



KRUIDEN
O A S E

BIJ
MIEKE PEPELS
& C°

PU ERH THEE

De natuurlijke VETKILLER

AFKOMST

Pu erh thee is afkomstig van theebomen van de soort *Camellia sinensis*, variëteit *Assamica*, en verschilt dus in principe niet van groene thee en ook niet van zijn gefermenteerde nakomeling, de zwarte thee. Zijn geneeskrachtige werking is dus verzekerd.

De Pu erh theeboom is nogal eigzinnig. Hij groeit alleen in het zuidwesten van China, in de provincie Yunnan. Alleen daar heersen de niet te evenaren klimatologische omstandigheden die de bomen absoluut nodig hebben om goed te kunnen groeien. Nadat de grote, groene bladeren van de theeboom zijn geplukt, komen ze in een pers. Op die manier breken de bladcellen en kan de fermentatie, de verandering van het celsap beginnen. Nu gaan speciale bacteriën aan het werk. In een jarenlang proces van gisting veranderen de groene bladeren in de typisch bruingrijze. De Pu erh thee is geboren.

WERKING

Pu erh thee bevat veel werkzame stoffen die verantwoordelijk zijn voor tal van geneeskrachtige effecten.

- **Polyfenolen:**

Polyfenolen zijn de meest overvloedige antioxidanten in ons dieet en beschermen celbestanddelen als dusdanig tegen oxidatieve schade die in verband wordt gebracht met degeneratiekwalen.

- **Bitterstoffen**

Deze bitterstoffen activeren de spijsvertering. Beginnende Pu erh drinkers zeggen steeds dat ze in het begin sceptisch waren toen ze de aardachtige-rokerige bitterheid van de thee op hun tong proefden, maar dat de nasmaak altijd aangenaam was en na enige tijd iets zoets kreeg. Zoals men ook in toprestaurants weet, kan Pu-erh uitstekend genoten worden als digestief na een rijke maaltijd.

- **Saponinen**

De Pu erh thee is een rijke bron van saponinen. Deze hebben een remmende werking op het vetspitsende enzym in de uitscheiding van onze alvleesklier. Het gevolg is dat een deel van het vet dat we met onze voeding opnemen de maag weer onverteerd verlaat. De Pu erh drinker merkt dit al na een paar dagen aan het feit dat zijn ontlasting in omvang toeneemt en een andere consistentie krijgt. Op langere termijn wordt aan het lichaam reservevet van zijn onderhuidse vetafzettingen onttrokken. Het lichaamsgewicht neemt af. Dit is de bijzonderste reden waarom hij door een ruim publiek veel gedronken wordt.

Pu erh thee werkt daarenboven thermogenetisch. Ze verhoogt de warmteproductie en activeert het metabolisme, dit resulteert in een hogere vetverbranding. Daarbij heeft ze een gunstige invloed op vochtophopingen en een algemeen zuiverend effect. Dagelijks gebruik is zeer goed voor de cholesterolspiegel.

GEBRUIKSVORMEN

- Losse thee: Gebruik 4 à 5 gram thee per halve liter water. Laat hem 3 tot 6 minuten trekken, giet deze in een thermos en drink uit tijdens de dag wanneer u er zin in hebt.
- Bultjes Capsules Instant.

Je merkt het al voor elk wat wils

**PU ERH: EEN UITSTEKENDE THEE OM KOFFIEDRINKERS
TE BEKEREN TOT THEEDRINKERS**

www.kruidenoase.be

Beheerstraat 60 - 8500 Kortrijk
T./F.: 056 21 11 45 - info@kruidenoase.be

OPENINGSUREN:

van maandag tot vrijdag: van 9u tot 18u30
zaterdag: van 9u tot 18u