

Les Bienfaits Du Thé Vert



Le thé vert est utilisé et connu comme une des plus puissantes plantes médicinales au monde depuis de nombreuses années.

Thé vert du Japon ou encore de Chine, a différentes variétés, est une boisson savoureuse et réconfortante. Comme le confirment de nombreuses études scientifiques, le thé vert offre des bienfaits préventifs pour la santé et le bien-être, en particulier pour ceux qui en boivent régulièrement.

1- Prévention contre le cancer

Selon les recherches, le thé vert peut-être utiliser contre le cancer du poumon. L'EGCG a confirmé qu'il pouvait empêcher la croissance des cellules du cancer du poumon. Cependant, peu d'études cliniques ont examiné le lien entre la consommation de thé vert et le cancer du poumon.

En mars 2010, une étude sur le cancer démontre que l'EGCG aide le corps en provoquant les cellules prostatiques cancéreuses à se « suicider ».

Mais tous ses résultats doivent être pris avec prudence parce que la majorité des études incluses ont été réalisées en Asie, où la culture potable du thé est très prononcée.

Boire du thé vert semble être sûr et sain dans une consommation modérée, régulière et habituelle.

2-Facilite la digestion

Le thé vert et certains thés ou tisanes amers consommés de la bonne manière peuvent avoir des bienfaits exceptionnels pour la digestion et l'organisme. L'équilibre de la flore intestinale est un des facteurs les plus importants pour maintenir de la totalité de notre organisme en bonne santé. Il n'y a pas beaucoup d'études sur ce sujet... Mais personnellement je prends du thé vert presque tous les jours. Et cela m'aide pour ma digestion... ou alors c'est psychologique. Mais prendre du thé vert vous sera très bénéfique dans tous les cas.

3-Le thé vert est un antioxydant

Le thé vert est un antioxydant, il contient un

antioxydant puissant qui tue les radicaux libres. Parce qu'il est un puissant antioxydant, le thé vert a un impact positif sur beaucoup de cellules de la peau. Les radicaux libres sont de plus en plus liés à de nombreuses et graves maladies chroniques comme l'arthrite, le diabète et le cancer. Je vous conseille fortement de prendre du thé vert bio !

4-Permet de brûler des graisses



Le thé vert brûle les graisses, il est un combattant de l'extrême, il brûle le gras. À condition de ne pas mettre de sucre ou de lait. Le thé vert se boit seulement à l'eau chaude.

Son ingrédient actif, l'EGCG, augmente la vitesse à laquelle la graisse est brûlée dans votre corps.

Une étude a démontré que l'EGCG peut aider à contrôler l'hyperglycémie, à réduire le poids et à atténuer les complications du diabète.

Cependant, si vous voulez boire un thé pendant l'été c'est aussi possible malgré la chaleur. Faites chauffer votre eau, et infuser votre thé. Une fois infuser, faites le refroidir au congélateur quelques minutes et vous pourrez boire votre thé vert froid.



Le thé vert va donc faire brûler des calories. Pas énormément mais...c'est toujours sa de gagner ! Nous pouvons donc dire que le thé vert fait maigrir puisqu'il fait brûler des calories. Même si dire qu'il fait maigrir est un peut aguicheur.

Attention !

Le thé vert embouteillé offert par différentes entreprises gagne de plus en plus en popularité. Il est peut-être rafraîchissant. Toutefois, en plus de contenir souvent une quantité appréciable de sucre, il ne constitue pas nécessairement une bonne source d'EGCG. Le thé vert en bouteille renfermait environ 20 fois moins d'EGCG que le thé vert infusé.

Nous voilà à la fin de cette article. J'espère qu'il t'aura été utile. Hésite surtout pas à aller voir mes autre article sur le sommeil et le code de la route !

**Comment
s'endormir
rapidement ?**
Les meilleurs
conseils ! 

**Réussir
son
code**

N'oublie pas de laisser un commentaire et dire à toutes les personnes que tu connais qui pourrait être potentiellement intéresser.

À bientôt !