

# Zes koppen Rooibosthee per dag helpt hart- en vaatziekten te voorkomen

*Klinisch onderzoek toont aan dat wereldberoemde Zuid-Afrikaanse gezondheidsthee ook aderverkalking kan stoppen*

Het is nu voor iedereen mogelijk om zich op een lekkere en vooral goedkope wijze te beschermen tegen hart- en vaatziekten. “Het drinken van zes koppen Rooibosthee per dag stopt of vertraagt aderverkalking. Dit is de grootste risicofactor die kan leiden tot een hartinfarct of een beroerte.” Dit stelde Dr. Jeanine Marnewick tijdens het ‘Rooibos Event’, dat onlangs in de ambassade van Zuid-Afrika in Den Haag werd gehouden, vast. Zij is als onderzoekster verbonden aan het Oxidative Stress Research Centre van de Universiteit van Kaapstad.

Rooibosthee is in amper twintig jaar uitgegroeid tot een populaire drank die in vrijwel alle landen ter wereld wordt gedronken. Deze thee wordt getrokken van de naalden van een struik die uitsluitend in een gebied boven Kaapstad voorkomt. Pas sinds 1990 is Rooibosthee een belangrijk exportproduct voor Zuid-Afrika. Toen werd ontdekt dat deze drank rijk is aan stoffen die het immuunsysteem bevorderen tegen o.a. allergieën. In 2008 werd door Dr. Jeanine Marnewick een geheel nieuw gezondheidsaspect van Rooibosthee ontdekt. Tijdens een klinisch onderzoek stelde ze vast, dat deze heerlijke drank het proces van atherosclerose kan stoppen of vertragen. Daardoor kan het drinken van Rooibosthee actief bijdragen aan het voorkomen van hart- en vaatziekten.

## **Vrije radicalen maken bloedvetten hard**

Atherosclerose (aderverkalking) wordt veroorzaakt door plaqueafzetting tegen de vaatwanden waardoor ze harder en nauwer worden. Daardoor ontstaat het risico dat een bloedstolseltje een bloedvat plotseling volledig afsluit. Dit kan leiden tot een hartinfarct of een beroerte. Het proces van atherosclerose wordt in gang gezet door oxidatieve stress. Er is dan sprake van een onbalans tussen antioxidanten (goed) en vrije radicalen (slecht) in het lichaam. Vrije radicalen zijn agressieve deeltjes die de structuur van o.a. LDL-cholesterol en bloedvetten kunnen veranderen. Dat wordt ‘oxidatie’ genoemd. Deze vetstoffen verharderen zodat ze zich makkelijker tegen de vaatwanden af kunnen zetten. “Rooibosthee bevat een zeer hoge concentratie flavonoïden. Dit zijn krachtige antioxidanten die vrije radicalen in de bloedbaan onschadelijk kunnen maken. Bovendien stimuleert deze drank de aanmaak van het lichaamseigen Glutathion. Dit is één van de belangrijkste antioxidanten omdat het in de voorste linie vecht tegen vrije radicalen. Zo herstelt Rooibosthee de onbalans tussen antioxidanten en vrije radicalen. Door toename van antioxidanten in de bloedbaan wordt voorkomen dat vetten gaan oxideren en vervolgens de vaatwanden gaan aantasten,” aldus Dr. Jeanine Marnewick tijdens de drukbezochte bijeenkomst in Den Haag.

### **Focus op risicofactoren**

Aan het klinisch onderzoek van Marnewick namen veertig mannen en vrouwen in de leeftijd van 30 tot 60 jaar deel. Ze werden geselecteerd op de aanwezigheid van één of meer risicofactoren voor het ontwikkelen van een hartinfarct, zoals een hoge bloeddruk of een hoog cholesterol. De deelnemers dronken zes weken lang zes koppen (1,2 liter) Rooibosthee per dag. Daarnaast volgden zij een dieet zonder flavonoïde rijke voedingsmiddelen. Zo kon een eventuele gezonde uitwerking op hart- en bloedvaten alleen aan de Rooibosthee worden toegeschreven. "Het effect van Rooibosthee hebben we gemeten door ons te focussen op twee indicators in het bloed voor het ontstaan van atherosclerose" legt de Zuid-Afrikaanse onderzoekster uit. "De eerste is Geconjugeerde Diënen. Deze worden gevormd in het eerste stadium van de oxidatie van bloedvetten. Daarnaast hebben we gekeken naar de Malondialdehydes. Dit zijn oxiderende eindproducten van meervoudig onverzadigde vetzuren. In het bloed van Rooibosthee drinkende deelnemers hebben we een vermindering van 35% van de Geconjugeerde Diënen en een vermindering van meer dan 50% van de Malondialdehydes gemeten. Rooibosthee is geen medicijn, maar een natuurlijk hulpmiddel om de vaatwanden schoon en de bloedvaten open te houden."

### **"Zeer positieve onderzoeksresultaten"**

Dr. Jeanine Marnewick concludeert op basis van het door haar uitgevoerde klinische onderzoek dat het drinken van zes koppen Rooibosthee per dag voor goede resultaten zorgt. Er zijn belangrijke verbeteringen opgetreden bij de deelnemers. De kans op een hartinfarct of een beroerte is daardoor minder geworden. Tijdens haar lezing op de ambassade van Zuid-Afrika in Den Haag waarschuwde Marnewick nadrukkelijk voor de uiteenlopende kwaliteit van Rooibosthee die in Nederland verkrijgbaar is. "Rooibosthee is uitgegroeid tot een zeer populaire drank, dus veel fabrikanten brengen een eigen variant op de markt. Als je een klein beetje Rooibos aan het theezakje toevoegt, dan mag je al 'Rooibosthee' op de doos zetten. Deze hoeveelheid is echter onvoldoende om de gezondheid op wat voor manier dan ook te bevorderen. Kies daarom voor een thee met een hoge concentratie van het pure Rooibosextract, bijvoorbeeld die van het merk Annique." Sinds kort zijn er ook Rooiboscapsules verkrijgbaar die een geconcentreerd naaldextract bevat dat gelijk staat aan vier koppen thee. Volgens Dr. Jeanine Marnewick zijn deze capsules een volwaardig alternatief voor mensen die minder dan zes koppen Rooibosthee per dag drinken. "Twee koppen thee én één capsule of uitsluitend twee capsules per dag geven hetzelfde effect."

### **Noot voor de redactie**

Voor meer persinformatie kunt u contact opnemen met JPR Communicatie, Prof. Röntgenstraat 8, 7311 AM in Apeldoorn. Telefoon: 055-5760030, e-mail: [paul@jprcommunicatie.nl](mailto:paul@jprcommunicatie.nl).

Het persbericht inclusief beeldmateriaal is desgewenst te downloaden via [www.jprcommunicatie.nl](http://www.jprcommunicatie.nl).