

Groene Thee



Cha het medicinale aspect van Groene thee

Wat is groene thee eigenlijk?

Het woord 'thee' stamt van het Chinese woord dat theeplant betekent. Nederlandse handelaars brachten het uit het oosten mee en daardoor was het begrip 'thee' hier geboren. In een ander taalgedeelte van China werd de plant 'cha' genoemd. Daarom vind men het woord 'Cha' veelvuldig terug in verschillende Europese talen. 'Thee' of 'Cha' zijn benamingen die alleen in verband worden gebracht met de Camelliasoort. Voor andere toepassingen of aftreksels van planten wordt de benaming 'infuse' gebruikt of kruidendrank. Uit de theeplant kunnen verschillende, ik zou bijna zeggen, totaal verschillende dranken worden gemaakt. Bij ons is de zwarte thee het bekendste, maar gezien over de hele wereld wordt groene thee het meest gedronken. De theestruik of theeboom waaruit de groene thee wordt bereid is een Camellia-soort. Uit de bladeren, nadat ze zijn gefermenteerd, wordt de zwarte thee gemaakt. De groene thee wordt niet gefermenteerd.



Allereerst is het zo dat veel groene theesoorten, en daarvan zijn er een heleboel, uit *Camellia sinensis* worden gemaakt, terwijl de meeste zwarte thee uit de *Camellia assamica* wordt gewonnen.

De stamplant van de *Camellia sinensis* komt vermoedelijk uit het hooggebergte tussen Tibet en China. Op deze hoogte moet de camelia heel wat af vechten en in de regel ploetert ze als een echt nederige plant maar wat voort. De mens nam haar ooit onder zijn hoede, nadat hij doorkreeg wat voor een interessant plantje daar in de bergen woont en plantte het in zijn tuinen en wel in de schaduw van grote bomen, waar het zich het beste voelt. Daarom spreekt men ook tegenwoordig, zelfs bij de enorme theeplantages, nog bij voorkeur van theetuinen.

De *Camellia assamica*, meestal de moeder van de zwarte thee, is, daarentegen afkomstig uit Assam, een gebied ofwel provincie in het noordoosten van India.

Dit is een onderscheid naar regio dan wel plant dat louter op traditie berust. Men kan groene thee echter ook van de *Camellia assamica* maken of de *Camellia sinensis* fermenteren om hiervan zwarte thee te maken. In de Chinese theehuizen worden veel verschillende theesoorten aangeboden, die onderling in prijs sterk uiteenlopen.



De verschillen tussen hoogwaardige en alledaagse soorten zijn terug te voeren op plaats van teelt, bodemgesteldheid, verschillende plantenbestanddelen en ook het tijdstip van de oogst. De duurdere groene theesoorten heten gele thee, (niet te verwarren met Oolong-thee die ook vaak gele thee wordt genoemd), terwijl de andere soorten gewoon groene thee worden genoemd. De kleuren van de thee zijn afhankelijk van het samenspel van het gehalte aan chlorofyl en polyfenol. De polyfenolen die een uiterst gezonde rol in ons lichaam spelen, worden door het fermentatieproces, dat via de Oolong-thee naar zwarte thee voert, drastisch afgebroken.



theeplantage

De *Camellia sinensis* wordt in meer dan dertig landen over de wereld geplant en gecultiveerd. De belangrijkste teeltgebieden zijn: In Azië: Ceylon (nu Sri Lanka), China, Taiwan, India, Indonesië, Japan, Pakistan, Maleisië, Iran en Turkije. In Afrika: Kenya, Malawi, Congo, Zimbabwe, Uganda, Tanzania, Mozambique en Mauritius. In Zuid-Amerika: Argentinië, Brazilië en Peru. In Europa: Georgië en Azerbeidzjan.



Wat zit er nu eigenlijk in groene thee?

Bij groene thee blijven alle natuurlijke stoffen behouden die bij fermentatie min of meer of helemaal worden vernietigd. Daar moeten we ons bewust van worden. En waardevolle bestanddelen zitten er in de camelia, en niet zo zuinig ook, want in feite is het volgende er in te vinden: Provitamine A, Vitamine A, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine B12, Vitamine C, Vitamine E, Vitamine D, Caroteen, Calcium, Chroom, IJzer, Kalium, Kobalt, Koper, Mangaan, Magnesium, Molybdeen, Natrium, Nikkel, Fosfor, Tannine, Theobromine, Theofylline, Selenium, Strontium, Zink en vele verschillende aminozuren ofwel eiwitten.

Deze opsomming biedt slechts een klein uittreksel van een lijst van een paar honderd stoffen die tot op heden in de theestruik zijn gevonden. En nieuwe geneeskrachtige werkingen worden op dit moment bijna om de paar maanden ontdekt en bevestigd.

Afhankelijk van de bodem bevat groene thee de ene keer meer de andere keer minder selenium, maar hij is altijd een rijke bron van selenium, een stof die bij het kankeronderzoek steeds meer aan betekenis wint. Calcium en mangaan zijn onder andere belangrijke stoffen voor het aanmaken en in stand houden van de botmassa en het bindweefsel. Mangaan is bovendien een belangrijke stof voor de menselijke eiwitstofwisseling evenals voor de bloedsuikerspiegel. Al één kopje groene thee per dag voorziet het menselijke lichaam van de benodigde hoeveelheid mangaan.



droogproces van de thee



Groene thee en gezondheid

Als altijd was men er van op de hoogte, en het is ook in de praktijk voor iedereen na te gaan, dat groene thee een goed urinedrijvend middel is. Bovendien werkt hij stimulerend en opmonterend. Niet alleen versterkt hij het immuunsysteem, hij verdunt ook het bloed en bevordert de spijsvertering. Het looizuurgehalte maakt hem geschikt voor toepassing bij darmcatarres en de nieuwste inzichten schrijven hem een goede werking toe bij cariës en tandvleesontsteking, verhoogde bloeddruk, maagklachten, verouderingsprocessen, verhoogde cholesterolwaarden (hoe serieus we dat ook altijd moeten nemen), diabetes, hart- en vaatklachten en kanker.

Bovendien werkt groene thee overtollig vet het lichaam uit, waardoor hij gewichtsvermindering bewerkstelligt. Dit is waarschijnlijk ook terug te voeren op de door groene thee teweeggebrachte verhoging van de basisstofwisseling.

Toch mogen we niet vergeten dat mensen die, zoals dat in uitgestrekte delen van Azië gebeurt, de hele dag door kleine slokjes thee drinken zich tegen overgewicht beschermen, omdat het voortdurend nuttigen van smakelijk en gezond vocht belet dat men honger krijgt en vooral dat de mens, ook zonder honger, voortdurend een of andere zoetigheid van vloeibare, chocolade-, of andere aard naar binnen werkt. Deze ongecontroleerde, permanente voedselopname, vooral in de vorm van industriesuikers is de oorzaak van de meeste gewichtsproblemen.



Groene thee en diabetes

Er zijn vele redenen waarom het stuk brood, waarvan in de mond (hopelijk door heel lang kauwen) en inde maag een lichaamseigen suikerbouwsteen wordt gemaakt, niet de weg uit de darm via de bloedaderen naar de spier- en hersencellen kan vinden. Deze suikermolecule, niet te verwarren met de in het pak gekochte disacharide-sachrose-molecule, heeft het in de eilandjes van Langerhans in de alvleesklier geproduceerde insuline nodig om, verstopt in de rugzak hiervan, via de darm het bloed binnen te worden gesmokkeld. Functioneert de alvleesklier niet goed, dan blijft het in eerste instantie in de aderen. Op een gegeven moment wordt dat dan te veel en wordt de suiker in de urine uitgescheiden.

Begin jaren dertig van de twintigste eeuw registreerde dr. Minowada van de universiteit van Kyoto dat het bloedsuikergehalte van zijn diabetespatiënten duidelijk terugliep in periodes dat

ze deelnamen aan theeceremoniën. Enkele koppen thee zorgen voor een aanzienlijke daling van het bloedsuikergehalte en elke insuline-sputende patiënt kan dat zelf heel snel constateren door hun bloedsuiker te meten.



Groene thee en cholesterol

Groene thee verlaagt het totaal gehalte aan cholesterol en resulteert in een beter cholesterolprofiel, wat wil zeggen dat de verhouding tussen LDL-cholesterol en HDL-cholesterol gunstiger wordt. Uit onderzoek is gebleken dat de cholesterolwaarde van mensen die per dag negen of meer kopjes groene thee drinken duidelijk lager ligt dan bij degenen die twee kopjes of minder drinken. Resultaat is er dus pas vanaf drie kopjes.



Een rem op het verouderingsproces

Dr.Aoki van de universiteit van Nagoya ontdekte, samen met andere wetenschappers die over de hele wereld aan groene thee werken, dat bepaalde bestanddelen ervan een preventieve uitwerking hebben op ouderdomsverschijnselen.

Uit onderzoek is gebleken dat oud worden eigenlijk niets anders is dan uitdrogen. Dat valt trouwens ook helder en gemakkelijk in te zien. Het verschil tussen de huid van een baby en die van een negentigjarige is duidelijk genoeg. Het is echter niet alleen de huid, binnenin het lichaam ziet heter net zo droog uit. Groene thee vertraagt het verouderingsproces vertraagt of een om welke reden dan ook veroorzaakte versnelling tegengaat.

De laatste jaren deed men immers een paar uiterst interessante ontdekkingen. Vitamine E werd ontdekt als een werkzame stof om te zorgen dat het lichaam minder superoxide aanmaakt. Deze stof is namelijk medeverantwoordelijk voor het verouderen. Vitamine E vertraagt dus het menselijke verouderingsproces. Nu werd er ontdekt dat de tannine uit de groene thee het ontstaan van superoxiden in het menselijke lichaam voor zo'n 87% doet. Een opmerkelijk verschil en een opmerkelijke prestatie van de groene thee, waar we zo snel mogelijk van zouden moeten profiteren



De bacterie-killer slaat toe.

Groene-thee-extracten hebben een antibacteriële eigenschap. Ze vernietigen aantoonbaar het membraan, de buitenhuid van bacteriën en voorkomen daarmee bacteriële infecties. Al in het jaar 1923, nog voordat de antibiotica werden ontdekt, registreerde een legerarts dat soldaten die hun waterflessen met thee vulden, in grote mate tegen tyfus werden beschermd. In eerste instantie dacht men dat het feit dat dit water gekookt was, dit effect bewerkstelligde. Uit tegenwoordige kennis blijkt echter dat daarbij ook de antibacteriële werking van de polyfenolen in de thee van invloed was.

Uit laboratoriumonderzoek in het Japanse nationale instituut voor gezondheid bleek dat de polyfenolen in groene thee infecties als gevolg van griepvirussen kunnen tegengaan. Dus niet alleen bacteriën, ook virussen zijn voor groene thee niet veilig. Verder werd ontdekt dat groene

thee beschermend en bevorderend op de natuurlijke, dus behulpzame spijsverteringsbacteriën in het spijsverteringskanaal van de mens werkt en hier bovendien een genezende invloed heeft op ontstekingen en zweren.

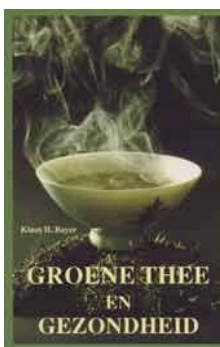
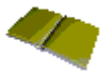
Toch even een waarschuwing: de therapie-werking van groene thee heeft beslist niet de reikwijdte van antibiotica en is er dus ook niet echt een vervanging voor. Zichzelf behandelen kan altijd gevaarlijk zijn.



Groene thee en kanker.

Professor Hayashi van het farmaceutische onderwijsinstituut in Shizuoka ontdekte na verscheidene jaren van intensief onderzoek dat de werkzame stoffen in groene thee samen met vitamine C verhinderen dat lichaamscellen muteren zoals bij radioactieve straling kon worden waargenomen. Mutatie is ook het woord voor het veranderen van een gezonde cel in een kankercel. Dr.Kada van het staats genetische-onderzoekscentrum in Japan kon aantonen dat de catechine in groene thee een stof is die een remmende werking heeft op het ontstaan van kankerveroorzakende stoffen.

©Groene thee en gezondheid Klaus H.Bayer



De Driehoek / Amsterdam ISBN 90-6030-598-1

Interessante link: <http://www.groene-thee.be/>