

茶 Te-Chá



Av: Marianne Rydell

Akupunkturakademin grupp 14

Avgångs år 2005

Innehållsförteckning

1.	Förord	4
2.	Teets historia	4
3.	Svensk historia	5
4.	Camellia sinensis	5
4.1	Grönt te/Kinas gröna guld	7
4.1.1	Longjing Dragon Well	8
4.2	Rött te	8
4.3.	Oolong te	10
4.4.	Vitt te	11
4.5.	Gult te	12
4.6.	Svart te	12
4.6.1.	Pu-Er	12
4.6.2.	Grönt Pu-Er	13
4.6.3.	Svart Pu-Er	13
4.7.	Smaksatta teer	13
5.	Hur teet får sin färg och smak.	14
5.1.	Fermentering	14
5.2.	Smakskillnad	14
5.3.	Bladstorlek	14
5.4.	Ålder på blad	15
5.5.	Tillverkare	15
5.6.	Tillagning av te	15
5.7.	Önskvärda temperaturer	15
5.8.	Förvarings tips	16
6.	Teets innehåll	16
6.1.	Vitaminer	16
6.2.	Mineraler/spårämnen	17
6.3.	Klorofyll	17
6.4.	Tannin	17
6.5.	Koffein	17
6.6.	Flavonoider/Polyfenoler	17
6.7.	Theanin	18
7.	Möjliga hälsoeffekter	18
8.	Möjliga negativa effekter	19
9.	Teets hälsosamma egenskaper enligt TCM	20
10.	Te recept och analyser enligt TCM	21
10.1.	Sm i magsäcken el nedre delen av ma ors av kyla	21
10.2.	Ma sm som uppstått efter att man utsatts för kyla	21
10.3.	Svullen buk	22
10.4.	Kronisk Gastrit (magkatarr)	23
10.5.	Magont, menssmärtor	24
10.6.	Nedstämdhet	24
10.7.	Övergångsbesvär, nedstämdhet	25
10.8.	Astma	25
10.9.	Högt blodtryck, åderförkalkning	26
10.10.	Högt blodtryck, höga blodfetter, åderförkalkning	27

10.11.	Övervikt	27
11.	Förkylning (kinesiska teer)	28
11.1.	Banlangen Keli	28
11.2.	Zhengcaihuyin	28
12.	Tips förkylningslindrande drycker	29
12.1	Förkylnings dekokt med ingefära	29
12.2.	Lindblomste	29
12.3.	Fläderblomste	29
12.4.	Svart vinbärs dekokt	30
12.5.	Hostlindrande örtdryck	30
13.	Avslutning	31
14.	Källor/referenser	32
15.	Bilagor/forskningsresultat	33
16.	Citat	36

1. Förord

Runt om i världen konsumeras enorma mängder te varje dag. I Kina och övriga Asien dricker de te för att bland annat behandla olika sjukdoms tillstånd. I väst dricker vi teet mest för den goda smakens skull. Jag vill med denna artikel belysa teets hälsobringande effekter så att läsaren ska kunna använda teet mer i ett medicinskt syfte. Jag vill betona att jag bara har skrivit om kinesiskt te.

2. Teets historia

Te har sannolikt funnits i flera tusen år. Man vet inte när, var eller vem som först upptäckte teet. Historiker tvistar även om teet ursprungligen kommer från Kina eller Indien.

Historien om te bygger till stor del på gamle myter och legender från Asien. Det sägs att teet har funnits i nästan 5000 år. Då levde Den Gudomliga kejsaren Shen Nong, även kallad "den heliga farmaren" han anses vara jordbrukets fader och är även känd för att ha identifierat många hundra tals Kinesiska örter och utvecklat den kinesiska medicinen.

För att hjälpa sina medmänniskor med sjukdomar och problem smakade han på örterna i naturen och letade på så sätt efter örter som kunde bota sjukdomar. En dag smakade han på 72 olika sorters örter och fick så ont i magen att den brann som eld, förlorade känslan i armar och ben, tappade kontrollen över sin kropp och fick lägga sig vid en buske för att vila. Plötsligt föll ett blad från busken ned i hans mun, det smakade friskt och sött och gav honom nya krafter. Shen Nong plockade då flera blad från busken stoppade dem i sin mun och tuggade på dem. Efter en stund kände han sig åter avslappnad och väl till mods. Shen Nong fast slog att buskens blad hade en läkande och välgörande effekt och kallade dem för Cha (te)



Shen Nong

Det finns idag bevis för att te har druckits i åtminstone 2000 år. Arkeologer har funnit kärl som använts till te förvaring från Han-dynastin (206 f. Kr. 220 e. Kr.).

Redan i 2000 år gamla skrifter, omnämns te som medicin.

Munkarna i klostren drack te för att hålla sig vakna under meditation. Te och meditation är som bror och syster.

Tidigt i Kinas historia förekom även offer av te. Färskt te har även ätits som sallad.

3. Svensk Historia

Men det var dock vår egen Carl von Linné som 1737 gav tebusken dess namn. Till en början döpte han den till *Thea Sinensis*, men ändrade senare namnet till *Camellia sinensis*.

Linné försökte sig även på att odla tebuskar i Sverige men fick till slut ge upp det då han konstaterat att det var fel klimat.

På 1700 talet ansåg dock vissa personer att te var giftigt. Därför dömdes Gustav III en rånmördare till döden genom att dricka stora mängder te. Men det visade sig att rånmördaren var långlivad kanske just beroende på den stora konsumtionen av te.

4. *Camellia sinensis*

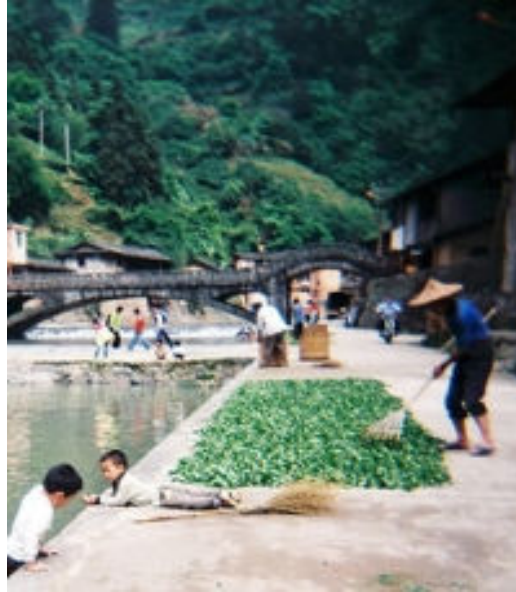
Samtliga te sorter kommer från samma buske, *Camellia sinensis*. Namnet *Sinensis* betyder "kommer från Kina". Te är egentligen ett träd, men för att göra skörden lättare håller man det till en buske på ca 1 meters höjd. Vilka sorters teer man producerar från en viss buske beror på var trädet växer, jordmån, olika höjd, klimat etc. De bästa förutsättningarna för att odla te är på höga höjder, där växer tebusken långsamt och hinner utveckla smaken under lång tid.

Te produktionen går till på olika sätt beroende vilken typ av te som ska framställas. De teer som säljs i våra affärer och dricks i nästan alla hushåll är massproducerat vilket innebär att teet är maskinplockat och även hela processen sköts av maskiner.

De exklusiva teerna är mycket dyra då de handplockas för att kunna plocka exakt rätt storlek på blad eller blomknoppar. Till vissa sorters te använd till exempel bara de yttersta nyutslagna bladen. Även rullning och upphettning utförs då för hand.



Camellia sinensis



Torkning av te

4.1. Grönt te/Kinas gröna guld

Grönt te är med säkerhet den populäraste drycken och en av de kanske mest beprövade medicinerna i Kina.

Många sorter är handplockade och ett enormt arbete och hantverk läggs ner för att torka, rosta, rulla, forma och ibland även knyta bladen till små konstverk, dessa kallas för dekorationsteer och kan vara formade som skruvar, bollar, blommor och rosetter. Detta görs både av estetiska skäl och för att öka vissa sorters hållbarhet.

Grönt te bereds genom att de färska bladen istället för att torkas omedelbart värmebehandlas med hjälp av ångning eller torrstekning efter att de har plockats. På så sätt genomgår det gröna teet endast en mycket kort fermentering (fermenteringen startar så fort bladen plockas)

Värmebehandlingen görs för att inaktivera de enzymer som finns i bladen. Enzymerna förstörs av behandlingen och man förhindrar fortsatt oxidationen/fermenteringen.

Det gröna teet behåller därmed sin gröna färg under den följande rullnings, siktnings- och torkningsprocesserna. När man sedan brygger teet ser bladen nästan ut som de ursprungliga bladen.

Det gröna teet har en mycket låg koffein halt och anses vara en av de mest hälsosamma dryckerna som finns, det har även en mycket hälsosam inverkan på en rad olika sjukdomar.



4.1.1. Longjing (Dragon Well)

Longjing är ett av Kinas mest berömda och klassiska gröna teer. Det har till och med förärats med en egen te ceremoni. Longjing finns omnämnt i Lu Yus bok "klassikern om teet" från 700-talet.

De allra första tebladen från de finaste kejsarbuskarna är mycket exklusiva och kan uppringa extrema priser. Teet produceras i bergen omkring Hangzhou i Zhejiangprovinsen. Detta är skälet till att staden räknas som Kinas te huvudstad.



4.2. Rött te

Rött te är det vi i västvärlden kallar för svart te. (Det vi i Europa kallar för rött te är inte te, utan en växt som heter Rooibos och odlas i Afrika). Det röda teet får man då man låter teet oxidera fullt ut, utan att avbryta teet med torkning.

Teets färg, smak och kvalitet beror på var det har odlats och skördats. Olika resultat uppnås när teet ångas, röks, pressas eller rullas.

För att tebladen ska bli torra och få sin speciella smak och karaktär låter man det röda teet gå igenom fyra stadier:

- Torkning
- Rullning
- Fermentering
- Upphettning

Rött te kan både beredas för hand eller med maskiner:

När man ska tillverka kvalitets te handplockar man de två till tre översta bladen av tebusken, efter plockningen låter man te bladen vissna. Där efter skär man bladen i mindre delar och låter dem torka på stora bord i rum med hög luftfuktighet och temperatur mellan 22-28 grader. När bladens växtsaft kommer i kontakt med syre sker en oxidation, bladen mörknar och blir brunsvarta. När teet mörknat helt torkas de.

När man skördar tebladen för beredning i maskiner. Plockas toppskotten och de två översta bladen. Vid tillverkningen får bladen vissna i 20-40 timmar, beroende på luftens fuktighet och temperatur. När bladen förlorar sin styvhet och fått en mjuk konsistens, rullas och slits de av i mindre oregelbundna stycken i en excentermaskin, denna behandling kallas rolling. Vid rollingen kommer enzymer, främst polyfenoloxidaser, i kontakt med polyfenoler i cellsaften. Detta leder till att en oxidationsprocess startas som ger bladfragmenten deras mörka färg.

Bladen som pressats samman till en klump av rullningsmaskinen, överförs till en sikt med olika grovlek. De siktade bladfragmenten fermenteras (jäser) vid 35-40 graders värme i 1-2 timmar, varvid de enzymatiska processer som startats fullbordas. Fermenteringen avslutas genom torkning vid 115-120 grader, vattenhalten minskar då till 4-5 % och en hållbar produkt erhålls.

Till sist siktas bladfragmenten, varvid te av olika kvaliteter erhålls. Rött te innehåller 2,5-4,0 % koffein samt spår av teobromin och teofyllin. Aromen betingas av eteriska oljor med komplex sammansättning



4.3. Oolong te

Oolong är ett delvis fermenterat te, som ofta kallas halvjäst eller halvoxiderat. Vid tillverkningen av Oolong teer avbryter man oxidationsprocessen innan teet har hunnit bli svart. Processen avbryts genom upphettning och Oolong teet sägs därmed ligga någonstans mellan grönt och rött te, både till smaken och färgen. I vissa fall kallas det för grönblått te. Oxideringen/fermenteringen kan variera 10-70 % på ett Oolong te beroende på vilken sort som ska tillverkas.

Variationerna mellan olika Oolong teer är mycket stor och tillhör därför den mest komplexa och varierande undergruppen av te. Oolong teet är inte lika beskt som det gröna teet, men har kvar dess friskhet.

Det finns både grönt och svart Oolong te. Den gröna oolongen har en lukt och smak som är blommig och söt, den uppstår av den milda fermenteringen.

Oolong teet kommer ursprungligen från Fujian-provinsen i Kina och utvecklades under Mingdynastin (1368-1644).

Namnet Oolong eller Wulong betyder "svart drake" på kinesiska. Enligt legenden var det ägaren till en teodling som skrämde iväg en svart orm, när han kom tillbaka upptäckte mannen att teet redan hade börjat fermentera.

En annan trolig förklaring till namnet kommer från de torkade bladen som skrumprat till små klumpar. Bladen är ofta stora och sitter kvar på en liten kvist. Dessa har under torkningen rullats ihop till små täta knyten som vecklar ut sig när teet dragit några minuter de liknar då små kinesiska drakar som dansar i skyn när man rör runt i vattnet.



Oolong blad som dragit i vatten

Det sägs att Oolong te är mer stimulerande än både vitt och grönt te, men det innehåller mindre koffein än rött te. Oolong används i den traditionella kinesiska medicinen för att bland annat stimulera matsmältningen och hjälpa till med spjälkningen av fett. Tillsammans med ingefära används det ofta som huskur mot förkylning och influensa.

4.4. Vitt te

Vitt te anses ofta som ett av de exklusivaste teerna. Detta te skiljer sig från det gröna teet genom att det ej kokas, ångas eller steks på samma sätt. Teet torkas direkt efter skörden antingen i solen eller i ugnar detta gör teet något mer oxiderat än det gröna. Då processen inte påverkar teet lika mycket som vid tillverkningen av övriga teer, sägs vitt te innehålla störst andel antioxidanter. Smaken är mycket mildare än ett rött och grönt te. Det vita teet innehåller minst koffein av alla te sorter.

Vitt te skördas under speciella väderförhållanden under en kort tid på våren. Vid skörden plockas de ludna topparna så tidigt att bladen ännu inte har utvecklats till blad. Dessa är betäckta med små hår, topparna kallas för silver nålar/silver needle.

Smaken är mycket mildare än ett svart eller grönt te, och man kan med fördel använda mer te och låta det dra något längre tid vid beredning.

Vitt te kommer från bergstrakterna i Fujian. Det kan dateras till T'ang dynastin 618-907 AD, men då användes andra buskar för tillverkning av teet.

Ett exempel på ett exklusivt te som bara består av de ludna topparna är Bai Hao Yin Zhen (Bai hao betyder vit topp på kinesiska). Detta te är ljus till färgen och med en mjukare smak än det billigare alternativet Pai Mu Tan, som består av en blandning av toppar och blad.

4.5. Gult te

Det kejserliga teet

Detta te sägs ha tillagats speciellt till kejsaren och hovet. Den gula färgen anses vara en kejserlig färg i Kina. Det gula teet sägs ha en unik smak, det är relativt ovanligt och finns mycket sällan på marknaden.

Teet är ofta dyrare än andra teer, då endast bladen av högre kvalitet väljs ut till produktionen. Teet genomgår en mycket kort fermentering och får sin gulaktiga färg genom att torkningsfasen är längre än vid tillverkningen av grönt te. Teet får vissna något mellan den första upphettningen och den slutliga torkningen. Denna torkningsfas är speciell och den exakta processen är hemlig. Det är en av orsakerna till att teet så sällan finns på marknaden.

4.6. Svart te

Det man i Kina kallar för svart te är ifrån början ett grönt te. Det är ett till fullo fermenterat te, som efter torkning och pressning till kakor tillåts fermentera. Det är en komplex process som omfattar både oxidation och biologiska processer. Den mest kända gruppen av svarta teer är Pu-Er.

.

4.6.1. Pu-Er

Är en sorts te som man låter fermentera och efter att fermenteringsprocessen avslutats fermenterar man teet igen.

Pu-Er är det svartaste av alla teer, det är ett te som får mogna fram under flera års lagring som utvecklar teets något speciella och ganska kraftiga smak. Teet är inte alltid känt för att vara gott. Men här avgör priset på teet smaken, ett dyrare te är av hög kvalitet och har då en god aromatisk smak.

Under tillverknings processen ångas torkat te och pressas där efter till kakor (teet finns även som lösvikt). Pu-Er tillverkas av den storbladiga te sorten. Bakterier är till hjälp under fermenteringen och teet lagras oftast under många år innan det dricks. Tillverkning av Pu-Er nämns redan i den första boken som skrevs om te i Kina, tillverkningen går till på samma sätt

än idag. Teet har i tusentals år varit en del i den kinesiska traditionella läkekonsten. Det sägs vara ett riktigt hälsote och anses sänka kolesterolhalten i blodet och även vara en hjälp vid bantning då det på ett mycket effektivt sätt bryter ner fet och kraftfull mat.

4.6.2. Grönt Pu-Er

Grönt Pu-Er är originalet, det är okokt. Ett nytt okokt Pu-Er är endast lite fermenterat och har stark smak. Ju längre tid Pu-Er lagras, desto mildare blir smaken.

4.6.3. Svart Pu-Er

Svart Pu-Er är en kokt variant och bör enbart lagras upp till 15 år enligt många. Den kom att tillverkas senare när efterfrågan efter Pu-Er hade ökat. Denna variant behövde inte lika lång lagring.

4.7. Smaksatta teer

Smaksatta teer är inte så vanligt i Kina, men det förekommer och det populäraste är Jasmine te som är ett smaksatt grönt te med delikat blommig smak. De flesta smaksatta teer består av svart/rött te som man tillsatt örter, blommor, bär, frukt eller kryddor och det är vanligare i Västeuropa.



Kinesisk te kopp

5. Hur teet får sin färg och smak.

5.1. Fermentering

Färgen på te beror på olika grader av fermentering. Fermentering är en term som syftar till jäsningen, teet genomgår en oxideringsprocess och får då en mörkare färg.



5.2. Smakskillnaderna

Fermenteringsprocessen är alltså den process som gör de extrema smakskillnaderna de olika teerna emellan. Det är även skillnad på smaken mellan olika gröna teer. Skillnaden går ofta att se om man öppnar en te påse och tittar på innehållet. Det är stor skillnad på te i lösvikt och te i påse.

5.3. Bladstorlek

En av de saker som gör skillnaden är hur stora bladen är som används till teet. Vissa sorter har små delar av blad, och detta medför att smaken upptas snabbare i vattnet än då bladen är stora.

5.4. Ålder på blad

Både smaken och näringsinnehållet påverkas av hur gamla te bladen är. Ett exempel är vitt te där man bara använder de yngsta fjuniga topparna när man tillverkar ett Yin Zhen te, det får en mild smak.

5.5. Tillverkare

Tillverkningen av te skiljer sig åt beroende av vilken tillverkare som producerat teet. Smaken varierar kraftigt beroende om teet torrkokas, steks eller ångas. Varje växt är dessutom unik. Det har stor betydelse vilken årstid, vilket väder det har varit och vilket väder det var vid skörden. Man graderar även teet efter bladens utseende.

5.6. Tillagning av teet

Tillagningen av teet har stor betydelse, mängden te och vatten man har i kannan, temperaturen och kvalitén på vattnet. Mängden antioxidanter i det färdiga teet beror på hur länge teet får dra, ju längre det får dra ju mer antioxidanter. Titta därför på klockan, och inte bara på färgen.

Vilken temperatur teet bör tillagas vid varierar från te till te, men ungefärliga riktlinjer är:

- En te påse bör dra 2-3 minuter och ett löste ca 5 minuter (eller längre) eftersom blad bitarna är större.
- Mängden antioxidanter i det färdiga teet beror på hur länge teet får dra. Det bör dra minst 5 minuter för att utvinna flest antioxidanter.
- Om teet är beskt har det dragit för länge.

5.7. Önskvärda temperaturer:

- svart te: 90-100 grader Celsius
- Grönt te: 75-80 grader Celsius
- Vitt te: 70-80 grader Celsius

Vattnet är ca 70 grader när man ser den första bubblan och 80 grader När bubblorna ökar i antal.

Undvik att dricka teet rykande hett, då det finns tecken som tyder på att rykande varma drycker kan skada slemhinnan i svalg och matstrupe, med risk för canceromvandling.

Teet bör drickas utan mjölk och socker. En studie från 2006 visar att proteinet kasein i mjölk kan slå ut effekten av katekinerna, de antioxidanter som skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar. Om man vill ha sitt te sött kan man söta det med örten stevia eller lite honung.

4 koppar te per dag anses kunna öka antalet antioxidanter så att de fria radikaler som orsakar en rad sjukdomsprocesser minskar väsentligt, bland annat hjärt- och kärlsjukdomar.

5.8. Förvarings Tips!

- Förvara teet mörkt och svalt i en i ett lufttätt förvaringskärl (ej i kylan).
- Undvik att teet kommer i kontakt med syre, solljus, starka dofter (Te tar gärna åt sig av andra dofter).
- Te smakar bäst färskt och bör inte förvaras för länge. Grönt och vitt te är känsligare än svart/rött te.

6. Teets innehåll

Det sägs att te innehåller mer än 500 olika kemiska beståndsdelar. En del av dem är sådana som är nödvändiga för människan. Bland annat vitaminer, mineraler, proteiner, aminosyror, fetter, sockerarter som alla har högt näringsvärde.

6.1. Vitaminer

Tebladen innehåller många olika sorters vitaminer, vitamin A betakaroten, B1, B2, B3, C, E, vitamin, som bland annat stärker skelett och tänder. Vitaminerna kan delas upp i vattenlösliga och fettlösliga vitaminer. De vattenlösliga vitaminerna (bland annat B- och C-vitaminer) kan man tillgodogöra sig genom att dricka teet. C-vitamin som även kallas askorbinsyra, ökar kroppens motståndskraft och stärker immunförsvaret.

6.2. Mineraler/spårämnen

Mangan, kalium, kalcium, fosfor, koppar, zink, fluor, natrium, magnesium, selen, jod, svavel, järn. Många av dessa är livsnödvändiga.

6.3. Klorofyll

Klorofyll hjälper mot dålig andedräkt. Motverkar även tumörer.

6.4. Tannin

Tannin är en garvsyra som ger teet dess sträva smak. Tannin anses skydda mot bakterier, virus och infektioner. Bland annat dysenteri och herpes simplex virus. Det sägs även kunna skydda mot hål i tänderna (tillsammans med Fluor).

6.5. Koffein

Koffein, centralstimulerande, höjer blodcirkulationen, verkar urindrivande, förhöjer ämnesomsättningen. Det ljusare teet har i regel mycket mindre koffein medan det mörka teet har något mer. En kopp vitt te innehåller mindre än hälften av vad en svart kopp te innehåller.

6.6. Flavonoider/polyfenoler

Flavonoider eller polyfenoler är mycket effektiva skyddande antioxidanter. Antioxidanter skyddar kroppens celler och cellernas DNA från vissa grupper av skadliga ämnen som kallas för oxidanter. (Framst Catechin EC, ECg, EGC och EGCg) EGCg epigallocatechin gallate är en naturligt förekommande polyfenol som finns i stora mängder i framförallt grönt te. EGCg anses vara en mycket stark antioxidant, flera studier påvisar ett tydligt samband om dess anticancerogena effekter, sänkandet av blodkolesterolet, minskandet av hjärt- och kärlsjukdomar och skydd mot fria radikaler. Ju yngre blad som används, desto mer Catechin. Vitt te görs endast på unga blad. En kopp ljust te innehåller mellan 10 – 40 Mg Catechin.

Fenolerna anses kunna bekämpa cancer genom tre tänkbara mekanismer för deras verkan: de kan undertrycka bildandet av cancerframkallande

ämnen, stimulera kroppens eget avgiftningssystem och motverka själva cancerutvecklingen i cellerna. En teori är att växtfenolerna kan pumpa in blockerande ämnen i cellerna vilka skyddar DNA molekyler mot angrepp mot cancerframkallande ämnen. Växtfenolerna kan tack vare sin antioxiderande förmåga förhindra bildandet av Nitrosaminer en grupp föreningar som är starkt cancerframkallande.

"Att få i sig fenoler via födan är att ge sig själv en invärtes dusch av hälsobringande ämnen"

6.7. Theanin

Det finns 20 olika aminosyror i te, 60% står theanin för. (te är det ända livsmedlet förutom en svamp som innehåller theanin). Det finns i störst mängd i ljus te. Theanin är en aminosyra som minskar oro, verkar avslappnande, skyddar nervceller i hjärnan, sänker kortisolhalten i blodet som bildas vid stress, förbättrar sömnen, ökar koncentrationsförmågan. Theanin tros vara orsaken till att man kan dricka stora mängder te trots koffeinhalt utan att bli nervös.

7. Möjliga hälsoeffekter

En del av teets nyttiga egenskaper försvinner under fermenteringsprocessen, därför anses vitt och grönt te vara de nyttigaste te sorterna, men även Oolong. Man bör aldrig koka sitt te, då tar man bort ännu fler näringsämnen.

Några av de hälsoeffekter som te sägs ha är eliminering av fria radikaler. En del av luften vi inandas omvandlas till fria radikaler som vi får i oss genom till exempel miljögifter och tobaksrök. Fria radikaler bildas också vid stress, strålning från solen och vid inflammationer och infektioner. Te motverkar med andra ord bakterier, virus, minskar inflammationer, minskar stress och motverkar förgiftningar i kroppen.

Te skyddar bevisligen mot cancer genom blockering av uppkomsten av substanser som orsakar cancer, teet hämmar även existerande cancer. Detta framför allt om cancer förekommer i halsen eller magen. Det anses även ge gott skydd mot hudcancer. Te stärker immunförsvaret hos te

drickaren och ökar de vita blodkropparnas aktivitet. Förr i tiden användes tebladen även direkt på huden vid infektioner.

Te drickaren har i snitt finare kolesterolvärden och färre hjärtproblem. Te förebygger hjärt- och kärlsjukdomar, te ökar kärlflexibiliteten och har en skyddande effekt på kärlväggarna, är effektivt vid högt blodtryck, absorberar och blockerar det onda kolesterolet. Förhindrar hjärtattacker och stroke.

Te anses även förhindra diabetes, sänka blodsockret, motverka karies, lugnande för mage och tarm, motverkar fientliga bakterier i magen, förbättrar koncentrationsförmågan, stimulerande och uppiggande,

8. Möjliga negativa effekter

Te stimulerar utsöndringen av syra i magsäcken. Personer som lider av halsbränna eller magsår bör vara försiktiga med att dricka te på fastande mage, då ökar halten av saltsyra i magsaften vilket inte är bra för matsmältningen, det kan även påverka kroppens förmåga att ta upp näringsämnen och proteiner. (Det är inte bra med för mycket te för magsårspatienter och de bör då blanda i några teskedar mjölk).

Man bör undvika att dricka starkt te, det kan störa utsöndringen av magsaft, irritera magen, störa magsäckens funktioner, försämra tarmarnas förmåga att ta upp järn.

Att dricka starkt te kan även leda till att hjärtat slår snabbare, detta kan i sin tur leda till högt blodtryck, hjärtsjukdomar och problem med njurarna.

Om man lider av järnbrist bör man inte dricka te till maten och minst vänta en timme efter måltid, efter som antioxidanterna i te hämmar upptaget av järn. Järn från kött, fisk och fågel (hemjärn) påverkas inte. Det är järn upptaget från vegetabilier som spannmål, grönsaker, frukt, nötter som hämmas.

Te innehåller bland annat koffein som enligt vissa sägs kunna framkalla cystor i bröstet hos en del kvinnor.

Te fläckar tänderna.

Te bör heller inte drickas strax innan sänggående om man lider av sömnproblem, då te innehåller koffein som är uppiggande.

Man bör heller inte dricka te som dragit över natten, då teet har förlorat många av sina näringsämnen. Garvsyran kan också ha blivit starkare.

Man bör även vara försiktig när man äter vissa mediciner, då te innehåller stora mängder garvsyra har det stor absorptionsförmåga och kan reagera kemiskt tillsammans i vissa mediciner.

9. Teets hälsosamma egenskaper enligt traditionell Kinesisk medicin (TCM).

Enligt traditionell Kinesisk medicin anses teet ha följande egenskaper:

- * minskar flegma
- * klargör sinnen och synen
- * cirkulerar blodet och qi
- * främjar matsmältningen
- * motverkar diarré
- * svalkar hetta och minskar törst
- * i viss mån närande
- * urindrivande
- * motverkar gifter

Te ingår i smakgrupperna beskt och sött, vilket hjälper mjälte, mage, hjärta och tunntarm. Färgen, som är grön, är leverns färg och skänker harmoni i leverns qi. Grönt te är 'kallt' och svart te är 'varmt'. Därför dricks det gröna teet framför allt sommartid och det svarta teet vintertid, men inte uteslutande.

Te sätter igång kroppens flöden, släcker törst, värmer kroppen, eliminerar toxin, driver ut fukt och urin, underlättar matsmältningen, stoppar diarré och renar hjärtat. Te absorberar vårens nya qi och förstärker kroppens eget qi, stärker ögonen och den allmänna hälsan. Te drickaren blir lugn i sitt tänkande och i sin natur.

10. Te recept och analyser enligt TCM:

Jag vill betona att te inte behöver innehålla tebladen *camellia sinensis* för att anses vara ett te i Kina. I Kina använder man t.ex. Många olika växter, blommor och örter som man kokar upp tillsammans med vatten och låter det dra i några minuter och sedan kallar det för Cha (te).

10.1. Smärtor i magsäcken eller nedre delen av magen orsakade av kyla:

Recept: 3 gr teblad, 15 gr farinsocker, 3 gr färsk ingefära.

Tillredning: Får dra i en kopp varmt vatten minst 5 minuter, dricks varmt (ej skållhett).

Etiologi och symtomanalys: Kyla gör så att qi och blod stagnerar, detta leder till smärta. Om njurens Yang inte kan vitalisera mjälten kan man få symtom som köldkänsla i buken. Magen och mjälten är beroende av Yang från njurarna, för att kunna upprätthålla transport och transformation Yun Hua av föda och dryck, om Yang minskar kan inte föda och vätskor transformeras. (se även nästa recept och analys.)

Effekter: Ingefära är het och kryddig och har en värmande och cirkulerande funktion. Ingefäran värmer mellanjiao och eliminerar kyla, sänker magens qi, eliminerar fukt och flegma.

Farinsocker är varm och söt och har med sin söta smak en stärkande och närande funktion som kan befria från akuta magsmärter, abdominella smärter och kramper.

10.2. Magsmärter som uppstått efter att man utsatts för kyla eller ätit kall mat.

Recept: 6 gr grönt te, 12 gr färsk ingefära.

Tillredning: 2 liter vatten kokas ner till 1 liter, delas i två doser/dag, dricks i 3 dagar.

Etiologi och symtomanalys: man kan drabbas av en kyla invasion om man till exempel badat kallt med magsmärter som följd, då magen föredrar varmt. Man kan även invaderas av kyla i magen om man dricker iskallt eller äter mycket glass, meloner eller annan kall föda eller frukt.

Kyla och fukt ansamlas i magen och mellersta jiao. När fukt och kyla blockerar mellersta jiao kan inte Yun Hua upprätthållas detta leder till aptitlöshet, illamående, distension av epigastriet m.m. När fukt kyla hämmar Yun Hua skapas intern fukt som kan attackera nedre jiao med buksmärtor som följd.(Se även föregående recept och analys.)

Effekter: Färsk ingefära och grönt te är ett känt recept när det gäller att stoppa illamående. Färsk ingefära anses ha en mer spridande effekt än torkad ingefära speciellt på ytan, Ingefära värmer även mage och mjälte med spridande effekt. Färsk ingefära eliminerar även kyla från ytan genom att sätta igång svettning.

Grönt te Cirkulerar blodet och Qi, motverkar diarré, främjar matsmältningen.

10.3. Svullen buk

Recept: Gamla teblad (mer än två år gamla), 30 gr hagtorn (torkade).

Tillredning: Mals till ett pulver. Tages 2-3 gr/gång, 1-2 ggr/dag.

Etiologi och symtomanalys: svullen buk kan orsakas av bland annat stagnerad föda eller fukt. Stagnerad föda kan uppkomma när man överkonsumerar föda, speciellt kött och mjölkprodukter. Fukt är av naturen Yin, som har lätt att hämma cirkulationen av Qi och Yang. Detta kan leda till symtom som bland annat uppsvullen mage och buk. Intern fukt skapas av tomhet qi i mjälten som då inte kan upprätthålla Yun Hua vilket i sin tur leder till en ackumulation av fukt i kroppen.

Effekter: Hagtorn eliminerar Stagnationer av fukt och föda i magen, främjar matsmältningen. Den är mycket effektiv vid uppsvulld buk, rapningar, smärta samt minskad aptit. Hagtorn används mycket i Kina på grund av sina egenskaper att eliminera fukt och stagnationer och ges ofta till barn. Hagtorn innehåller mycket C-vitamin, kalcium och lipas (ett enzym som hjälper till att spjälka fett).

10.4. Kronisk Gastrit (magkatarr)

Recept: 5 gr rött eller Oolong te, 1 tesked honung, och 1 tesked farinsocker

Tillredning: Låt teet dra i en kopp kokt vatten i 10 minuter. Rör i socker och honung, dricks varmt 3 ggr/dag på tom mage, strax före måltid. Ger resultat efter ca en månad.

Etiologi och symtomanalys: Hetta eld i magen. Kan till exempel uppkomma av starka känslor, för mycket stark och fet mat, stress under måltid, alkohol och rökning. När hetta och eld uppstår i magen konsumeras Yin. Elden ger upphov till brännande känsla och smärtor i epigastriet. Patienten upplever en ständig hunger som följd på grund av att födan konsumeras snabbt av elden. Hettan och elden förhindrar magens sänkande funktioner vilket leder till kräkningar och sura uppstötningar.

Effekt: Oolong används i den traditionella kinesiska medicinen för att bland annat stimulera matsmältningen och hjälpa till med spjälkningen av fett. Oolong innehåller inte så mycket koffein.

Honung: enligt TCM fungerar honung medicinskt på fem olika sätt: Den hjälper mot hetta, den tillför kroppen nödvändiga ämnen, den motverkar gifter, den fuktar och tar bort smärta. (Erfarenhet visar att några skedar honung om dagen hjälper mot magsår och sår på tolvfingertarmen).

Honung minskar produktionen av magsyra (som finns för mycket av vid magkatarr). Honung skyddar magen, eliminerar giftig hetta, befuktat är stärkande och närande. Honung har en mild effekt och kan dämpa akuta symtom. Färsk honung är sval vilket gör att den kan eliminera giftig hetta.

”Långvarigt intag av honung stärker viljestyrkan, minskar hungern och gör att man känner sig yngre och gör att man kommer att leva längre”
(Shennong bencao)

10.5. Magont, menssmärtor

Recept: 15 gr torkade rosenblad, 3 gr råsocker

Tillredning: Lägg i 2 liter vatten som kokas ner till 1 liter vatten, intages ½ liter 2 ggr/dag.

Etiologi och symtomanalys: Magsmärtor kan ha många olika orsaker men i detta fall antar vi att det beror på stagnerad lever Qi eftersom det även är menssmärtor inblandat. Leverns funktion är att upprätthålla ett fritt flöde av Qi och blod i samtliga Zang Fu. Levern assisterar således

magen och mjälten. Om leverns Qi stagnerar uppstår en horisontell attack på Magen och mjälten och olika symtom kan då uppträda som bland annat matspjälknings besvär, distension av epigastriet, hypokondriet och abdomen, huggande smärtor, dålig aptit och akuta magsmärtor.

Cirkulationen av Qi och blod är mycket viktigt för en besvärsfri menstruation när leverns Qi stagnerar hämmas den normala distributionen av Qi och blod till Ren Mai och Chong Mai. Detta kan bland annat leda till symtom som distension och/eller huggande smärtor i abdomen, menstruella störningar, oregelbunden mens, PMS etc.

Effekt: Rosen (*Rosa rugosa*) är neutral med lugnande och antidepressiva egenskaper. Rosen reglerar menstruationscykeln och lindrar PMS besvär. Rosen verkar främjande på cirkulationen, lever, livmodern och mage. Rosen förebygger och lindrar matsmältnings besvär.

Råsocker med sin söta smak är stärkande. Söt smak befriar även från spasm och kan där med befria akuta magsmärtor, abdominella smärtor eller krampande muskler.

10.6. Nedstämdhet

Recept: 10 gr grönt te, 25 gr röda dadlar

Tillredning: Häll på 1 liter vatten och koka ner till ½ liter. Dela upp i två doser. Ät sedan dadlarna.

Orsak: Nedstämdhet kan ha många olika orsaker men man finner nästan alltid stagnerad lever Qi som kan ha upp kommit efter en längre tids missnöjdhet, frustration, återhållen ilska, bitterhet, missunnsamhet, hat, begär, sorg etc.

Effekt: Röda dadlar har kallats "frukten för harmoni". Röda dadlar lugnar själen. De har en stagnations förebyggande effekt samt stärker Qi, blod och vätskor. Grönt te cirkulerar blodet och Qi, klargör sinnena och synen.

10.7. Övergångsbesvär, nedstämdhet

Recept: Te (årets skörd), 10 gr krysantemum, 30 gr svarta bönor.

Tillredning: Svarta bönor läggs i 3 liter vatten som kokas ner till 1 liter, tillsätt krysantemum och te, låt koka några minuter. Dricks morgon, middag och kväll, en 1/3 del varje gång.

Etiologi och symtomanalys: Stagnerad lever Qi kan orsakas av tomhet Yin och blod i levern som försvårar ett fritt flöde av lever Qi. För att Qi ska kunna upprätthålla en fri cirkulation krävs en tillräcklig närvaro av blod. Stagnerad lever Qi leder också till känslomässig instabilitet och depressivitet.

Effekt: Krysantemum eliminerar vind och hetta, lugnar leverns Yang. Enligt kineserna anses krysantemum förlänga livet.

Svarta bönor när njurarna, Yin och blod. Förbättrar cirkulationen av blod. Lugnar själen

10.8. Astma

Recept: 15 gr fint pulveriserat te, 30 gr valnötskärnor, 45 ml honung.

Tillredning: Blandas och tages 5 ggr/dag, 1 msk/gång.

Etiologi och symtomanalys: Astma kan ha flera orsaker bland annat tomhet Qi i lungan. Lungans uppgift är att sprida Wei Qi och Jin Je mot kroppens ytan samt sänka Qi och kroppsvätskor. Vid tomhet Qi i lungan kan inte Qi och vätskor spridas och sänkas detta kan leda till symtom som bland annat hosta, andnöd och trötthet.

Vid astma finner man nästan alltid bakomliggande slem som blockerar lungan. Slem-fukt som blockerar lungans funktioner orsakas vanligtvis av en lång tids tomhet Qi och Yang i mjälten. (Yang har sin rot i njurarna som i sin tur upprätthåller Yang i mjälten).

Astma kan också bero på att njurarna inte kan ta emot Qi. Lungan ska sänka Qi och njurarna ska ta emot Qi. Vid tomhet Qi i njurarna har njurarnas mottagande funktion svårt att upprätthållas, vilket leder till andnöd, svårighet med inandning och hosta.

Effekt: Honung: enligt TCM fungerar honung medicinskt på fem olika sätt: Den hjälper mot hetta, den tillför kroppen nödvändiga ämnen, den motverkar gifter, den fuktar och tar bort smärta. Honung med sin söta smak är stärkande och närande.

Valnötskärnor stärker lungan och njurarnas Yang. Anses lindra trötthet och allmänt stärkande för hela kroppen.

10.9. Högt blodtryck, åderförkalkning i hjärtats kranskärl

Recept: 10 gr vardera av grönt te av hög kvalitet, hagtorn och krysanthemum.

Tillredning: Hagtorn kokas i 2 liter vatten och kokas ner till en liter vatten, tillsatt grönt te och krysanthemum och låt dra några minuter. Delas i tre doser, dricks 1 dos/dag.

Etiologi och symtomanalys: (se nästa recept)

Effekt: Grönt te cirkulerar blodet och Qi, minskar flegma (motverkar fettabsorption). Främjar matsmältningen t ex. i smältning från fet och oljig mat. Grönt te ökar kärlexibiliteten, har en antioxidant effekt och motverkar blödningstendens (se även nästa recept).

Hagtorn främjar matsmältningen, eliminerar fukt och stagnationer, cirkulerar blod. Hagtorn har blodfettssänkande och hjärtstärkande funktioner. Hagtorn eliminerar fett genom att föra fettet genom matsmältningskanalen utan att det tas upp. Hagtorn innehåller enzymet lipas som hjälper till att spjälka fett.

Krysanthemum Lugnar leverns Yang

10.10. Högt blodtryck, höga blodfetthalter, åderförkalkning.

Recept: 10 gr torkade krysanthemumblommor, 3 gr grönt te, 15 gr torkad hagtorn.

Tillredning: kokas i 1 liter vatten. Tages 1 glas åt gång/dag i tre månader.

Etiologi och symtomanalys: Högt blodtryck, höga blodfetter, åderförkalkning kan uppkomma av stress, för mycket fet mat, övervikt, rökning mm. Hypertoni kan bland annat bero på hyperaktiv lever Yang som kan ha orsakats av Konstitutionella orsaker samt en längre tids känslomässig stress som leder till stagnerad lever Qi, vilket i sin tur skapar hyperaktiv lever Yang och tomhet Yin i levern. Eller tomhet Yin i njurarna som i sin tur leder till tomhet Yin i levern.

Effekt: Krysanthemum lugnar leverns Yang

Hagtorn främjar matsmältningen, eliminerar fukt och stagnationer, cirkulerar blod. Hagtorn har blodfettssänkande och hjärtstärkande funktioner. Hagtorn eliminerar fett genom att föra fettet genom matsmältningskanalen utan att det tas upp. Hagtorn innehåller enzymet lipas som hjälper till att spjälka fett.

Grönt te hjälper till att sänka blodtrycket, förebygger åderförkalkning, ökar elasticiteten i de fina blodkärlen, sänker fetthalten i blodet och löser fett. Te kan därmed förebygga höga kolesterol- eller fettvärden. Polyfenolerna i te stärker blodkärlens väggar, hjälper blodcirkulationen och förhindrar blodproppar. (se även receptet ovan).

10.11. Övervikt

Recept: 6 gr teblad, 20 gr gurkskal (färskt), 2 vitlökar

Tillredning: Koka ner de tre ingredienserna från 3 liter vatten till 1 liter i vatten. 2 koppar dricks 1-2 ggr/dag i tre månader.

Etiologi och symtomanalys: Det finns flera olika orsaker till övervikt, bland annat dåliga kostvanor med mycket fet mat, halvfabrikat, snabb mat. Över konsumtion av föda i förhållande till energiåtgången (för lite motion). Vid övervikt är det vanligt att man överäter, när man äter för mycket tröttar man ut magen men framför allt mjälten.

I Kina anses te kunna minska flegma och det finns många teer man kan dricka vid övervikt. Att dricka te efter maten anses påskynda mat spjälkningen. Man ska inte tro att det hjälper att dricka enbart te för att gå ner i vikt. Men det kan hjälpa till om man dessutom ändrar sina levnadsvanor.

Effekt: Gurka innehåller 98 % vatten (och små mängder karotin, C-vitamin, socker, proteiner, kalcium, fosfor, järn). På grund av att gurkan består till stora delar av vatten är den mycket vätskedrivande, men framför allt är skalet mycket vätskedrivande. Gurka eliminerar även hetta och underlättar vätskepassagen. Gurka innehåller fibrer som är bra för matsmältningen, hjälper kroppen att göra sig av med födoämnen som legat länge i tarmarna och sänker kolesterolet. Färsk gurka innehåller även ett ämne som hindrar socker från att förvandlas till fett, detta underlättar för personer som försöker banta.

Vitlök eliminerar flegma, gift, kyla, cirkulerar qi, värmer mjälte/mage, eliminerar mat stagnationer och underlättar matspjälkningen

11. Förkylning (kinesiska teer)

11.1. Banlangen Keli:

Kinesiskt örtte som är från örten banlangen 2-3 koppar om dagen

Användning: Vid förkylningssymtom som röd i halsen, sveda i halsen, röda ögon, stark andedräkt. Används vid alla typer av virusinfektioner. Även vid toxisk hetta som t.ex. streptococor.

Primär påverkan: Sprider extern vind hetta

11.2. Zhengchaihuyin Granulae:

Kinesiskt örtte som innehåller många olika kinesiska örter. Drick 2-3 koppar om dagen.

Användning: Vid förkylningssymtom som kall, frusen, blek, febervärk

Primär påverkan: Sprider extern vind kyla

12. Tips Förkylningslindrande Drycker!

12.1. Förkylningsdekot med ingefära:

Användning: Vid förkylningssymtom som kall, frusen, blek

30 gram skivad ingefärsrot, en bit kanelstång, 1 tsk korianderfrön, 3 kryddnejlikor och citronskiva läggs i en halv liter kallt vatten. Koka upp och sjud i 15 min, sila. Söta eventuellt med honung och drick varmt, en kopp med jämna mellanrum under dagen.

Effekter: Kryddnejlika värmer mellan jiao och njurarna När den kokas med kanel stärker den njurarnas Yang och eliminerar kyla symtom. Ingefära eliminerar kyla. Korianderbladen eliminerar extern vind/kyla. Sprider och sänker lungans Qi.(Citron svalkar hetta och kan omvandla stagnationer).

.

12.2. Lindblomste

1 tsk blommor av skogslind

1½ dl vatten

Koka upp vatten, tag av kastrullen och tillsätt blommorna. Låt dra 10 min, sila. Söta ev. med honung, drick 2-3 koppar dag.

12.3. Fläderblomste

2 tsk fläderblommor

1½ dl vatten

Koka upp vattnet, tag av kastrullen och tillsätt blommorna. Låt dra 10 min, sila. Söta ev. med honung. Drick 2-3 koppar varm dryck dagligen.

12.4. Svartvinbärsdekot

1 msk färska (el frysta) svarta vinbär

1½ dl vatten

Lägg bären i det kalla vattnet, koka upp och låt koka 10 min, sila. Söta ev. med honung. Drick 3 koppar varm dryck om dagen.

12.5. Hostlindrande örtdryck

1 tsk krossade anisfrukter

Eller

1 tsk frukt och krossade blad av fänkål

1½ dl vatten

Koka upp vattnet. Tag av kastrullen och tillsätt örten. Låt dra 10 min, sila. Söta ev. med honung. Drick örtdrycken varm 2-3 koppar dagligen.

13. Avslutning

Kinesiska forskare har kunnat påvisa teets förmåga att förbättra intellektet, motverka åldrandet, stärka immunförsvaret, förbättra matsmältningen, rensa kroppen och reglera den sexuella förmågan samt en förebyggande och botande effekt på många sjukdomar.

I Kina dricker alla människor te gamla som unga, morgon som kväll. De dricker te när dom är törstiga eller sjuka, till maten eller som sällskap. När man ser alla hälsobringande effekter i te så borde det inte vara så svårt att koka lite vatten, lägga i något gott kanske grönt te låta det dra ca 5 min och sedan avnjuta det medan man känner hur livsandarna väcks, intellektet kvicknar till vitaminer och antioxidanterna flödar genom kroppen. Och vem har inte velat hitta den där källan med vatten som ska hålla en evigt ung och läser alla artiklar om nya antirynek krämer och så var det kanske inte svårare än att unna sig en god och hälsosam kopp te. Vem vet, men den som lever får se, jag tänker i alla fall fortsätta att njuta av mitt te.

Jag vill betona att detta endast är beskrivningar om Kinesiskt te. Det finns många olika sorters te. Te har många olika hälsobringande effekter men man ska inte tro att det räcker med att dricka te och sluta med ev. mediciner när man t.ex. har någon allvarlig sjukdom.

14. Källor/referenser:

Dr.C. Norman Shealy, Illustrerad uppslagsbok om naturliga läkemedel

Fan Xiulan (professor) Qigong enligt Biyun, låt livskraften återvända

Jean Carper, Mat är bästa medicinen

Jean Carper, Mirakelhjärnan

Jean Carper Mirakelkurer

Margueites Walfridsson, huskurer

Peter Torssell, Kinesisk kostlära

Reijo Pöyhönen, Traditionell kinesisk medicin del 2

Föreläsning kinesisk örtmedicin 2007 Tomas Rudin

Örtmedicin och växtmagi, Det bästas fackboksredaktion

<http://www.epochtimes.se/articles/2006/10/02/10085.html>

http://www.aicr.org/site/News2?abbr=pub_&page=NewsArticle&id=8997

[http://152.1.118.33/Files/Chemical%20Research%20and%20Toxicology%201999%2012\(4\)%20382-386.pdf](http://152.1.118.33/Files/Chemical%20Research%20and%20Toxicology%201999%2012(4)%20382-386.pdf)

http://www.cancer.gov/prevention/agents/Tea_Polyphenols.html

http://www.ast-ss.se/vetenskaplig_forskning/forskningsartiklar/Research_Update_green_tea/Research_Update_green_tea.asp

<http://agronomy.ucdavis.edu/gepts/pb143/CROP/Tea/Tea.>

<http://www.nyfikenvital.org/?q=node/1480>

<http://www.wikipedia.org/wiki/tea>

http://www.asfood.info/scripts/count_artide.asp?Article_code=11017203

http://www.kinaportalen.se/om_kina/om_kina/historien_teet.html

Bilagor:

14. Forsknings resultat från Yrkes- och miljömedicinska laboratoriet i Linköping

Vid yrkes- och miljömedicinska laboratoriet i Linköping har vi kunnat visa att ämnen i grönt te kan minska oxidanternas förmåga att skada DNA (arvsmassan). I laboratorieförsök behandlas odlade humana lungceller med polyfenoler från grönt te. Cellerna exponerades därefter för cigarettrök eller väteperoxid, varefter antalet strängbrott på DNA analyserades. Vi kunde då konstatera att det bildades färre strängbrott i celler som behandlats med polyfenoler från grönt te, än på DNA från obehandlade kontrollceller. Polyfenolerna visade sig även minska skador på cellernas membran efter exponering för järn.

Man vet sedan tidigare att polyfenoler i grönt te minskar risken för uppkomsten av tumörer i försöksdjur. Vidare har epidemiologiska studier visat att personer som dricker mycket grönt te har mindre risk för cancer i mag-tarm kanalen. Varför grönt te tycks minska risken för cancer är emellertid ej klarlagt. Grönt te innehåller stora mängder av olika catechin och catechin-gallater och det är dessa s.k. Polyfenoler som man tror har störst betydelse för den cancerpreventiva effekten. Den polyfenol som finns i störst mängd grönt te är epigallocatechin gallat (upp till 0,15 g per kopp).

Skadliga oxidanter och skyddande antioxidanter

Oxidanter är relativa syre- eller kväveföreningar som kan skada våra cellers DNA, proteiner och membran. I förlängningen kan sådana skador leda till sjukdom och man anser idag att oxidanter har stor betydelse för uppkomsten av flera av våra vanligaste folksjukdomar. Kroppens celler skadas ständigt av oxidanter och dessa skador måste repareras. Det bästa är förstås om oxidanterna inte hinner orsaka någon skada och våra celler har därför ett effektivt skydd bestående av enzymer och olika vatten- eller fettlösliga antioxidanter som motverkar oxidanternas skadliga effekter. Polyfenolerna är en typ av antioxidanter som finns i växter. Där utgör de huvudparten av växternas eget försvar mot oxidanter, och genom att äta frukt och grönsaker kan vi alltså tillgodogöra oss växternas försvarsmolekyler och öka vårt eget skydd. Det är idag väl känt att det finns ett samband mellan en diet rik på frukt och grönsaker och en minskad risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom och cancer- ett samband som till stor del anses bero på de höga halter av polyfenoler som finns i frukt och grönsaker.

Polyfenolerna kan skydda genom att fånga upp oxidanter eller binda till metaller och andra potentiellt toxiska molekyler i kroppen. Vissa polyfenoler kan även ha en skyddande effekt genom sin förmåga att hämma olika enzymer. I en annan studie har man visat att polyfenoler kan hämma enzymet fosfolipas A2 som har en nyckelroll i den inflammatoriska processen och vid inflammatoriska sjukdomar. Vi kunde här visa att polyfenolerna quercetin och rutin som bland annat finns i lök och broccoli kan hämma fosfolipas A2 och att små skillnader i olika polyfenolers olika kemiska struktur har stor betydelse för deras hämmande förmåga.

Även olika polyfenoler från grönt te kan hämma enzym. I den mycket välrenommerade tidskriften "Nature" presenterades nyligen en studie där en amerikansk forskargrupp visade att epigallocatechin gallat från grönt te, kan hämma urokinas. Detta enzym har stor betydelse för tillväxten av cancerceller och forskarna menade att hämning av urokinas kunde vara en tänkbar mekanism bakom den cancerpreventiva effekten hos grönt te.

Exakt vilken eller vilka mekanismer som ligger bakom de cancerpreventiva effekterna hos grönt te är i dag ej helt klarlagt och arbete pågår för att bringa klarhet i detta.

Översikt över teets hälsobefrämjande verkan summerad av Mikhail A. Bokutjava, vid den sovjetiska vetenskapsakademin.

Det kunde fastställas att en brygd av grönt te hade en terapeutisk effekt mot infektionssjukdomar, särskilt dysenteri. När en brygd av grönt te intogs som behandling av högt blodtryck sjönk trycket, attacker av huvudvärk lindrades och patientens allmänna välbefinnande förbättrades. Det gröna teet hade en stärkande inverkan på hjärt och kärl, elektrolytbalans, blodbildning och njurfunktion (inte något fall av blodpropp, trots att inga blodförtunnande medel användes). När grönt te införlivades i behandlingen av reumatism i aktivt skov, framkom dess goda effekter på allmäntillståndet och patientens subjektiva välbefinnande, såväl som på den kapillära motståndskraften och inflammatoriska processer. De använde också en brygd av grönt te vid behandlingen av kronisk hepatit, i huvudsak virusbetingad, och rapporterar om positiva resultat. Forskarna konstaterar slutligen att te som dryck bör intas som ett förebyggande medel mot sådana vanliga sjukdomar som högt blodtryck och åderförkalkning.



Att dricka några koppar grönt te per dag kan förhindra att man drabbas av hudcancer. Det visar forskningsstudier där ämnen som finns i grönt te provats på möss. Grönt te är särskilt populärt i många asiatiska länder, där också flera cancerformer är mindre vanliga än hos oss i väst.

Det är i första hand det stora innehållet av antioxidanter i det gröna teet som tros spela en avgörande roll för dryckens skyddande effekt mot hudcancer. Detta menar en grupp amerikanska forskare som gjort en sammanställning av flera studier kring grönt te i en artikel i "Archives of Dermatology", en publikation från USA:s läkarförbund.

Flera tidigare forskningsstudier har visat att vissa ämnen, så kallade polyfenoler, angriper cancerceller och kan minska cancertumörens förmåga att växa genom att minska tillväxten av nya blodkärl kring själva tumören.

Förhindrar DNA-mutationer

- Det är i första hand två polyfenoler i det gröna teet som är viktiga. Dels är det flavenoider som fungerar som antioxidanter, vilka förhindrar så kallade fria syreradikaler från att åstadkomma mutationen på DNA-cellerna [arvsmassan] och dels så kallade catechiner, vilka både är antioxidanter och hämmar ett ämne som kallas urokinas. Urokinas kan i vissa fall påverka celler och ge upphov till cancer, säger Claes Ramel, professor på Institutionen för genetisk och cellulär toxikologi vid Stockholms universitet.

FÖRSTA BOKEN OM TE

Mycket av den kunskap om odling från forna Kina och de sorters te som tillverkades har tevärlden fått ifrån den första boken om te, som skrevs av Yu Lu som levde mellan år 733 - 804. Te var en uppskattad dryck hos de buddhistiska munkarna. Yu Lu föddes upp och var adopterad av Zen buddhistiska munkar och utvecklade ett mycket stort intresse för te som vid denna tid hade blivit en mycket populär dryck. Han studerade te och därpå skrev sin bok.

15. Citat:

Hur många koppar te ska man dricka?

Den första koppen fuktar mina läppar och
min hals,
den andra bryter min ensamhet,
den tredje koppen genomsöker mina
karga inälvor blott för att där finna
fem tusen volymer med egendomliga
skrifttecken.

Den fjärde koppen framkallar en lätt svettning –
alla livets oförrätter försvinner genom mina
porer.

Vid den femte koppen är jag renad,
den sjätte kallar mig till de odödligas rike.

Den sjunde koppen – ack, jag kunde inte dricka
mer!

Jag känner blott andningen av den svala vind
som börjar blåsa i mina ärmor.

Var finns Elyseum?

Låt mig rida på denna ljuva bris och sväva dithän.

Lu Tung

Kinesisk poet.

Akupunkturakademin

epost: info@akupunkturakademin.se

<http://www.akupunkturakademin.se>