



Bild: Manfred Ruckszio/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 20 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



Mate

Ilex paraguariensis

Familie

Der Mate-Strauch oder Mate-Baum gehört zur Familie der Stechpalmen-gewächse (*Aquifoliaceae*).

Beheimatet

Beheimatet ist der Mate-Strauch in Südamerika, zum Beispiel in Brasilien, Paraguay, Argentinien und Uruguay. Dort wächst er entweder wild oder wird angebaut.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter werden verwendet.

Inhaltsstoffe

Mate beinhaltet beinahe alle wichtigen Mikronährstoffe für den Körper. Mate enthält auch zahlreiche Mineralien, essentielle Vitamine und Aminosäuren. Außerdem ist Mate reich an Antioxidantien und Polyphenolen. Weitere wichtige Mineralien wie Kalium und Magnesium sind im Mate, sowie Chlorophyll, Tannine, Flavonoide und Spurenelemente.

Anwendung

Mate ist vor allem bekannt durch seine Zubereitung als Tee. Doch vor allem in der Volksmedizin in Südamerika ist der Mate-Strauch für seine positiven Eigenschaften bekannt. Denn Mate hat Einfluss auf viele Vorgänge im Körper und kann ihn in vielerlei Hinsicht unterstützen. Zum Beispiel sind die Blätter des Mate-Strauches koffeinhaltig und wirken somit vitalisierend und gegen Müdigkeit. Er kann also als Ersatz für Kaffee dienen, wenn man auf Letzteren verzichten will. Er kann also bei akuter Müdigkeit oder bei Konzentrationsproblemen eingesetzt werden. Durch die vielen gesunden Antioxidantien wird zudem das Immunsystem, sowie die Haut gestärkt. Doch auch erwähnenswert ist sein positiver Effekt auf den Magen-Darm-Trakt. Denn durch das enthaltene Koffein wird die Produktion von Magensäure und Gallensaft angeregt und somit die Verdauung angekurbelt. Hier erzielt man die besten Ergebnisse, wenn man zusätzlich zur Einnahme von Mate auch auf eine ballaststoffreiche Ernährung achtet. Mate kann außerdem beim Abnehmen unterstützen – der Fettabbau kann nämlich angeregt, der Blutzuckerspiegel reguliert und das Hungergefühl gehemmt werden.