

Gezond, fit en slank ouder worden

dankzij GROENE THEE

Als er één plant is, waarvan honderden wetenschappelijke studies aantonen dat ze breed de gezondheid bevordert en vele kwalen helpt voorkomen of zelfs afremmen, dan is het wel de theeplant (*Camellia sinensis*). Met name het dagelijks drinken van enkele koppen niet-geoxideerde, “groene” thee of de regelmatige inname van een goed voedingssupplement daarvan is sterk aan te raden.

Jong blijven

Elementair voor de heilzame werking van groene thee zijn de “catechinen”, voorop EGCG of epigallocatechinegallaat. Deze sterke antioxidanten zijn veel krachtiger dan deze in groenten en fruit. Ze remmen sterk “vrije radicalen”, agressieve stoffen die op talrijke manieren schade aan cellen en organen berokkenen. Groene thee is dan ook een ideale manier om te vroeg optredende ouderdomsverschijnselen zoals huidveroudering, rimpelvorming, staar en leeftijdsgebonden netvliesdegeneratie te voorkomen of af te remmen. Zo werd aangetoond dat de cellen van wie gemiddeld 3 koppen groene thee per dag drinkt, een biologische leeftijd hebben die ongeveer 5 jaar lager is dan die van niet-theedrinkers!

Brede bloedvatbescherming

Door diverse gunstige effecten zoals het beschermen van de bloedvaten tegen vrije radicalen, een milde bloeddrukverlagende werking bij hoge bloeddruk, een mild cholesterol- en triglyceridenverlagend effect, het verminderen van de oxidatie van cholesterol tot de kleverige “echte slechte” oxysterol en een milde bloedverdunnende werking, mag zeker gesteld worden dat groene thee helpt beschermen tegen hart- en vaatziekten. Zo verlaagt het drinken van gemiddeld 3 koppen groene thee per dag al de kans op een hersenberoerte met 21 %, op een hartinfarct met 50 % en op hoge bloeddruk met 65 %!

Bescherming van zenuwweefsel

Interessant is ook het feit dat groene thee het zenuwweefsel helpt beschermen tegen schade door vrije radicalen. Bewezen is dat ze bijdraagt

tot het behoud van een alerte geest, een sterk geheugen en goed concentratievermogen tot op oude leeftijd. Regelmatige gebruikers maken ook minder kans op de ziekte van Alzheimer en de ziekte van Parkinson, aandoeningen die groene thee ook afremt. Uiteraard moeten we ook de natuurlijke opwekkende werking van groene thee op het zenuwstelsel aanstippen: ze verdrijft mentale moeheid en verhoogt de hersenactiviteit. Groene thee vermindert ondanks de cafeïne (gehalte 1/3 in vergelijking met koffie) zelfs spanningen en verhoogt de stressbestendigheid, omdat er met L-theanine in groene thee ook een rustgevend aminozuur zit. Ten slotte is een beschermend effect van groene thee tegen depressiviteit aangetoond.

Lager risico op kanker

Door diverse mechanismen – zoals het afremmen van mutaties in het DNA en de vorming van carcinogene of kankerwekkende stoffen te verminderen - mag gesteld worden dat het regelmatig gebruik van groene thee ook het risico op verschillende kankers verlaagt. Epidemiologische studies tonen dat alvast aan voor: leukemie, mond-, slokdarm-, long-, dundarm-, pancreas-, blaas-, nier-, colon-, borst-, baarmoederhals-, prostaat- en huidkanker.

Topper om af te vallen

Maar misschien wordt groene thee nog het meest ingezet om een ideaal gewicht te verkrijgen en te behouden. Groene thee kan op verschillende manier helpen afslanken, zeker in combinatie met een verstandig dieet:

- ze verhoogt het verzadigingsgevoel als ze bij de maaltijd wordt gedronken en vermindert overdreven eetlust
- ze vermindert de opname van vetten in de darmen, omdat ze de werking van vetsplitsende enzymen (lipasen) afremt
- ze verhoogt de verbranding van vetten tot energie en lichaamswarmte (thermogeen effect) en bij diëten laat ze eerder vetten dan eiwitten afbreken
- ze bevordert de afbraak van buikvet door lichamelijke inspanning

Nog meer gunstige effecten

Regelmatig groene thee drinken of een goed voedingssupplement innemen kan ook nog:

- bij diabetes type 2 de bloedsuikerspiegel beter onder controle houden en de kans verminderen op diabetescomplicaties ter hoogte van bloedvaten, zenuwen, hersenen, ogen en nieren

- de kans op luchtwegeninfecties en griep verlagen: wie regelmatig groene thee drinkt, is gemiddeld 35,6 % dagen minder afwezig door luchtwegenaandoeningen, in vergelijking met wie er geen drinkt
- het voorkomen van *Helicobacter pylori* in de maag verminderen
- de conditie van het tandvlees verbeteren
- het leverweefsel beter beschermen tegen alcohol

Kies voor kwaliteit !

Kies bij gebruik van groene thee zeker voor biologische kwaliteit. Interessant is ook de « witte » thee : die bezit nog wat meer antioxidanten dan groene thee. Een topper is ook « matcha » : dit groene poeder ontstaat door jonge theeblaadjes van een superieure kwaliteit bij een lage temperatuur zeer traag te malen. Wie groene thee niet lust of intensief van groene thee gebruik wil maken, kan opteren voor een voedingssupplement, dat per capsule het equivalent bevat van 3 à 5 koppen groene thee. Maar ook hier is de kwaliteit belangrijk :

- zorg dat de extractie van de groene thee een waterige extractie was, zonder gebruik te maken van alcohol of het toxische ethylacetaat
- een extract dat (quasi) cafeïnevrij is, is te verkiezen
- biologische kwaliteit is opnieuw essentieel