Günstig bei Durchfall durch Chlorophyll und Gerbstoffe

Leber:

- Unterstützt Leber und Galle, verbessert die Fettverdauung

Abnehmen:

- Eine Stunde vor dem Essen getrunken, gilt Mate als Schlankheitsmittel, da das Hungergefühl gedämpft wird
- Verdauung: Magensaft aktivierend, fördert die Verdauung dank Enzymen
- Wirkt günstig auf die Haut bei Akne und Rosacea

ZU BEACHTEN

- Wie bei den meisten koffeinhaltigen Tees: Vorsicht bei Histaminunverträglichkeit!
- Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht (in kleinen Mengen erlaubt)