



Green Tea Bio

50% polyfenolen - 10% catechines

Groene thee is, na water, wereldwijd de meest geconsumeerde drank maar het wordt in Azië ook al honderden jaren gebruikt als traditioneel medicijn op basis van de vele beschreven effecten in de volksgeneeskunde, vooral als stimulant, diureticum (vochtafdrijvend middel) en om de hartconditie te verbeteren. De laatste jaren is groene thee bij ons bezig aan een opmars onder meer door de vele studies die de heilzame effecten aantonen.

BELANGRIJKSTE INHOUDSSTOFFEN

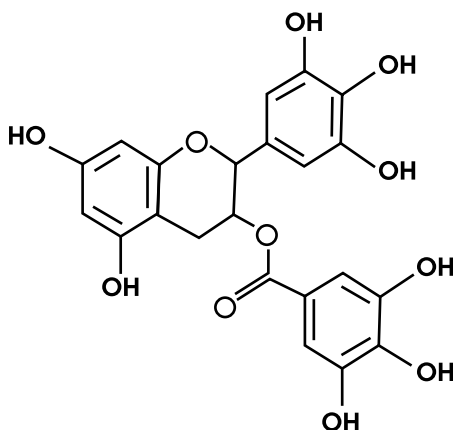
- ✓ Polyfenolen zoals epicatechine, epicatechinegallaat, epigallocatechine en epigallocatechinegallaat (EGCG)
- ✓ Theïne (thee-caffeïne)

HOOFDEIGENSCHAPPEN

- ✓ Verbeterd de vetverbranding, gewichtsbeheersing en eliminatie van water.
- ✓ Beschermde de cellen tegen vrije radicalen (antioxiderende werking).
- ✓ Ondersteunt de circulatie en de algemene vitaliteit.

Groene thee wordt gemaakt van de bladeren van *Camellia sinensis*, welke al eeuwenlang gecultiveerd wordt in de Aziatische landen (vooral China en Japan). Groene thee is de niet-geoxideerde, niet-gefermenteerde vorm van de bladeren van *Camellia sinensis*. Als gevolg hiervan bevat het grote hoeveelheden polyfenolische verbindingen zoals epicatechine, epicatechinegallaat, epigallocatechine en de meest voorkomende en waarschijnlijk de meest actieve, epigallocatechinegallaat (EGCG, figuur 1).

Physalis Green Tea bio bevat een 100% biologisch waterextract van groene thee met maar liefst 50% polyfenolen, waarvan 10% catechines en 4% EGCG.



Figuur 1: EGCG

GEWICHTSBEHEERSING

Groene thee werkt ondersteunend tijdens afslankingskuren en helpt om uw gezond gewicht te blijven behouden. De beschreven werkingsmechanismen van catechines zijn onder andere de inhibitie van de vetceldifferentiatie en -proliferatie, verminderde vetabsorptie, inhibitie van maag- en pancreas lipasen en stimulatie van de **thermogenese** (warmteproductie). Deze laatste werking gebeurt via inhibitie van het enzym catechol-O-methyltransferase (COMT) dat instaat voor de afbraak van catecholische verbindingen zoals

adrenaline en noradrenaline. Een verhoogde concentratie noradrenaline zorgt voor een continue stimulatie van het sympatisch zenuwstelsel, met als gevolg een verhoogde energievrijgave én vetverbranding. Groene thee bevat daarnaast ook theïne of thee-caffeïne met stimulerend effect op het zenuwstelsel, wat in combinatie met catechines leidt tot een nog beter thermogeen effect.

ANTIOXIDATIEVE WERKING

De polyfenolen in groene thee, die in hoge concentraties aanwezig zijn, kunnen als directe antioxidanten vrije radicalen vangen en zo **bescherming** bieden tegen oxidatieve stress. Deze werking speelt een belangrijke rol, onder meer in de preventie van kanker, celschade veroorzaakt door toxische stoffen (vb. bij roken), het ontstaan van atherosclerose (en cardiovasculaire aandoeningen).

Naast de directe antioxiderende werking bestaat er ook bewijs dat groene thee en EGCG de expressie van de endogene antioxidanten kunnen moduleren. Dit leidt tot een gestegen plasmaniveau van S.O.D. (Super Oxide Dismutase), catalase en enzymen betrokken bij het glutathion metabolisme.





CARDIOVASCULAIRE AANDOENINGEN

Epidemiologische studies toonden een positieve correlatie aan tussen de consumptie van groene thee en de algemene cardiovasculaire gezondheid. Catechines uit groene thee bieden **vasculaire bescherming** dankzij verschillende mechanismen, waaronder antioxidatieve, anti-hypertensieve, anti-inflammatoire, anti-trombogene en lipide verlagende effecten. Klinische studies toonden onder meer aan dat groene thee catechines leiden tot een verlaging van de geoxideerd LDL en lipoproteïne (α) en bovendien de vasculaire functies verbeteren.

Samenstelling per tablet

Camellia sinensis extr. bio (50% polyphenols, 10% catechins, 4% EGCG)	750 mg
--	--------

Gebruik:

1 tablet per dag. Te nemen bij de maaltijd met wat water.

- Bevat cafeïne (max. 45 mg / dag). Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode en door kinderen.
- Koel (max. 25°C), droog en in het donker bewaren.

**clean
label**

Clean label producten:

• *Bevatten geen kunstmatige kleur-, bewaar-, smaak-, zoetstoffen, lactose, suiker, zout, gist, gluten* • *Zijn minimaal bewerkt* • *Zijn voorzien van een vereenvoudigde ingrediëntenlijst met een ondubbelzinnige en volledige vermelding van elk ingrediënt*

REFERENTIES

- The effects of green tea on weight loss and weight maintenance: a meta-analysis. Viechtbauer HR & Westerterp-Plantenga MS. *Int. J. Obes.* 2009; 33(9): 956-61.
- A green tea extract high in catechins reduces body fat and cardiovascular risks in humans. Nagao T et al. *Obes.* 2007; 15(6): 1473-83.
- Green tea catechins, caffeine and body-weight regulation. Westerterp-Plantenga MS. *Phys. & Behav.* 2010; 100: 42-46.
- Anti-obesity effects of green tea extracts on humans. Naser KA et al. *Sri Lanka J Diabet Met.* 2015; 5: 42-50.
- Green tea and thermogenesis: interactions between catechin-polyphenols, caffeine and sympathetic activity. AG Dulloo et al. *International Journal of Obesity* (2000) 24, 252-258.
- Green tea reduces LDL oxidability and improves vascular function. Hakim IA et al. *J Am Coll Nutr* 2008; 27(2): 209-213.
- Tea consumption and cardiovascular disease: effects on endothelial function. Vita JA et al. *J Nutr.* 2003; 133(10):3293S-3297S.
- Tea catechins and polyphenols: health effects, metabolism, and antioxidant functions. Higdon JV, Frei B et al. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2003; 43(1):89-143.
- Green Tea Catechins and Cardiovascular Health: An Update. Velayutham P, Babu A, Liu D. *Current medicinal chemistry.* 2008;15(18):1840-1850.
- The antioxidant and pro-oxidant activities of green tea polyphenols: a role in cancer prevention. Lambert JD & Elias RJ. *Arch Biochem Biophys.* 2010. 501(1): 65-72.