

DIE BURGER 28 NOV 2008

Rooibos kan help om hartsiektes te voorkom – studie

ALICESTINE OCTOBER

Kaapstad

Voorlopige bevindings van kliniese toetse het gewys rooibos kan help om hartsiektes te voorkom.

Dr. Jeanine Marnewick van die Kaapse Skiereiland Universiteit van Tegnologie, wat die studie gelei het, het gister 'n voorlegging

oor dié voorlopige bevindings by die MTN-wetenskapsentrum gedoen.

Altesaam 40 mans en vroue tussen 30 jaar en 60 jaar met minstens twee risikofaktore (soos hoë bloeddruk) vir hartsiektes moes vir ses weke ses koppies rooibos-kruietee per dag drink.

Hulle dieet is deur 'n dieetkun-

dige gereguleer.

Marnewick het gesê die tradisionele risiko's vir hartsiektes is alom bekend, maar daar is nuwe risiko's soos oksidatiewe stres, 'n toestand wat die risiko's ook verhoog, wat minder bekend is.

Oksidatiewe beskadiging van die vetselle (lipiede) word gesien as 'n belangrike stap in die ontwik-

keling van arteriosklerose (verharding van die aarwande), wat uiteindelik tot hartsiektes kan lei.

“Hartsiektes eis baie lewens en dié bevindings wys rooibos is 'n veilige en natuurlike opsie om dié risiko's te verlaag,” meen Marnewick. Sy wil met verdere studies ook kyk na die impak van rooibos op stres.