

GRÜNTEE – medizinisch richtig eingenommen (d.h. mit den meisten antioxydativen Polyphenolen)

- täglich 1 bis 1.5 Liter
- pro Liter drei gehäufte Esslöffel Tee
- pestizidfreier Tee (=“Bio“)
- kalziumarmes Wasser
- Aufguss nur mit Wasser zwischen 60 und 80 Grad
- (fünf bis) sieben (bis 20!) Minuten lang ziehen lassen.
- ein paar Tropfen Zitronensaft im Tee schützt die Polyphenole/Katechine vor den Verdauungssäften.
- kann mit Traubensaft (auch Polyphenol-reich) ergänzt werden.