

Groene thee

warm aanbevolen dagelijkse huisdrank

Als er één drank bestaat, waarvan de dagelijkse consumptie ontegensprekelijk bijdraagt tot een betere gezondheid, dan is dat groene thee. Steeds meer epidemiologische - en andere studies tonen aan dat groene thee als topbron van beschermende antioxidanten helpt te beschermen tegen een brede waaier van degeneratieve ziekten. Het dagelijks drinken van enkele koppen per dag of het geregeld gebruik van een goed voedings-supplement is dan ook voor iedereen warm aan te raden.

Eerst gekauwd, dan gedronken

De theeplant (*Camellia sinensis*), afkomstig uit de wouden van China, is een groenblijvende struik die vooral wordt verbouwd in de subtropen en tropen en die voor een vlotte oogst doorgaans tot op een hoogte van 1,2 meter wordt gesnoeid. 5000 jaar geleden is de mens ze voor het eerst gaan gebruiken: eerst kauwde men de blaadjes, later is men ze gaan drogen om er ook buiten het seizoen als drank te kunnen van genieten. Vanwege de talrijke gunstige effecten maakte de theeplant een gestage opmars en omstreeks het begin van de jaartelling deed ze haar intrede in de Chinese geneeskunde. De westerse wereld maakt er in de 17^e eeuw kennis mee via Nederlandse en Engelse handelaars, die plantages opstartten in India, Ceylon, Java en Sumatra.

Groen, 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), gevolgd door mechanisch rollen en pletten en door drogen in platte manden - eerst in de zon en nadien in droogkamers - levert groene thee op. **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 toch op andere vlakken gunstige effecten vervullen, zoals in de preventie van diabetes type 2.

Goed, beter, best

Nog een stukje beter dan groene thee is de **'witte' thee**. Hiervoor worden in principe enkel ongeopende bladknoppen geoogst, vervolgens gestoomd en gedroogd, wat nog meer antioxidanten oplevert. Allerbest is de **'matcha'** of de vorm van groene thee zoals

ze eeuwen geleden al bij Keizerlijke ceremonieën werd geconsumeerd. Hiervoor worden jonge en heel fijne bladeren uitgezocht, die heel traag worden fijngemalen tot poeder, waardoor je nog meer werkzame polyfenolen ter beschikking hebt. In plaats van daar vervolgens een aftreksel van te maken, wordt dit poeder ongefiltreerd gemengd door koud of heet water, melk, graandranken, vruchtensappen of zelfs gerechten.

Zeer sterke antioxidanten

De heilzame werking van de groene thee is tegenwoordig door de wetenschap gestaafd. Groene thee is rijk aan antioxidanten met een veel groter potentieel dan die in groenten en fruit. Vooral de krachtige catechinen (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 "vrije radicalen" onschadelijk maken, dat 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 wordt als 'vanger' van vrije radicalen dan ook aangeraden om 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**

Minder kans op kanker

Door verschillende 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

NATAOS
KEY NUTRITION



Nigella Oil Superior Vitaliteit & schoonheid

Krachtig hulpmiddel uit de natuur

Drieduizend jaar geleden wisten de Egyptische farao's reeds de gezondheidsbevorderende krachten in de natuur naar waarde te schatten. Een van hun algemene middelen was zwarte komijnolie (*Nigella Sativa L. olie*). Zo heeft men in het graf van de beroemde farao Toetanchamon een flesje van deze olie aangetroffen. Ook de Egyptische koningin Nefertete wist dat zwarte komijnolie bijzonder goed was. De olie zou één van haar geheime middeltjes zijn geweest voor vitaliteit en schoonheid.

Nigella Oil Superior van Nataos wordt via een speciale methode koud geperst. Dankzij deze methode wordt de olie optimaal beschermd tegen oxidatie en behoudt ze al haar nutritionele waarden.

Nigella Oil Superior van Nataos is van biologische oorsprong en de fijnste, koudgeperste zwarte komijnolie. Deze olie bevat **meer dan 100 bioactieve stoffen** met een hoog gehalte aan:

- Vitaminen: A, E.
- Enzymen en co-enzym Q10.
- Vetzuren: linolzuur (omega-6), oliezuur (omega-9), palmitinezuur, linoleenzuur (omega-3), palmitoleïnezuur (omega-7), myristinezuur, margarinezuur, stearinezuur, arachidonzuur, eicoseenzuur, n-ecosaanzuur, lignocerinezuur, erucazuur, beheenzuur.
- Etherische oliën met de gewenste actieve stoffen (nigellon, thymoquinone).
- Sterolen, alkaloiden, looistoffen, saponinen.

Vraag naar Nigella Oil Superior in de betere natuurvoedingswinkel of apotheek.

Meer weten? Bel 052 48 43 00
of surf naar ojobwa.be

WWW.NATAOS.COM



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

Beschermt en kikkert de hersenen op

Heel interessant is het feit dat groene thee het zenuwweefsel beschermt tegen oxidatieve schade. Zo verlaagt ze onder meer het risico op de ziekte van Alzheimer en de ziekte van Parkinson. Uiteraard mogen we de opwekkende werking van groene thee op de hersenen 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: niet alleen bevat thee bevat een derde tot de helft cafeïne van eenzelfde hoeveelheid koffie, ook vertragen de polyfenolen in thee 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 L-theanine in groene thee ook een rustgevend aminozuur zit.

Minder hart- en vaatziekten

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 "echte slechte" en kleverige oxycholesterol, 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).

Nog meer gunstige effecten

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

- ze helpt de bloedsuikerspiegel beter te regelen en vermindert de kans op diabetes type 2 (wat ook zwarte thee doet)
- 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. Bij de maaltijden gedronken, vermindert ze de opname van koolhydraten, omdat ze koolhydratensplitsende enzymen (amylasen) inactieveert.
- ze bevordert de algemene immuniteit, waardoor men beter bestand is tegen griep en griepachtige infecties, tegen schimmel- en darminfecties
- bij diarree en gastro-enteritis helpt voldoende lang getrokken 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



→ ze remt, bij de maaltijden gedronken, de opname van ijzer en kan zo helpen het ijzergehalte te regelen bij ijzerstapelingsziekte of hemochromatose

Nuttige raadgevingen

Er wordt aangeraden het drinken van groene thee te beperken tot een maximum van twee koppen door de volgende personen: zwangere en zogende vrouwen, mensen met angsten, met een onregelmatige hartslag of met uitgesproken gevoeligheid voor cafeïne. Drink groene thee niet te sterk en niet te heet, want dat laatste zou op de lange duur de kans op slokdarmkanker verhogen, spijts de algemeen beschermende werking tegen kanker. Groene thee wordt het best gedronken tussen de maaltijden in, omdat ze de opname van ijzer remt (tenzij dat gewenst is, zie hoger), 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. En ten slotte is het vanzelfsprekend dat voor een optimaal gunstig effect groene thee van een biologische kwaliteit te verkiezen is!

Voedingssupplementen

Wie het klaarmaken en drinken van groene thee te omslachtig vindt, ze gewoonweg niet lust, er in hogere dosis gebruik wil van maken of verzekerd wil zijn van een gegarandeerde hoeveelheid epigallocatechinegalaat, kan een voedingssupplement van groene thee gebruiken. Kies hierbij wel voor een extract van biologische groene thee van de allerbeste kwaliteit:

- dat zeker is verkregen door **waterige extractie** en niet door alcohol of het toxische ethylacetaat (zoals in de meeste supplementen, waarbij dat niet wordt vermeld!)
- dat gestandaardiseerd is, zodat je een **gegarandeerde hoeveelheid van de werkzame stof EGCG** aangeleverd krijgt
- dat eventueel **arm is aan cafeïne**

nieuw

Een geraffineerde combinatie van curry met stukjes mango, afgewerkt met een lichte toets van gember en cayennepeper. Visueel verleidt dit product met zijn opvallend gele currykleur.



**pikant
zoetzuur
Indiaas fruitig**



Life Food GmbH/Taifun-Tofuprodukte • www.taifun-tofu.de

