

Vieillir en bonne santé, en forme et mince

grâce au THE VERT

S'il est une plante, dont des centaines d'études scientifiques démontrent qu'elle favorise largement la santé et aide à prévenir, ou même inhiber de nombreuses affections, il s'agit bien du théier (Camellia sinensis). Il est fortement recommandé de boire quelques tasses de thé « vert » non oxydé chaque jour ou d'en prendre régulièrement un bon complément alimentaire.

Rester jeune

Les « catéchines », principalement EGCG ou gallate d'épigallocatechine, sont des éléments essentiels des effets bénéfiques du thé vert. Ces puissants antioxydants sont beaucoup plus puissants que ceux des fruits et légumes. Ils inhibent fortement les « radicaux libres », des substances agressives qui endommagent les cellules et les organes de nombreuses façons. Le thé vert est donc un moyen idéal pour prévenir ou ralentir les symptômes de vieillissement prématurés tels que le vieillissement de la peau, la formation de rides, la cataracte et la dégénérescence de la rétine liée à l'âge. Par exemple, il a été démontré que les cellules de ceux qui boivent en moyenne 3 tasses de thé vert par jour ont un âge biologique inférieur d'environ 5 ans à celui des non-buveurs de thé!

Une large protection des vaisseaux sanguins

En raison de divers effets bénéfiques tels que la protection des vaisseaux sanguins contre les radicaux libres, un léger effet de réduction de la pression artérielle en cas d'hypertension, une légère réduction du cholestérol et des triglycérides, la réduction de l'oxydation du cholestérol en « vrai mauvais » oxycholestérol collant et un léger effet anticoagulant, on peut être sûr que le thé vert aide à protéger contre les maladies cardiovasculaires. Boire en moyenne 3 tasses de thé vert par jour réduit déjà le risque d'attaque cérébrale de 21%, d'infarctus de 50% et d'hypertension de 65% !

La protection du tissu nerveux

Il est également intéressant de noter que le thé vert aide à protéger les tissus nerveux des dommages causés par les radicaux libres. Il a été prouvé qu'il aide à maintenir un esprit alerte, une mémoire forte et une bonne

capacité de concentration jusqu'à un âge avancé. Les utilisateurs réguliers sont également moins susceptibles de souffrir de la maladie d'Alzheimer et de la maladie de Parkinson, des maladies que le thé vert inhibe également. Bien sûr, il faut aussi mentionner l'effet stimulant naturel du thé vert sur le système nerveux : il élimine la fatigue mentale et augmente l'activité cérébrale. Malgré sa teneur en caféine (1/3 par rapport au café), le thé vert réduit même le stress et augmente la résistance au stress, car avec la L-théanine, le thé vert contient également un acide aminé apaisant. Enfin, un effet protecteur du thé vert contre la dépression a été démontré.

Un risque réduit de cancer

En réduisant divers mécanismes – tels que l'inhibition des mutations de l'ADN et la formation de substances cancérigènes ou carcinogènes – l'utilisation régulière du thé vert réduit également le risque de divers cancers. Des études épidémiologiques le montrent déjà pour la leucémie et pour les cancers suivants : de la bouche, l'œsophage, les poumons, le duodénum, le pancréas, la vessie, le rein, le côlon, le sein, le col de l'utérus, la patate et la peau.

Excellent moyen pour perdre du poids

Mais le thé vert est peut-être encore le plus souvent utilisé pour obtenir et maintenir un poids idéal. Le thé vert peut vous aider à perdre du poids de plusieurs façons, notamment en combinaison avec un régime alimentaire équilibré :

- il augmente la sensation de satiété lorsqu'il est bu avec un repas et réduit l'appétit excessif
- il réduit l'absorption des graisses dans les intestins, car il inhibe l'action des enzymes qui digèrent les graisses (lipases)
- il augmente la combustion des graisses en énergie et en chaleur corporelle (effet thermogénique) et dans les régimes alimentaires, il décompose les graisses plutôt que les protéines
- il favorise la dégradation de la graisse abdominale par l'effort physique

D'autres effets bénéfiques

Boire régulièrement du thé vert ou en prendre sous forme d'un bon complément alimentaire peut également aider :

- à mieux contrôler le taux de sucre dans le sang et réduire le risque de complication au niveau des vaisseaux sanguins, des nerfs, du cerveau, des yeux et des reins en cas de diabète de type 2

- réduire le risque d'infections des voies respiratoires et de grippe : les personnes qui boivent régulièrement du thé vert sont en moyenne 35,6% moins absentes pour cause de maladies respiratoires que celles qui n'en boivent pas
- réduire la présence d'*Helicobacter pylori* dans l'estomac
- améliorer l'état des gencives
- mieux protéger le tissu hépatique contre l'alcool

Choisissez pour la qualité!

Lorsque vous utilisez du thé vert, veillez à opter pour la qualité biologique. Le thé « blanc » est également intéressant : il contient même plus d'antioxydants que le thé vert. Le « matcha » est également un succès : cette poudre verte est produite en broyant très lentement à basse température de jeunes feuilles de thé de qualité supérieure. Si vous n'aimez pas le thé vert ou si vous souhaitez en faire un usage intensif, vous pouvez opter pour un complément alimentaire qui contient l'équivalent de 3 à 5 tasses de thé vert par capsule. Mais ici aussi, la qualité est importante :

- s'assurer que l'extraction du thé vert était une extraction aqueuse, sans utilisation d'alcool ou d'acétate d'éthyle toxique
- un extrait (presque) décaféiné est préférable
- la qualité biologique est à nouveau essentielle