

# Groene thee, topbron van beschermende antioxidanten



Steeds meer wetenschappelijke studies tonen aan dat groene thee (*Camellia sinensis*) naast een pittige, stimulerende drank ook een plant is die op een brede manier onze gezondheid bevordert. Het dagelijks drinken van enkele koppen groene thee of het geregeld gebruik van een goed voedingssupplement is dan ook voor iedereen van harte aan te raden. Een nadere kennismaking.

⋮ *De bakermat van de theeplant ligt in de wouden van China. 5000 jaar geleden is de mens ze voor het eerst gaan gebruiken.*

## Even voorstellen

De theestruik is een groenblijvende struik, die een rijke, vochtige en zure bodem verkiest in de zon of halfschaduw, op een ideale hoogte van 1000 m. Omdat ze het best gedijt tussen 15° C 's nachts en 24° C overdag, wordt ze vooral in de subtropen en tropen verbouwd. Om de oogst makkelijker te maken, wordt de theestruik doorgaans gesnoeid op 1,2 meter.

## Groen, wit, Oolong, zwart

Voor een gezondheidsbevorderend effect wordt vooral groene thee aangeraden. Hiervoor oogst men jonge scheuten, bestaande uit twee of drie topblaadjes en een groeiknop. Licht stomen (om oxidatie van de polyfenolen tegen te gaan), daarna mechanisch rollen en pletten en vervolgens drogen in platte manden - eerst in de zon en nadien in droogkamers - levert groene thee op. Ook zeer goed is de "witte" thee, waarvoor in principe enkel ongeopende bladknoppen worden geoogst, gestoomd en gedroogd. Oolong thee dan weer bestaat uit theeblaadjes die een gedeeltelijke oxidatie (door fermentatie) ondergingen en daardoor minder werkzame polyfenolen bevatten. Voor zwarte thee laat men de theebladeren volkomen oxideren tot een zwarte kleur. Hierdoor bevat zwarte veel minder werkzame catechines (zie verder), maar de gefermenteerde polyfenolen zoals theaflavinen en thearubigeninen kunnen wel op andere vlakken gunstige effecten vervullen.

## Sterke vanger van vrije radicalen

De heilzame werking van de groene thee is tegenwoordig door de wetenschap gestaafd. Groene thee is vooral rijk aan antioxidanten met een veel groter potentieel dan die in groenten en fruit. Vooral de krachtige catechines (behorende tot de grote groep van polyfenolen) met voorop EGCG of epigallocatechinegallaat, zijn vele malen krachtiger als antioxidanten dan vitamine C en E. Ze helpen "vrij radicalen" onschadelijk maken, dit zijn de agressieve stoffen die ontstaan in onze stofwisseling, die ook afkomstig zijn uit de voeding en het milieu en die op talrijke manieren schade aan cellen, weefsels en organen kunnen berokkenen.

Groene thee helpt dan ook voor een deel te voorkomen:

- vroegtijdige ouderdomsverschijnselen zoals voortijdige veroudering van de huid en – rimpelvorming, leeftijdsgerelateerde afname van het spierweefsel (sarcopenie) en leeftijdsgebonden maculaire degeneratie (netvliesdegeneratie)
- negatieve gevolgen van radioactieve straling, röntgenstraling, radiotherapie en chemotherapie

## Lager risico op kanker

Door diverse mechanismen zoals de mutaties in het DNA door vrije radicalen af te remmen, de vorming van carcinogenen (kankerwekkende stoffen) te verminderen, de inactivatie (het onschadelijk maken) van de carcinogenen te bevorderen, de apoptose (geprogrammeerde celdood) in kankercellen in te leiden, de initiatie en promotie van tumoren te vertragen en zowel de groei als de metastasering (uitzaaiing) van kankers af te remmen, mag gesteld worden dat het regelmatig gebruik van groene thee het risico op verschillende kankers verlaagt. Epidemiologische studies tonen dat alvast aan voor: mond-, slokdarm-, long-, maag-, dundarm-, pancreas-, colon-, borst-, baarmoederhals-, prostaat- en huidkanker

## Bescherming van zenuwweefsel

Zeer interessant is ook het feit dat groene thee het zenuwweefsel beschermt tegen oxidatieve schade. Ze helpt daardoor aandoeningen zoals de ziekte van Alzheimer en de ziekte van Parkinson afremmen. Uiteraard mogen we de opwekkende werking van groene thee op het zenuwstelsel niet vergeten. Ze verdrijft mentale moeheid, verhoogt de hersenactiviteit en alertheid, bevordert het geheugen en concentratievermogen. Dit ondermeer dankzij de methylxanthines, een groep stoffen waartoe ook cafeïne behoort. Wie bang is voor teveel cafeïne: thee bevat slechts een derde tot de helft cafeïne van eenzelfde hoeveelheid koffie en de polyfenolen in thee vertragen de absorptie van cafeïne, waardoor er een milder en langer aanhoudend effect is. Groene thee vermindert ondanks de cafeïne zelfs spanningen en verhoogt de stressbestendigheid: omdat er met theanine in groene thee ook een rustgevend aminozuur zit.



## Brede cardiovasculaire protectie

Door factoren zoals het beschermen van het vaatwandendotheel tegen vrije radicalen, een mild cholesterol- en triglyceridenverlagend effect, het verminderen van de oxidatie van cholesterol tot de kleverige oxysterol, een milde bloedverdünnende werking, een matige bloeddrukverlagende werking bij hoge bloeddruk en het verwijden van de kransslagaders van het hart, mag ook gesteld worden groene thee breed helpt te beschermen tegen hart- en vaatziekten. Zo zou het drinken van 3 kopjes groene thee per dag al de kans op een hartinfarct met 50 % verlagen en verder is er minder kans op trombose, hypertensie (hoge bloeddruk) en angor pectoris (hartkramp).

## Bijkomende gunstige effecten

Het regelmatig drinken van groene thee heeft ook nog andere gezondheidsvoordelen:

- ze beschermt ook het leverweefsel, waardoor ze de kans vermindert op leverfibrose (overmatige bindweefselvorming) en levercirrhose
- ze bevordert het vetmetabolisme, helpt zo overgewicht te voorkomen en verhoogt het succes van afslankingskuren
- ze bevordert de algemene immuniteit, waardoor men beter bestand is tegen grippale infecties, schimmel- en darminfecties. Bij diarree en gastro-enteritis helpt groene thee door haar tannines (looistoffen) met hun astringerende of 'samentrekkende' werking op de slijmvliezen, abnormale afscheidingen en ontstekingsverschijnselen van de darm af te remmen
- ze vermindert de kans op goedaardige prostaatvergroting, op prostatitis (prostaatontsteking) en op mannelijke kaalheid
- ze helpt vroegtijdige cariës te voorkomen

## Waarschuwingen

Er wordt aangeraden het drinken van groene thee te beperken tot een maximum van twee koppen bij de volgende personen: zwangere en zogende vrouwen, mensen met angsten, met een onregelmatige hartslag of uitgesproken gevoeligheid voor cafeïne. Drink groene thee niet te sterk en te heet, want op de lange duur zou dit wel de kans op slokdarmkanker verhogen, spijs de algemeen beschermende werking tegen kanker. Groene thee wordt het best gedronken tussen de maaltijden, omdat ze de opname van ijzer remt (tenzij dat gewenst is, zoals bij ijzerstapelingsziekte of hemochromatose), van calcium, vitamine B1 en B12. Overmatig drinken van thee kan door de looistoffen constipatie veroorzaken en omdat thee rijk is aan oxalaten wordt ze best niet gedronken bij de voorgeschiedenis van nierstenen op basis van calciumoxalaat.

## Kies voor kwaliteit

Het spreekt vanzelf dat voor een optimaal gunstig effect groene thee van een biologische kwaliteit te verkiezen is. Wie het klaarmaken en drinken van groene thee te omslachtig vindt, er in hoge dosis gebruik wil van maken of gewoonweg groene thee niet lust, kan een voedings-supplement van groene thee gebruiken. Kies hierbij wel voor een extract dat is verkregen door waterige extractie (niet door het toxische ethylacetaat!) en dat gestandaardiseerd is, zodat je de hoeveelheid van de werkzame stof EGCG kent. Als men in hogere dosis van groene thee gebruik wil maken (zoals bij ernstige aandoeningen), dan is een groene thee-extract, rijk aan EGCG en arm aan cafeïne aan te raden. Ten slotte moeten we nog opmerken dat er ook "matcha" bestaat: groene thee van de allerbeste kwaliteit, waarvan het gehele blad heel traag wordt fijngemalen tot poeder. In plaats van dus een aftreksel te maken van groene thee, wordt de poeder van het gehele blad gebruikt voor een drank, waardoor je nog meer werkzame polyfenolen ter beschikking hebt.



### Green tea Platinum

natuurlijk en hoogwaardig groene thee-extract met een veelzijdige toepasbaarheid:

- sterk antioxidans in de bescherming tegen vrije radicalen
- houdt uw uiterlijk fris en jeugdig
- ondersteunt het afslanken
- helpt helder van geest te blijven
- ondersteunt de circulatie



1 CAPSULE = 3 à 5 koppen groene thee

60 V-caps. €17,95

PLATINUM  
JUJSTE  
✓ KWALITEIT  
✓ DOSIS  
✓ PRIJS

**Green tea Platinum** is afkomstig van biologische groene thee, werd verkregen door waterige extractie (niet door het kunstmatig extractiemiddel ethylacetaat), is gestandaardiseerd om minimum 60 % EGCG te bevatten en is arm aan cafeïne (0,3 %)

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels  
Info Mannavita: 056 43 98 52 - info@mannaVita.be - www.mannaVita.be

