



De geheimen van  
**Groene  
Thee**

 **JESSEVANDERVELDE**  
.COM

 **JESSEVANDERVELDE**  
\*COW

## Inhoud

Waarom Groene Thee drinken? – Drie redenen om te genieten van dit populaire drankje .....	3
Wat Is Groene Thee? .....	5
De Kracht van Groene Thee .....	7
Behoud uw huid—Met groene thee .....	9
Hoe helpt groene thee bij gewichtsverlies? .....	11
Het effect van Groene thee op lichaamsvet .....	14
Groene Thee Extract .....	16
Kan Groene Thee Uw Overlevingskans Bij Borstkanker Vergroten? .....	18
Voor meer informatie kijk op <a href="http://theegroene.nl">theegroene.nl</a> .....	20

## Waarom Groene Thee drinken? – Drie redenen om te genieten van dit populaire drankje

Thee is, naast water, een van de meest geconsumeerde dranken ter wereld. Er zijn goede redenen voor deze populariteit. Een van de meest populaire soorten thee is groene thee, en er zijn verschillende redenen waarom zo veel mensen genieten van dit warme drankje.

Ten eerste is groene thee erg smakelijk, en er zijn veel verschillende soorten van. Het verschil tussen verschillende soorten thee ligt in de mate van oxidatie waaraan de bladeren zijn blootgesteld. Groene thee is niet geoxideerd, wat betekent dat de enzymen in de bladeren niet aan zuurstof in de lucht zijn blootgesteld. Zwarte thee, daarentegen, is volledig geoxideerd en oolong thee is gedeeltelijk geoxideerd. Als het om de smaak van een thee gaat, dan is de mate van oxidatie van de theebladeren van belang.

Groene thee komt in vele vormen en melanges en het is populair onder vrijwel alle landen en culturen van de wereld. Oorspronkelijk geproduceerd in China, is de consumptie en populariteit van groene thee later door heel Azië, India en de westerse wereld verspreid. Met smakelijke toevoegingen als jasmijn, vanille, munt en met soorten als Jasmine pearls, Sencha en Gunpowder, zijn groene theeën subtiel en vallen ze bij de verschillende voorkeuren van thee liefhebbers in de smaak.

Groene thee heeft een unieke, lichte smaak dat bij vele thee-liefhebbers over de hele wereld in de smaak valt. Het is al populair sinds de eerste ontdekking van thee, zo'n 5000 jaar geleden. Het behoort tot de vijf basis theesoorten en wordt zelfs herkend door mensen die niet vaak thee drinken.

Ten tweede is losbladige groene thee een van de steunpilaren van de thee cultuur. De hoogste kwaliteit thee is losbladige thee en deze heeft de afgelopen jaren aan populariteit gewonnen. Liefhebbers van groene thee genieten van de rituelen rondom de bereiding en de ceremonieën die brengen in de ervaring van het thee drinken. Groene thee van hele bladeren is de basis voor thee ceremonieën in China en Japan, en als deze op de juiste wijze wordt geserveerd dan biedt het een zeer aangename ervaring aan het einde van een stressvolle dag.

Toen China nog de heerser was van de zee (1405-1433), was thee een van de onmisbare benodigheden van de zeelieden. De thee die gedronken werd door de zeelieden in die tijd, bevatte genoeg vitamine C om scheurbuik te voorkomen, waar zo'n honderd jaar later vele Europese zeelieden aan zouden sterven. De thee was in wezen onbekend bij de medische officieren toegewezen aan een vloot van ruim 27000 man tijdens hun reis van China naar Afrika.

Ten slotte zijn er sterke aanwijzingen voor dat het drinken van groene thee (en alle andere soorten thee wat dat betreft) erg gezond is voor het menselijk lichaam. Over de jaren is thee geprezen om zijn medicinale kwaliteiten en het drinken van thee is een terugkerend gebruik geworden onder de meeste gezinnen.

Thee werd in China zo'n 5000 jaar lang als medicinale drank gebruikt, ter bevordering van een gezonde lichaam en geest. De vroegst bekende verwijzing naar thee als ondersteuning van de gezondheid dateert uit 2737 B.C.

Thee was erg duur in het oude China. Het gebruik van thee was slechts beperkt tot de rijkere bevolkingsgroepen.

In 1994 werden in het magasin van de National Cancer Instituut de resultaten gepubliceerd van een epidemiologisch onderzoek waaruit blijkt dat het drinken van groene thee de kans op slokdarmkanker bij Chinese mannen en vrouwen met zo'n 60% terugdringt.

De onderzoekers van de Universiteit van Purdue concludeerden onlangs dat groene thee een bepaalde stof bevat wat de groei van kankercellen remt. Er is ook onderzoek gedaan waaruit is gebleken dat het drinken van groene thee de cholesterolspiegel verlaagt, en tevens de verhouding van het goede (HDL) cholesterol tegenover het slechte (LDL) cholesterol verbetert.

Uit een recent Japans onderzoek, gerapporteerd door het Journal of the American Medical Association (JAMA), is gebleken dat de volwassenen in Japan die meer groene thee drinken, minder risico lopen op sterfte door alle oorzaken, waaronder hart- en vaatziekten.

Bovendien zijn bepaalde stoffen in groene thee, polyphenolen genoemd, veel onderzocht op een mogelijk preventief effect op hart- en vaatziekten en kanker.

Hoewel er verder onderzoek nodig is om vast te kunnen stellen dat groene thee inderdaad meetbare positieve effecten voor de gezondheid met zich meebrengt, voegt de grootschalige consumptie van groene thee door de geschiedenis heen wel enige overtuigingskracht toe aan recente medische beweringen.

Thee liefhebbers hebben veel keus, maar zij die losbladige groene thee van hoge kwaliteit nuttigen, kunnen rekenen op een heerlijk drankje en een aangename thee-drink ervaring.

## Wat Is Groene Thee?

Je zou denken dat de definitie voor zich spreekt – het is thee, dat groen is. Maar dat is nog niet alles.

Alle echte theesoorten – onderscheiden van kruiden en bloemen infusies, die door theeliefhebbers tisanes worden genoemd - worden gemaakt van de bladeren van een groenblijvende boom verwant aan de magnolia, met de botanische naam *Camellia sinensis*.

Hoewel deze plant in het wild met gemak tien meter hoog kan worden, wordt de plant op theeplantages als struik gehouden. Deze wordt dan voortdurend gesnoeid tot een hoogte van ongeveer een meter, om nieuwe groei te bevorderen en het plukken de gemakkelijksten.

Thee planten groeien alleen in warmere climaten, maar kunnen gedijen op hoogten tussen zeeniveau tot wel 2500 meter. De beste thee komt echter van planten die groeien op grotere hoogten, waar de bladeren op een langzamer tempo rijpen en daardoor een rijkere smaak leveren. Afhankelijk van de altitude kan het zo'n 2,5 tot 5 jaar duren voordat een nieuwe thee-plant klaar is voor het commerciële plukken. Eenmaal productief, dan kan de plant tot wel bijna een eeuw lang theebladeren leveren.

Thee planten produceren een overvloed aan loof, een kamille-achtige bloem en een bes, maar alleen de kleinste en jongste bladeren worden geplukt om thee van te maken: de twee bladeren en de knop aan het uiteinde van iedere jonge scheut. De groei van nieuwe scheuten, genaamd een 'flush', kan op lagere altituden iedere week gebeuren, maar op hogere altituden kan dit enige weken duren. De nieuwe bladeren worden met de hand geplukt door 'thee-plukkers', de besten kunnen tot wel 40 pond aan bladeren plukken per dag. Dit is voldoende voor wel 10 pond thee.

Alle thee planten behoren tot dezelfde soort – *Camellia sinensis*-, maar de plaatselijke groei-omstandigheden (altitude, klimaat, grond, etc.) zijn wisselend. Dit resulteert in een grote verscheidenheid aan verschillende bladeren. De manier waarop de bladeren worden verwerkt is echter nog belangrijker in het ontwikkelen van de individuele kenmerken van de drie prominente soorten thee: groen, zwart en oolong.

Groene thee is het minst verwerkt, en levert daarom de meeste anti-oxidanten (polyphenol), met name een catechine genaamd epigallocatechine-3-gallaat (EGCG). Deze stof is vermoederlijk verantwoordelijk voor de meeste positieve effecten op de gezondheid die gelinkt worden aan groene thee. We zullen later wat meer aandacht besteden aan EGCG, maar dit is de stof in groene thee wat het zo'n heilzame drank maakt.

Groene thee wordt gemaakt door de net geoogste bladeren kort te stomen, waardoor ze zacht en buigzaam worden en niet gisten of verkleuren. Na het stomen worden de bladeren gerold, verspreid en vervolgens 'gebakken' (gedroogd met hete lucht of in een wok) totdat ze krokant zijn. De thee die hieruit voorkomt is groen-geel van kleur en heeft een groene, licht bittere smaak dat lijkt op de smaak van het verse blaadje.

Groene thee is altijd al de populairste theesoort uit China geweest, en is dit nog steeds. De meeste historici en botanici geloven dat de thee-plant afkomstig is uit heel Azië. Waarom? misschien omdat groene thee niet alleen de smaak, aroma en kleur van de lente vangt, maar ook dit prachtige boekje levert samen met de hoogste concentratie van gunstige phytonutriënten en de laagste concentratie cafeïne van alle theesoorten.

De sleutel naar de geweldige voordelen voor de gezondheid die samengaan met het nuttigen van groene thee, is dat de bladeren gestoomd worden. Hierdoor wordt de EGCG behouden, in plaats van dat het oxideert. Andere theeën worden gefermenteerd. Dit breekt het natuurlijke EGCG af, en vermindert daarmee de heilzame werking.

In feite heeft groene thee een lange geschiedenis dat duidende jaren teruggaat. Het kan erg fascinerend zijn om te weten wat de Chinezen al eeuwen weten.

[Surf voor meer informatie en om groene thee extract te bestellen](#) \_\_\_\_\_

## De Kracht van Groene Thee

Een frisse, zomerse middag, de warmte van de zon dat lichtjes uw huid streekt, uw geliefde aan uw zijde en een kopje thee. De perfecte setting om lief te hebben, te verzorgen, en op te frissen. Heeft u zich echter ooit afgevraagd wat er nu eigenlijk in thee zit waardoor het de sfeer bepaalt voor alle goede dingen? Eeuwenlang is het al het liefst drankje van de mens. Hoeveel van ons zijn echter op de hoogte van de laatste sensatie op thee-gebied; groene thee? Sinds onheuglijke tijden, is de groene thee al op zijn plaats. Zijn wij echter op de hoogte van de voordelen ervan?

### Voordelen van groene thee

Universiteiten en onderzoekslaboratoria doen onderzoek naar de effecten van groene thee op de gezondheid. Zij zijn tot enkele interessante resultaten gekomen. Groene thee bevat grote hoeveelheden anti-oxidanten.

### Wat zijn anti-oxidanten?

Anti-oxidanten zijn moleculen die de oxidatie van andere chemische of organische stoffen tegengaan. Er zijn verschillende anti-oxidanten aanwezig in het menselijk lichaam. Vitamine C en Vitamine E zijn vitale producenten van anti-oxidanten. Oxidatie reacties kunnen door verschillende factoren veroorzaakt worden, zoals UV-straling, milieuvervuiling, sigarettenrook, hoge concentraties cholesterol in het lichaam, een te hoge bloedsuikerspiegel, etc.

Oxidatie van chemicaliën kan resulteren in het produceren van vrije radicalen. Oxidatie resulteert in het wettrekken van elektronen uit de molecuul. Dit resulteert in de vorming van een vrije radicaal. Deze vrije radicalen kunnen grote chemische reacties in het lichaam veroorzaken, die schadelijk zijn voor het lichaam. Oxidatie kan verschillende vormen van kanker en hart- en vaatziekten veroorzaken. Deze anti-oxidanten zijn over het algemeen reductoren zoals fenolen, aldols, etc.

Groene thee wordt gemaakt van ongefermenteerde thee bladeren. Het bevat hoge concentraties fenolen, en deze fungeren als anti-oxidanten. Een aantal medicinale eigenschappen van groene thee zijn:

#### 1. Reguleert bloedglucosespiegel

Bewezen is dat groene thee diabetes type I voorkomt. Diabetes type I wordt veroorzaakt door een verminderde productie van een hormoon genaamd insuline. Insuline reguleert de bloedsuikerspiegel in het lichaam. Een te hoge bloedsuikerspiegel is slecht voor het immuunsysteem.

#### 2. Voorkomt levercirrose

Levercirrose komt vooral voor bij mensen die teveel alcohol nuttigen. Het is bewezen dat groene thee helpt bij het voorkomen van levercirrose.

3. Vermindert overgewicht

Obesitas is een van de meest voorkomende aandoeningen van vandaag en het komt voor in epidemische proporties. Groene thee kan het metabolisme van het lichaam verhogen, wat resulteert in een verhoogde vetverbranding.

4. De cholesterolspiegel in het lichaam verlagen

De Hoge Densiteit Lipiden (HDL) concentratie in het lichaam dient naar verhouding hoger te zijn, en de totale cholesterolspiegel behoort laag te zijn. De darmen absorberen het cholesterol in het lichaam. Groene thee vermindert de opname van overtollig cholesterol door de darmen. Dit reguleert op z'n beurt weer de totale cholesterolspiegel in het lichaam.

5. Voorkomt verstopping van de kransslagader

6. Voorkomt verschillende vormen van kanker

7. Heeft een positieve uitwerking op de conditie van de huid

8. Voorkomt reumatoïde artritis

9. Helpt het immuunsysteem te versterken

China, Japan, Ceylon, Vietnam en plaatsen in India zoals Darjeeling en Assam leveren grote hoeveelheden groene thee. De Chinese groene thee "Xi Hu Longjing", wat geproduceerd wordt in het Zhejiang gebied, is een van de meest bekende soorten groene thee ter wereld.

Het valt echter wel te benoemen dat naast al deze voordelen, groene thee nog steeds een hoge concentratie cafeïne bevat wat schadelijk kan zijn voor het lichaam, hoewel de concentratie wel lager is dan in koffie.

Dus, wanneer je even lekker gaat zitten en gaat ontstressen met een lekker kopje groene thee, geniet er dan maar van maar onthoud ook de positieve effecten die het heeft op het lichaam. Drink groene thee en leef een gezond, actief leven.



## Behoud uw huid—Met groene thee

Groene thee is een van de wonderdranken van de afgelopen jaren geworden. Het wordt genoemd als middel tegen vele verschillende kwalen, van maagklachten tot vermoeidheid, van reuma tot tanderosie. In het verre oosten gebruikt men groene thee al eeuwenlang in de strijd tegen verschillende klachten. Het is daarom niet verwonderlijk dat het drankje wereldwijd zo'n populaire remedie is geworden.

Een van de meest interessante beweringen omtrent groene thee is dat het een bijdrage kan leveren aan de strijd tegen kanker. Een onderzoek uit 1994, gepubliceerd in de Journal of the National Cancer Institute, toonde aan dat groene thee de kans op slokdarmkanker tot wel 60% verminderde bij Chinese volwassenen. Een onderzoek uitgevoerd aan de Universiteit van Purdue toonde aan dat groene thee door de chemische structuur ook een remmende werking kan hebben op de groei van kankercellen.

### *De effecten van Groene Thee – Meer dan alleen aan het oppervlak*

Ook is er bewijs dat groene thee een positieve uitwerking kan hebben op de huid. In een artikel over "Groene thee en de Huid", gepubliceerd in de Archives of Dermatology in het jaar 2000, voerden Santosh K. Katiyar, Nihal Ahmad, en Hasan Mukhtar discussie over hoe groene thee effectief kan zijn in de strijd tegen huidkanker. Door de samenstelling kan groene thee ontstekingen van de huid en huidkanker tegengaan.

U vraagt zich misschien af hoe dit mogelijk is. In de data onderzocht door Katiyar, Ahmad, en Mukhtar, zijn de polyfenolische componenten in groene thee getest. Uit dit onderzoek is gebleken dat deze stoffen bescherming bieden tegen huidkanker bij muizen. Daarbij zijn er een aantal succesvolle onderzoeken op menselijke huid uitgevoerd in het laboratorium. De analyse uitgevoerd door de auteurs wees uit dat de polyfenolen in groene thee, kankerbestrijdende eigenschappen bezitte.

Het resultaat hiervan is dat gebleken is dat groene thee succesvol kan worden gebruikt in huidverzorgingsproducten ter behandeling van verschillende huid aandoeningen. Groene thee kan een grote bijdrage leveren in het bestrijden van huidkanker. Mukhtar zegt, "Van alle anti-oxidanten bekend bij de mensheid, zijn de componenten in groene thee het meest veelbelovend." De auteurs stellen echter ook dat er verder onderzoek nodig is om de kankerbestrijdende mogelijkheden van groene thee volledig te verkennen.

### *Waarom Groene Thee een superieure ziektebestrijder is*

Misschien vraagt u zich af waarom groene thee effectief kan zijn tegen huidkanker, terwijl andere theesoorten dit niet zijn. Hoewel groene, zwarte en oolong thee allemaal afkomstig zijn van de *Camellia sinensis* plant, is groene thee op zo'n manier verwerkt dat de natuurlijke anti-oxidanten behouden worden. Dit komt doordat de bladeren van groene thee gestoomd worden. Dit voorkomt dat de kankerbestrijdende componenten oxideren. Het gevolg hiervan is dat zware en oolong thee veel minder effectief zijn bij het bestrijden van allerlei ziekten.

### *Een verder kijkje nemen naar Groene Thee*

Het is op dit punt wellicht nuttig verder te kijken naar groene thee en de unieke eigenschappen ervan. Dr. Stephen Hsu, een wetenschapper aan de Medical College of Georgia, heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar groene thee en de medicinale effecten ervan. Hsu heeft ontdekt dat de componenten van groene thee, polyfenolen, vrije radicalen bestrijden. Vrije radicalen staan erom bekend dat ze de kans op kanker verhogen door de DNA mutaties die zij veroorzaken. Polyfenolen bestrijden kankervellen en beschermen gezonde cellen.

Hsu en zijn research team vergeleken de groei van normale huidcellen met de groei van cellen die blootgesteld waren aan polyfenol uit groene thee. De onderzoekers ontdekten dat de stof een verjongend effect had op afstervende huidcellen. De reactivatie bleef echter beperkt tot de epidermis, de bovenste laag van de huid. Hoe dan ook, Hsu gelooft dat het onderzoek een grote impact zal hebben op verschillende huidaandoeningen.

### *De bron van de eeuwige jeugd, met een groen tintje*

Naast het bestrijden van kanker, schijnt groene thee ook effectief te zijn in de behandeling van vele andere huidaandoeningen, waaronder zweren, psoriasis, rosacea en moeilijk genezende wondjes.

Als gevolg van dergelijk onderzoek, refereren sommigen nu aan groene thee als zijnde een waardige 'bron van eeuwige jeugd'. Hoewel er verder onderzoek nodig is, zijn de initiële resultaten bemoedigend. Hsu werkt aan een lijn huidverzorgingsproducten waarin groene thee een significante rol speelt. Hsu heeft zo een manier gevonden om zijn laboratoriumwerk toe te passen in het cosmetische veld. Het schijnt dat groene thee effectief is in het beschermen van de huid tegen schadelijke effecten van zonlicht in het bijzonder – een belangrijke factor aangaande huidkanker.

### *De toekomst van groene thee*

Gezien de interesse van de mens in alternatieve geneeswijzen, zou je denken dat groene thee in toenemende mate wordt gebruikt als middel ter bevordering van een goede gezondheid. Het blijkt dat mensen jaar in jaar uit in toenemende mate hun heil zoeken bij groene thee voor allerlei therapeutische doeleinden. Resultaten van onderzoek naar de positieve effecten van groene

**[Ontdek hoe ook jij tegelijkertijd kunt genieten van lekker eten en op een gezonde manier kunt afvallen. Nu 40% Korting op de Super Vetverbranding Methode](#)**

thee op de huid zijn erg bemoedigend. Sterker nog, groene thee is misschien wel revolutionair in de impact die het heeft op huidbehandelingen. Niet alleen zou het leiden tot een jonger ogende huid – het kan ook helpen huidkanker te voorkomen – dit is goed nieuws voor mensen met een lichte huid en voor iedereen met een geschiedenis van huidkanker in de familie.

[Surf voor meer informatie en om groene thee extract te bestellen](#) \_\_\_\_\_

## Hoe helpt groene thee bij gewichtsverlies?

Voor veel mensen zou een veilig en effectief supplement dat helpt bij gewichtsverlies een geweldige uitkomst zijn. We weten allemaal dat er geen wondermiddeltje bestaat wanneer het op gewichtsverlies aankomt; om af te vallen dient men minder calorieën te nuttigen dan dat het lichaam verbruikt op een dag. Het proces zou echter veel makkelijker en sneller verlopen indien men een manier kon vinden om sneller vet te verbranden.

Een veelbelovend product op het gebied van gewichtsverlies is groene thee. Sommige onderzoeken hebben uitgewezen dat groene thee helpt in het reguleren van insuline en het verlagen van de cholesterolspiegel en de triglyceriden in het lichaam. Daarbij vermoedt men dat groene thee het metabolisme versnelt, waardoor de vetverbranding verhoogd wordt en de receptoren die de eetlust opwekken ook uitgeschakeld worden.

Daarbij is groene thee, in tegenstelling tot de meeste andere hulpmiddelen bij gewichtsverlies, over het algemeen gezond. Groene thee is een bron van anti-oxidanten, wat ons helpt gezond en ziektevrij te blijven door vrije radicalen te bestrijden. Vrije radicalen zijn moleculen die zuurstof bevatten en deze zijn een bijproduct van ons verteringsproces. Deze kunnen onze cellen en DNA beschadigen, wat uiteindelijk kan leiden tot ziekte.

Groene thee en andere voedingsmiddelen die anti-oxidanten bevatten helpen vrije radicalen te bestrijden, wat veroudering en ziekte helpt voorkomen. Een voedingspatroon dat veel groene thee en andere anti-oxidanten bevat, wordt vaak in verband gebracht met een vermindering van de kans op hart- en vaatziekten en kanker. Groene thee is een handig hulpmiddel bij gewichtsverlies dat u met gerust hart kunt gebruiken, het kan uw gezondheid in het algemeen verbeteren en helpt u daarnaast ook nog de overvloedige kilo's kwijt te raken.

De meesten van ons weten van de problemen die andere afslankmiddelen kunnen veroorzaken. Van ephedra is bijvoorbeeld bewezen dat het uw metabolisme kan versnellen, maar dat het ook gevaarlijke bijwerkingen kan hebben. Sterker nog, het gebruik van ephedra is gelinkt aan hartaanvallen en sterfte bij sommige gebruikers.

Maar hoe werkt groene thee nu eigenlijk? Er zijn verschillende componenten in groene thee die samen lijken te werken ter bevordering van de gezondheid en ter stimulatie van gewichtsverlies. Hier staat groene thee om bekend. Onderzoekers hebben drie componenten aangewezen in groene thee die invloed lijken te hebben op gewichtsverlies.

## Caffeïne

Groene thee heeft een lager cafeïne-gehalte dan koffie of zwarte thee, maar het bevat wel cafeïne. Het lijkt er echter op dat de cafeïne in groene thee, geen negatieve bijwerkingen lijkt te hebben zoals de meeste andere producten die cafeïne bevatten. Groene thee veroorzaakt geen opgefokt gevoel en zorgt niet voor een verhoogde hartslag zoals andere cafeïnehoudende dranken dat doen. De cafeïne in groene thee lijkt echter wel de metabolisme te stimuleren.

Velen van ons nemen onze cafeïne-consumptie voor lief, het is echter bewezen dat deze cafeïne een bijdrage levert aan gewichtsverlies. Onderzoeken hebben uitgewezen dat mensen die een dieet volgen met een lage calorie-consumptie die dagelijks cafeïne tot zich nemen, gemiddeld meer afvallen dan mensen die alleen maar een dieet met weinig calorieën volgen.

## Catchinen

Catechinen zijn de anti-oxidanten in groene thee. Catechinen zijn polyfenolische anti-oxidante plantaardige metabolieten. Met name flavonoiden genaamd flavan-3-olen. Deze worden in veel planten aangetroffen, waaronder de cacao plant en de koffie plant. De grootste bron van catechinen is echter de Camellia sinensis (thee) plant.

De reden waarom groene thee wordt beschouwd als een betere bron van catechinen dan zwarte thee, ligt in het verschil in de verwerking. Zwarte thee is gefermenteerd, en dit verandert de catechinen. Groene thee is echter ongefermenteerd, waardoor de catechinen hun natuurlijke staat behouden.

Omdat thee catechinen enkelen van de meest krachtige anti-oxidanten zijn die er bestaan, zijn zij ook zeer effectief in het bestrijden van ziekten. Daarom zijn thee-rijke diëten vermoedelijk effectief in het bestrijden van ziekten, waaronder hart- en vaat ziekten en kanker.

Wat het afslanken betreft bestaat het vermoeden dat catechinen de vetopname onderdrukken. Dit is belangrijk omdat het helpt de cholesterolspiegel in het bloed te verlagen. Daarbij voorkomt het dat het lichaam vet opslaat.

## Theanine

Theanine is het belangrijkste aminozuur in groene thee. Theanine lijkt ook van belang te zijn bij het afslanken. Dit omdat theanine ontspant en de dopamine productie stimuleert. Dopamine is een stof dat geproduceerd wordt door het brein wat een algeheel gevoel van lichamelijk welzijn veroorzaakt.

Theanine lijkt ook de effecten van cafeïne tegen te gaan. Dit kan verklaren waarom de cafeïne in groene thee over het algemeen geen opgefokt gevoel of een versneld hartritme veroorzaakt, zoals bij andere cafeïnehoudende dranken. Hoewel theanine zelf dus niet gewichtsverlies veroorzaakt in directe zin, kan het wel effectief zijn in het teweeg brengen van een ontspannen gevoel bij mensen die het binnenkrijgen. Dit kan handig zijn voor mensen die teveel eten als gevolg van stress.

Er is meer onderzoek nodig naar de invloed van groene thee op gewichtsverlies. Er is een interessant onderzoek verricht op dit gebied, door de Shizuoka University in Japan, waarin alledrie van deze componenten in groene thee zowel afzonderlijk als in combinatie werden geëvalueerd, om te achterhalen welke van deze componenten het meest belangrijk zijn.

Uit de resultaten van dit onderzoek is geconcludeerd dat cafeïne de belangrijkste component in groene thee is bij het afslanken. Cafeïne is verantwoordelijk voor het versnellen van het metabolisme en het opwekken van thermogenese, wat de vetverbranding stimuleert. Uit dit onderzoek is echter ook gebleken dat catechinen op zichzelf ook een afslankend effect hebben. Catechinen helpen het lichaam vet uit voedsel te elimineren in plaats van het te absorberen. In het kort lijkt groene thee bijna een perfecte combinatie om zowel het afslanken te stimuleren als de gezondheid te bevorderen. Een gezond eetpatroon en voldoende lichaamsbeweging zijn nog steeds van groot belang bij gewichtsverlies en –behoud, maar het lijkt er wel op dat groene thee een effectief hulpmiddel kan zijn in de strijd tegen de kilo's.

## Het effect van Groene thee op lichaamsvet

Afvallen is voor veel mensen een relevant onderwerp. Onze hedendaagse hektische levensstijl heeft ertoe geleid dat velen van ons een iets grotere lijn hebben dan we eigenlijk zouden willen; en overgewicht is ongezond. De US Centers for Disease Control schatten dat er vandaag de dag ruim 60 miljoen Amerikanen zijn (ongeveer 30% van de volwassen populatie) die kampen met overgewicht.

Overgewicht gerelateerde aandoeningen zullen uiteindelijk zeer snel de belangrijkste doodsoorzaak worden in ons land als we niet snel ingrijpen. Overgewicht leidt tot hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, Diabetes Type II, en het verhoogt het risico op kanker. Het risico stijgt mee met het gewicht.

Hoe pakken wij dit probleem aan? Velen van ons weten dat we minder moeten eten, en meer moeten bewegen. Door meer calorieën te consumeren dan dat we op een dag verbranden, neemt ons gewicht toe. Door de consumptie van calorieën te verminderen en meer te bewegen, kunt u uw slanke lijn bevorderen. U kunt niet om deze basisprincipes van het afslanken heen.

Uit onderzoek is echter wel gebleken dat er bepaalde voedingsmiddelen zijn die u kunnen helpen bij het afslanken, terwijl andere voedingsmiddelen de kilo's er nog sneller aan krijgen dan dat u 'calorie' kunt zeggen. Ik heb het hier niet alleen maar over calorieën. Ik heb het over voedingsmiddelen die u kunnen helpen vet te verbranden of langer een verzadigd gevoel te hebben, tegenover voedingsmiddelen die het lichaam niet kan gebruiken als energiebron en de daarom meteen omgezet worden in vet.

Laten we eerst aandacht besteden aan de voedingsmiddelen die u kunnen helpen. Sommigen hiervan zullen u verbazen. Ze zijn immers niet allemaal caloriearm. Ze staan er echter wel bekend om dat ze u langer vol kunnen laten voelen, of vet helpen te verbranden.

Noten – Noten, amandelen in het bijzonder, schijnen bij te kunnen dragen aan gewichtsverlies. Noten zijn niet bepaald caloriearm, u dient ze dan ook met mate te eten. Ze zijn echter erg voedzaam.

Noten bevatten veel vet, maar dit is HDL vet. Dit zijn vetten die de goede cholesterolspiegel in het bloed bevorderen. HDL cholesterol helpt het LDL cholesterol in uw lichaam te bestrijden. Dit is slechte cholesterol wat de bloedvaten dicht doet slibben en kan leiden tot hartaanvallen en bereortes.

Noten geven u ook langer een verzadigd gevoel. Daarnaast bevatten ze ook eiwitten die bij de vertering veel calorieën verbranden. Artsen weten nog niet goed hoe noten werken, maar ze lijken wel bij te dragen aan gewichtsverlies.

Groene thee – De afgelopen tijd stond groene thee vaak in de aandacht vanwege het feit dat het lijkt te helpen bij het bestrijden en voorkomen van verschillende ziekten. Groene thee lijkt te helpen in het voorkomen van hart- en vaatziekten, kanker, Alzheimer en zelfs Diabetes type II. Inmiddels hebben we ook ontdekt dat groene thee een belangrijke rol kan spelen bij het afslanken. Laten we het eerst hebben over wat groene thee zo bijzonder maakt. De kracht ligt in de anti-oxidanten. Anti-oxidanten zijn van groot belang omdat ze de vrije radicalen in ons lichaam bestrijden.

Vrije radicalen zijn schadelijke moleculen die vrijkomen wanneer ons voedsel in ons lichaam wordt omgezet in energie. Vrije radicalen beschadigen cellen en DNA, wat kan leiden tot ziekte. Daarom is het zo belangrijk anti-oxidanten binnen te krijgen via onze voedingspatronen. Groenten en fruit zijn belangrijke bronnen van anti-oxidanten.

In groene thee zitten een aantal van de meest krachtige anti-oxidanten. Thee anti-oxidanten staan ook wel bekend als catechinen, en zij maken ongeveer 25% op van het drooggewicht van een theeblaadje. Thee bevat vier catechine substanties: epicatechine (EC), epicatechine gallaat (ECG), epigallocatechine (EGC) en epigallocatechine gallaat (EGCG). Epigallocatechine gallaat (EGCG) is de meest voorkomende catechine in thee.

Gezondheidsprofessionals verkiezen groene thee boven zwarte thee omdat groene thee in z'n natuurlijke staat meer van deze catechinen bevat dan zwarte thee. Zwarte thee wordt gefermenteerd, en hiervoor veranderen sommige van de catechinen van hun natuurlijke vorm in een vorm dat minder gezond is. Het gaat hier om de catechinen die lijken te helpen bij het afslanken.

Uit één specifieke onderzoek is gekeken naar Japanse mannen. Al deze mannen volgde twee weken lang hetzelfde gezonde dieet voordat het onderzoek daadwerkelijk van start ging. Daarna is er een onderzoeksperiode van 12 weken ingegaan, waarin een aantal van deze mannen elke dag een flesje thee dronken waar 690mg thee catechinen in zaten. De andere mannen kregen dagelijks een flesje thee met slechts 22mg catechinen. Alle mannen bleven hetzelfde gezonde dieet volgen.

Aan het einde van dit onderzoek bleek dat bij de mannen die dagelijks 690mg thee catechinen binnenkregen, hun BMI, lichaamsgewicht, buikomvang en lichaamsvetpercentage significant lager waren in vergelijking tot de mannen die minder catechinen binnenkregen. Het onderzoek concludeerde dat de catechinen in thee kunnen helpen lichaamsvet te verminderen wanneer dit hoort bij een gezond dieet.

We weten dat we, om af te vallen, minder calorieën binnen moeten krijgen en regelmatig moeten bewegen, maar nu weten we dus ook dat er bepaalde voedingsmiddelen zijn die ons kunnen helpen dit doel te bereiken. Dus, voeg wat noten, melk en groene thee toe aan uw gezonde dieet en kijk toe hoe uw lichaam verandert.



## Groene Thee Extract

Wat is groene thee extract?

Groene thee extract is het concentraat van groene theebladeren. Het blad wordt met alcohol (of een ander oplosmiddel) doordrenkt, en vervolgens verdampt, waardoor het extract overblijft. Het extract bevat dan alle essentiële eigenschappen van het groene thee blad. Het extract bevat veel meer van deze essentiële componenten en heeft daarom veel meer effect dan een los (deel van een) blad.

Waarom u dit wilt

Evenals groene thee zit het extract boordevol plantaardige nutriënten, phytochemicaliën genaamd. Deze stoffen zijn sommigen van de sterkste, meest heilzame stoffen die de natuur voortbrengt. De phytochemicaliën zijn rijk aan anti-oxidanten en bieden daarom bescherming tegen de schade die vrije radicalen in het lichaam kunnen toebrengen.

Bij vrije radicalen mist er letterlijk een onderdeel: zij hebben een ongepaard electron, waardoor ze onstabiel worden. Zij veroorzaken snelle kettingreacties en kunnen andere moleculen destabiliseren – dit is niet goed voor ons. De anti-oxidanten in groene thee extract neutraliseren deze vrij radicalen. Dit brengt verschillende positieve gevolgen met zich mee; het werkt ter behandeling van hoofdpijn, slechte vertering en het verlaagd de cholesterolspiegel in het bloed. Groene thee extract is niet alleen een leverancier van anti-oxidanten; onderzoek wijst ook uit dat groene thee extract de capaciteit van ons bloed verhoogd voor het opnemen van anti-oxidanten. Van het extract krijgen we dus niet alleen veel gezonde voedingsstoffen binnen, ons lichaam wordt ook in staat gesteld meer van deze gezonde voedingsstoffen vast te houden – het is net een Power-Up!

Een andere positieve werking van Groene Thee Extract is dat het het metabolisme verhoogt, met gewichtsverlies als gevolg. Groene thee bevat WEL cafeïne, en wellicht denkt u dat dit het metabolisme verhoogt en meer energie geeft. Er is echter een onderzoek uitgevoerd waarbij evenveel cafeïne aan het lichaam werd toegediend dan de hoeveelheid cafeïne in groene thee. Het resultaat was dat de hartslag inderdaad hoger werd, maar het metabolisme niet; cafeïne op zichzelf had een ander effect. Sterker nog, onderzoek heeft uitgewezen dat Groene thee extract wel het metabolisme verhoogt, maar niet de hartslag. Dit maakt het veiliger dan andere afslankmiddelen op basis van kruiden.

Hieronder kunt u een uitgebreide lijst vinden van de voordelen van Groene Thee Extract:

Here is an expanded list of benefits for Green Tea Extract:

- Philippines Medical Study toonde positieve resultaten in de behandeling van acné
- Het stimuleert uw immuunsysteem en helpt tandplaque te bestrijden.
- Het bevat ECGC, een krachtige anti-oxidant dat ongeveer 200 keer krachtiger is dan Vitamine E
- Er is aangetoond dat het helpt in de strijd tegen kanker, en bescherming biedt tegen leverschade

Hoe kom je eraan?

Indien u overweegt Groene Thee Extract te gaan gebruiken, dan is het belangrijk dat u zich eerst laat informeren over de risico's voor de gezondheid. De cafeïne kan bijvoorbeeld voor sommige mensen een slechte uitwerking hebben. Het is daarom altijd van belang dat u eerst een professional raadpleegt voordat u een grote verandering in uw dieet maakt.

Als u alle feiten op een rijtje heeft, en als u heeft overlegd met uw huisarts of een andere professional, en u kiest ervoor het te gaan gebruiken, dan is het erg gemakkelijk te vinden. Vrijwel iedere drogist of vitaminewinkel verkoopt het.

Groene thee extract wordt niet altijd in dezelfde vorm aangeboden. Sommige leveranciers verkopen het als mengsel, of voegen er andere vitaminen, kruiden of chemicaliën aan toe. Koop daarom niet meteen het eerste flesje dat u tegenkomt waar 'groene thee extract' opstaat. Lees het etiketje en doe uw huiswerk. Wees verstandig. Wees veilig. Wees gezond.

[Surf voor meer informatie en om groene thee extract te bestellen](#) \_\_\_\_\_

## Kan Groene Thee Uw Overlevingskans Bij Borstkanker Vergroten?

Borstkanker is een van de meest angstaanjagende ziekten waar vrouwen vandaag de dag mee geconfronteerd worden. Borstkanker staat op de tweede plaats van de meest voorkomende vormen van kanker bij vrouwen, na non-melanoom huidkanker. Ongeveer 13% van de Amerikaanse vrouwen zullen ergens in hun leven borstkanker ontwikkelen. Het is, na longkanker, ook de meest voorkomende doodsoorzaak onder vrouwen.

Wetenschappers blijven zoeken naar nieuwe informatie omtrent de oorzaken van borstkanker evenals manieren om deze ziekte te voorkomen en te behandelen. Vandaag de dag weten wij nog steeds niet wat borstkanker veroorzaakt, maar we zijn ons wel bewust van een aantal risicofactoren.

Daarnaast zijn wij ook erg ver gekomen in de ontwikkeling van de behandeling van borstkanker – hoewel er nog steeds elk jaar vele vrouwen sterven aan borstkanker. Er zijn een aantal veelbelovende onderzoeken, waaronder het onderzoek naar groene thee.

Een specifieke groep kanker patiënten die artsen veel zorgen baren, zijn de patiënten met een bovengemiddelde expressie van de epidermale groeifactor Her-2/neu. Her-2/neu is een groeifactor dat zich soms manifesteert als tumor. Een bovengemiddelde expressie van deze groeifactor is een grote zorg voor borstkanker patiënten.

Tijdens routine controle van patiënten bij wie onlangs invasieve borstkanker is vastgesteld, stellen artsen het Her-2/neu. Waarde vast. Indien de waarde hoog is, dan wordt de behandeling op deze informatie gebaseerd. De waarde van deze groeifactor is van belang omdat onderzoek heeft uitgewezen dat patiënten met een bovengemiddelde Her-2/neu expressie een grotere kans hebben op uitzaaiingen. Deze patiënten hebben over het algemeen ook een lagere overlevingskans. De Her-2/neu is bij ongeveer 30% van de borstkanker patiënten bovengemiddeld.

Als onderdeel van lopend onderzoek naar effectieve behandelingen voor borstkanker, besteden wetenschappers serieus aandacht aan de positieve effecten van groene thee, bij zowel het voorkomen als het behandelen van borstkanker. In Aziatische culturen wordt groene thee al eeuwenlang gebruikt voor haar geneeskrachtige eigenschappen, en kanker lijkt een veel lagere prevalentie te hebben dan in de westerse wereld.

Thee wordt gemaakt van de Camellia sinensis plant. Er is groene, witte en zwarte thee. Het verschil tussen deze theesoorten ligt niet in verschillende soorten bladeren, het ligt in de manier waarop de theebladeren zijn verwerkt. Groene en witte thee wordt tijdens het proces niet gefermenteerd, zwarte thee echter wel.

Theebladeren bevatten catechinen, behorende tot de flavan-3-ol klasse van de flavonoïden. Dit zijn anti-oxidanten. EGCG is een van de catechinen in thee, en het is een krachtige anti-oxidant. Het fermenteren van de theebladeren converteert de catechinen in andere stoffen die minder gezond zijn als de stoffen in ongefermenteerde thee. Onderzoek is daarom gefocussed op groene thee, omdat deze een gezondere vorm van anti-oxidanten bevat.

Wat is er nu zo geweldig aan anti-oxidanten?

Tijdens het proces waarbij het lichaam voedsel omzet in energie, creëren wij vrije radicalen in het lichaam. Deze vrije radicalen zijn schadelijk voor onze cellen en DNA als wij ze niet bestrijden. Wanneer deze vrije radicalen niet bestreden worden, dan kunnen ze het verouderingsproces versnellen en ziekten als kanker veroorzaken, evenals hart- en vaatziekten en beroertes.

Anti-oxidanten kunnen ons helpen in de strijd tegen deze vrije radicalen, en een voedingspatroon dat rijk is aan anti-oxidanten wordt ook gelinked aan het voorkomen van kanker, hart- en vaatziekten en beroertes. Artsen rade daarom een dieet aan dat rijk is aan anti-oxidanten. Dit betekent dat u dagelijks veel vers fruit en groenten moet eten, en veel groene thee moet drinken.

Wetenschappers lijken er ook steeds meer achter te komen dat groene thee de effectiviteit van verschillende kanker behandelingen kunnen vergroten. Verschillende onderzoeken bij muizen waarbij kanker is vastgesteld hebben uitgewezen dat het drinken van groene thee in combinatie met de kanker behandeling de effectiviteit van de traditionele therapie kan vergroten en de progressie van kanker naar andere cellen kan vertragen. De onderzoeksresultaten zijn veelbelovend; sommigen direct gerelateerd aan borstkanker behandelingen.

Één specifiek onderzoek werd uitgevoerd door de Boston University School of Medicine. In dit onderzoek werden vrouwelijke muizen met borstkanker waarvan de Her-2-neu waarde bovengemiddeld was, behandeld met groene thee naast de gebruikelijke behandeling. Bij de muizen die groene thee binnenkregen was de groei van de tumoren langzamer, en was de progressie van de kanker trager dan bij muizen die behandeld werden met dezelfde medicatie, zonder groene thee als bijkomende therapie.

De onderzoekers die deze resultaten verkregen, geloven ook dat als groene thee de groei van tumoren kan vertragen bij mensen bij wie kanker al is vastgesteld, het waarschijnlijk ook effectief kan zijn in het voorkomen van het ontstaan en ontwikkelen van kankercellen in het algemeen. Dit gaat samen met ander onderzoek dan aantoonde dat groene thee significant kan zijn in het voorkomen van kanker. Daarbij helpt het ook te verklaren waarom er in Aziatische culturen een veel lagere prevalentie van kanker is, in vergelijking met de Westerse wereld.

Dit is veelbelovend nieuws voor een groep borstkanker patienten die in de eerste instantie een lagere overlevingskans hadden dan anderen met borstkanker. Als wij de kankerprogressie bij kanker patienten met een bovengemiddelde Her-2/neu waarde terug kunnen brengen naar dezelfde snelheid waarop dit gebeurt bij andere kanker patienten, dan kunnen wij deze patienten wellicht veel effectiever behandelen. Er is nog veel meer onderzoek nodig op het gebied van borstkanker preventie en behandeling. Daarbij zullen wetenschappers meer tijd gaan steken in het onderzoeken van de voordelen van groene thee bij kankerpreventie en behandeling. Het lijkt echter inmiddels duidelijk dat groene thee een belangrijke rol kan spelen in het voorkomen en behandelen van verschillende ziekten, waaronder kanker. Er moet nog veel onderzoek gedaan worden, er is echter geen nadeel aan het toevoegen van groene thee aan uw dieet. Het kan helpen ziekten te voorkomen en uw gezondheid te verbeteren indien deze al minder was, of werd. Wetenschappers hebben geen risico's kunnen vinden die geassocieerd kunnen worden met het drinken van groene thee. Het heeft geen bijwerkingen en het is een gezond alternatief voor koffie, omdat het veel anti-oxidanten bevat en omdat het veel minder cafeïne bevat dan koffie. Dus, krik uw anti-oxidanten op door groene thee te drinken!

Voor meer informatie kijk op

[Surf voor meer informatie en om groene thee extract te bestellen](#)

---