

# Informatie behorende bij de werking van groene thee bij de ziekte van Alzheimer en Parkinson

---

Inleiding groene thee.

Pag. 1 t/m 6 zijn informatief.

De praktijk vindt u op pagina 7 van deze handleiding.

## Groene thee.

Al meer dan 50 eeuwen wordt er thee gezet van theebladeren, *Camellia sinensis*. Vanaf het eerste moment is er een geneeskrachtige werking toegekend aan deze thee.

Wetenschappelijk onderzoek naar de werking en de werkzame stoffen in thee wordt echter pas sinds een jaar of dertig toegepast.

Bevolkingsonderzoeken tonen aan dat de consumptie van grote hoeveelheden groene thee de kans op hart- en vaatziekten doet verkleinen en de kans op kanker doet afnemen.

De laatste jaren hebben wetenschappelijke onderzoeken steeds meer aangetoond dat groene thee de algehele gezondheid bevordert en dat het helpt bij de preventie en de behandeling van diverse chronische ziekten.

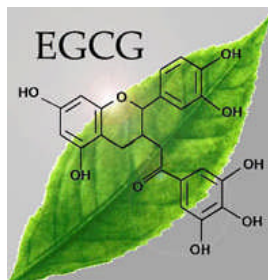
Groene thee is een theevariant waarbij de verse blaadjes gestoomd worden, hierdoor wordt voorkomen dat de polyfenolen oxideren.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het polyfenol **EGCG**(=*Epigallocatechin Gallaat*), uit groene thee, de belangrijkste stof is.

EGCG is een zeer sterke antioxidant (veel sterker dan o.a. knoflook) en er worden tal van gezondheidsbevorderende eigenschappen aan toegeschreven.

EGCG uit groene thee remt de ziekte van **Alzheimer** (een vorm van dementie) bij sommige patiënten in meer of mindere mate en incidenteel zelfs zeer sterk af. Ook lijkt de ontwikkeling van de ziekte van **Parkinson** afgeremd te worden.

De werking van de stof EGCG staat of valt bij de manier van bereiding. De standaardisatie van dit proces is beschreven op de volgende pagina's en bij de bereiding van groene thee dient er volgens dit voorschrift gewerkt te worden. De toevoeging van citroensap voor het verlagen van de pH is essentieel voor een optimale werking van de stof EGCG



# Informatie behorende bij de werking van groene thee bij de ziekte van Alzheimer en Parkinson

---

## Vorbereiding bereiding van groene thee.

De volgende zaken dienen van tevoren worden klaargezet.

- Een schone glazen theepot met bij voorkeur een inhoud van minimaal 1400 cl.
- Eventueel een maatbeker de eerste keer om de inhoud van de theepot te controleren/meten.
- Een waterkoker.
- Een weegschaal die in grammen nauwkeurig kan afwegen.
- Kookwekker of vergelijkbare tijdsinstelling/bewaking.
- Een flacon met citroensap. (necitroen)
- Gedroogde groene thee bladen of gewokte bladen. (geen theezakjes of versnipperde thee)
- Schoon theereservoir of een theezeefje om het theeblad van het water te kunnen scheiden.
- Thermoskan voor opslag. Controleer of alles wat gebruikt wordt schoon is.

Aanvullend en indien gewenst en aanwezig i.v.m. kwaliteitscontrole en niet beslist noodzakelijk.

- Mogelijk indicatorpapier om de pH te kunnen meten/controleren.
- Mogelijk thermometer om temperatuur te kunnen controleren.



# Informatie behorende bij de werking van groene thee bij de ziekte van Alzheimer en Parkinson

---

## Bereiding groene thee per liter.

### Werkinstructie. Samenstelling PER LITER groene thee.

- 1 ltr. water van 75°C (0.15 ltr koud water en 0.85 ltr kokend water) in schone theepot afmeten/wegen. Bij aanwezigheid van thermometer de temperatuur controleren.
- 10 gram of cl. citroensap (afwegen of meten) en aan het ‘ ‘zachte’ water toevoegen. (uit ervaring 12 gram citroensap aan ‘hard’ water toevoegen) om de gewenste pH te krijgen.
- 10 gram groene thee (geen buideltje, maar puur blad) afwegen.
- De afgewogen theeblaadjes aan dit licht zure (pH 4), hete water toevoegen. Sommige reformzaken hebben hier een leuk glazen zeefpotje voor (zie foto voorbereiding), zodat de theebladen van het licht zure (<pH4 ) en hete water (75°C) gescheiden blijven. Controle gewenste pH 4 is via kleuromslag van indicatorpapier te controleren. Volg instructie op behorende bij het indicatorpapier. Aan de hand van deze indicatie met eventueel iets meer citroensap de pH corrigeren bij >pH4
- De thee bij de eerste trek 5 minuten laten trekken. De theebladen kan men 2 keer gebruiken. De tweede charge langer (7 tot maximaal 10 minuten) laten trekken. De temperatuur en hoeveelheid water en citroensap voor de tweede charge zijn gelijk aan de eerste keer.
- Als men niet weet of men te maken heeft met hard of zacht water dan is de controle met behulp van indicatorpapier op de pH gewenst. De werkzaamheid van de stof EGCG staat of valt met de voorgeschreven <pH4. De kleuromslag behorende bij pH 4 als referentie aangegeven op het indicatorpapier is hierbij de norm.
- Bij aanwezigheid van een thermometer ook de temperatuur van de gezette thee controleren. Tussen de 70°C en 80°C
- De thee kan na de eerste bereiding direct genuttigd worden. De tweede charge kan men na bereiding in een thermoskan opslaan.

# Informatie behorende bij de werking van groene thee bij de ziekte van Alzheimer en Parkinson

---

## Bereiding groene thee.

### Belangrijk:

Het toevoegen van citroensap aan het hete water voordat je de thee laat trekken en de watertemperatuur tussen de 70°C - 80°C zijn uitermate belangrijk i.v.m. de werkzaamheid van de stof EGCG. De temperatuur en pH<4 zorgen ervoor dat EGCG niet oxideert (=een verbinding met zuurstof aangaat) en daardoor zijn werking behoudt.

Hieronder zie je een aantal foto's behorende bij een aantal voornoemde stappen om de groene thee volgens voorschrift en de geldende kwaliteitsnormen te kunnen zetten. Deze kunnen ter ondersteuning bij de bereidingen gebruikt worden.



Afwegen 10 gram thee



Thee in glazen zeefpotje wat bovenin theepot past



Afwegen voorgeschreven hoeveelheid citroensap.



Toevoegen voorgeschreven hoeveelheid water



## Informatie behorende bij de werking van groene thee bij de ziekte van Alzheimer en Parkinson

---



Theepot met inhoud en kookwekker



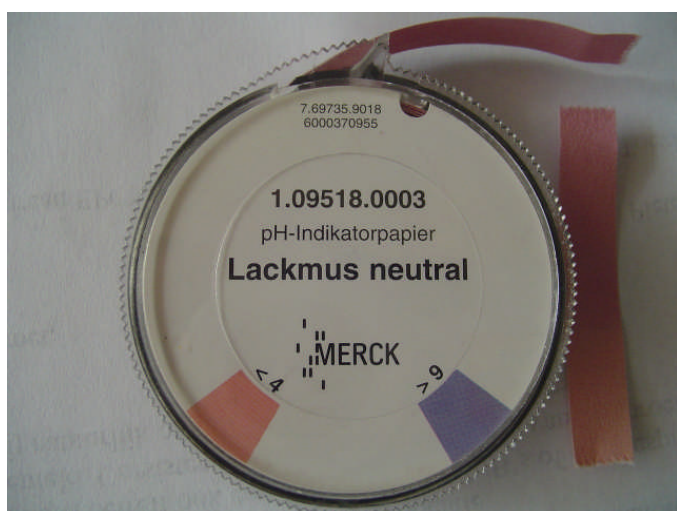
groene thee na 5 minuten trekken



Verwijderen theeblad uit pot en thee is gereed.



Thee kan geschonken worden en bladen kunnen voor tweede charge gebruikt worden.



Eventueel indicatorpapier om pH te controleren.

# Informatie behorende bij de werking van groene thee bij de ziekte van Alzheimer en Parkinson

---

## Kwaliteitsaspecten bij groene thee.

### Kwaliteitsaspecten zijn:

- Groene thee. Het zuivere gedroogde/gewokte blad. (geen buideltjes) Bij bewerkte thee kan een deel van de EGCG verloren zijn gegaan.
- Temperatuur van de gezette thee tussen de 70°C en maximaal 80°C om de werkzame stoffen in tact te houden. Houd rekening met warmteverlies omgeving en theepot, etc.
- pH groene thee <pH4 om oxidatie van de werkzame stof EGCG te voorkomen.
- Receptuur. 10 gram groene thee op 1 ltr water van 75°C (smaak/werkzaamheid EGCG)
- Receptuur. 10 gram citroensap op 1 ltr “zacht” water van 75°C en 12 gram citroensap bij “hard” water van 75°C. (doel: bereiken voorgeschreven pH 4)
- Het trekken van de thee dient bij de eerste trek minimaal 5 minuten en maximaal 7 minuten te duren. (invloed op smaak en de gewenste concentratie van de werkzame stof EGCG)
- Het trekken van de thee mag bij de tweede trek 7-10 minuten duren, waarbij de receptuur verder gelijk is als bij de eerste trek wat betreft waterhoeveelheid, temperatuur en pH, maar dezelfde theebladeren kunnen worden gebruikt als bij de eerste trek. (invloed op smaak en gewenste concentratie werkzame stof EGCG)

### Aandachtspunt:

Bij de bereiding dient men rekening te houden met warmteverlies wat o.a. veroorzaakt wordt door de omgeving en uiteraard de temperatuur van de theepot.

# Informatie behorende bij de werking van groene thee bij de ziekte van Alzheimer en Parkinson

---

## De praktijk is meestal als volgt.

Ervan uitgaande dat vele theepotten een inhoud hebben van ongeveer 1,3 ltr of 1300 cc ziet de rest er als volgt uit als we met volle potten willen werken:

1. 1,3 liter = 1300 cc water tussen 70°C - 80°C (200 koud en 1100 kokend)
2. 13 gram citroensap.
3. 13 gram thee nodig.

Bij een inhoud van 1,5 liter of 1500 cc dus:

1. 1,5 liter = 1500 cc water tussen de 70°C - 80°C (230 koud en 1270 kokend)
2. 15 gram citroensap
3. 15 gram thee.

Bij bovenstaande verhoudingen kun je er vanuit gaan dat de pH op het gewenste niveau pH 4 is en de werking van EGCG is gegarandeerd.

## Waarschuwing.

De ervaringen met groene thee zijn zeer uiteenlopend van geen werking tot een verbluffende werking.

### **Het werkt dus zeker niet bij iedereen.**

Het is daarom zeer de moeite waard om dit uit te proberen omdat de werking zeker binnen een week door zorgkundigen en mantelzorgers en eventueel partners zal worden opgemerkt.

We willen geen valse hoop wekken en vandaar deze waarschuwing. Aan het einde van dit jaar zal deze informatie ook te vinden zijn op de website van VU medisch centrum in Amsterdam.

### **Persoonlijke noot.**

Graag hoor ik via mijn mail [pdeboer3@hotmail.com](mailto:pdeboer3@hotmail.com) de ervaringen van gebruikers omdat bij mijn vrouw (een jonge Alzheimerpatiënte) de werking verbluffend is en zij zonder het gebruik van groene thee volledig de weg kwijt was en nu na twee jaar groene thee gebruik nog steeds in de thuissituatie kan worden begeleid. Vragen ook via dit mailadres.