

Medicinale Thee

Keizer Shen Nung De “vader” van de thee

Ongeveer 4700 jaar terug ontdekte de Chinese keizer Shen Nung volgens de legende de thee. De keizer dronk altijd gekookt water om ziekten te voorkomen en op een avond zat hij onder een boom en er viel een blad van de boom in zijn kop.

De vloeistof kleurde bruin en hij besloot het brouwsel te drinken. Bij toeval zat hij onder een wilde theeboom.... en zo ontstond in het jaar 2737 voor Christus het theedrinken.....



Het proces

Op vochtige humusrijke grond en veel warmte en vocht gedijt de theestruik het best. De kwaliteit hangt af van het type plant maar ook van de ligging van de plantage (high grown zorgt voor tragere groei door drogere lucht en lagere temperatuur). De thee wordt met de hand geplukt en op moeilijk te bereiken plaatsen door speciaal getrainde apen.

Fijnpluk: bladknop met twee blaadjes daaronder

Mediumpluk: bladknop met drie blaadjes eronder

Grofpluk: bladknop met vier blaadjes eronder

Blad wordt verflenst (uitgespreid op roosters en de warmte zorgt voor 40 tot 50 % vochtverlies) en daarna gerold en door de breukjes en het sap wat eruit loopt start het fermentatieproces. Door het blad te drogen stopt het fermentatieproces weer. Sortering gebeurt door verschillende zeven.

Voor theezakjes wordt de thee gebroken (hoe kleiner het blad des te sneller trekt de thee). Hoogste blaadjes van de struik (orange pekoe) lager (pekoe) nog lager (souchong).



Medicinale Thee

Groene thee

Groene thee is een zeer goede antioxidant en heeft daarnaast nog heel veel voordelen. Echter gelden deze zaken vooral voor de ruwe groene thee en dan ook nog de kleine blaadjes van de plant.

De grotere bladeren bevatten een flinke hoeveelheid looizuur en dit looizuur zorgt uiteraard voor verzuring van het lichaam, maar vervormt de structuur van metalen en mineralen zodat deze moeilijk of niet geabsorbeerd worden door het lichaam.

Als je dus bijvoorbeeld bij bloedarmoede ijzer wilt toevoegen en je drinkt veel groene thee, en dan de grotere bladeren, wordt dit niet of nauwelijks opgenomen in het lichaam.

Ook is het niet wenselijk medicijnen in te nemen met thee. Daarnaast is het bekend dat mensen die langere tijd grotere hoeveelheden (slechte) groene thee drinken, dunne nagels krijgen.

De grotere bladeren worden over het algemeen gebruikt voor de theezakjes en daarom is het raadzaam om losse thee te kopen waarbij je oplet of er inderdaad kleinere blaadjes in zitten en deze thee ook warm te drinken, daar koude thee ook meer looizuur bevat. Let dan ook op de prijs, want goedkope goede groene thee bestaat niet, maar dure slechte thee weer wel.

In thee zit ook theïne, een opwekkend middel wat enigszins lijkt op cafeïne maar dan in een zwakke vorm, en kan voor slaperigheid zorgen als men dit nuttigt voor het slapen gaan. Je kunt dit vermijden door de thee op te schenken, 1 minuut te laten trekken en het water vervolgens weg te gooien en op nieuw op te schenken.

Een goede maatstaf is om in de morgen 6 gram goede groene thee te nemen en dit vervolgens zo'n 3 keer gedurende de dag op te schenken.

Groene thee heeft een meer koelend effect en wordt in de traditie alleen in de lente, zomer en nazomer gedronken.

In de herfst en de winter kun je het best Oolong thee drinken. Dit is dezelfde groene thee maar dan enige tijd gefermenteerd zodat deze een meer neutraal effect heeft.



Medicinale Thee

Soorten thee

Groene thee (lu cha) – het best te drinken bij warm weer (erg koelend) heeft een zeer sterke anti-oxidant werking op vrije radicalen.

Witte thee en bloementhee – vooral in de zomer drinken.

Oolong thee (wu long cha) –het best te drinken in herfst en winter (neutraal en verwarmend en geogst van hoger gelegen gebieden).

Rode en bruine thee (hong cha) – verwarmend en daarom dan ook het best te drinken in de herfst en de winter.

Zwarte thee (hei cha) – lang gefermenteerde thee (verwarmend)

Pu-er thee (pu er cha) – afslankthee.

Sommige theesoorten hebben een toegevoegd aroma. (stukjes van vruchten, bloemen of specerijen worden door de thee gemengd, of aromakorreltjes die gemaakt worden van vruchtensap gemengd met kleine theedeeltjes.

Thee bevat theïne (soort cafeïne) en komt vooral vrij in de eerste twee a drie minuten van het trekken. Gooit het eerste water weg na drie minuten en schenkt u weer op dan is het meeste eruit.

Voordelen van thee

Verfrist de geest en de energie en is dorstlessend

Verbeterd het zicht en beschermt de lever

Ontgift en is vochtafdrijvend, afslankend en vetoplossend

Verlaagt de bloeddruk en voorkomt cardio-vasculaire problemen

Reguleert het bloedcholesterol gehalte

Controleert het bloedsuiker gehalte

Beschermst tegen radioactieve straling

Anti kanker en immuniteitsversterkend en anti-allergisch

Anti veroudering en stimuleert de hersenactiviteit

Beschermst tegen maagontstekingen en zweren

Voorkomt tandbederf

Contra-indicaties:

Niet met medicijnen tegelijk; Niet direct na alcohol; Niet tijdens menstruatie; Niet bij slapeloosheid



Medicinale Thee

Medicinale theeën

(thee van een of twee kruiden ondergedompeld in heet water)

Wanneer?

- Mengsels die klarend zijn dienen heet te worden gedronken
- Mengsels die voedend zijn dienen voor het eten te worden gedronken
- Mengsels voor gastro-intestinale problemen drinkt men na de maaltijd
- Kalmerende mengsels drinkt men voor het slapen gaan
- Mengsels voor keelproblemen dienen langzaam gedronken te worden
- Mengsels voor uro-genitale problemen dienen frequent de gehele dag genuttigd te worden om een goede oplossing te verkrijgen in de urine
- Mengsels voor epidemische pathologieën zoals mazelen, difterie e.d. dienen seizoensgebonden gedronken te worden
- Gezondheidsmengsels ter behandeling van chronische aandoeningen dienen gedurende lange tijd te worden genuttigd

Wanneer werkt de thee?

- Als er positief wordt geantwoord op de volgende vragen:
- Hoe is de eetlust, de vertering en de stoelgang?
- Hoe is de gemoedstoestand, de energie en de slaap?

Verder kunnen er kant en klare theeën worden besteld bij chinanature in België www.chinanature.be en losse theeformules bij de herborist, www.theherborist.com, bijv. Thee 4 reumathee als deze ook in het bloed is geconstateerd en bi-syndromen; thee 7 anti-oedeem (niet bij zwangerschap); thee 6 dampfitte in de lever/galblaas; thee 5 bij dampfitte in 3 warmers (detox thee) en daarnaast nog granulaten (korrels gevriesdroogde thee op te lossen in water bij www.medichin.be).

