

# Le thé vert

25 raisons pour commencer à  
en prendre dès maintenant

\* \* \*

[clic pour continuer](#)



Le thé vert est devenu une boisson des plus populaires dans le monde entier en raison de ses puissants atouts pour la santé.

C'est vraiment incroyable ce que le thé vert peut faire pour votre santé.



# 1. Cancer

Le thé vert aide à réduire le **risque de cancer**.

L'anti-oxydant dans le thé vert est **100 fois** plus efficace que la vitamine C et **25 fois** mieux que la vitamine E.

Cela aide votre corps à protéger vos cellules contre les dommages associés au **cancer**.



## 2. Maladies cardiaques

Le thé vert aide à prévenir les **maladies cardiaques** et les **AVC** en abaissant le taux de **cholestérol**.

Même après une crise cardiaque, il empêche la mort des cellules et accélère la récupération des cellules cardiaques.



# 3. Anti-vieillesse

Le thé vert contient des **antioxydants** appelés **polyphénols** qui attaquent les radicaux libres.

Ce qui signifie qu'il permet de lutter contre les effets du **vieillesse** et favorise la **longévité**.



# 4. Perte de poids

Le thé vert aide le corps à **perdre du poids**, il brûle les graisses : c'est un stimulant naturel du métabolisme.

Il peut vous aider à **brûler jusqu'à 70 calories par jour**, soit une perte de poids de 3,17 kg par an.



# 5. La peau

L'antioxydant du thé vert protège la peau contre les effets nocifs des **radicaux libres**, qui sont responsables des **rides** et du **vieillissement** de la peau.

Le thé vert aide également à lutter contre **le cancer de la peau**.



# 6. Artrites

Le thé vert aide à prévenir et à réduire le risque de **polyarthrite rhumatoïde**.

Il est d'un grand bénéfice pour la santé, car il protège le **cartilage** et bloque les enzymes qui détruisent le cartilage.



# 7. Les os

Sa teneur élevée en **fluorure** aide à  
préserver la **solidité des os**

Boire du thé vert tous les jours contribue à  
préserver la densité osseuse.



# 8. Cholestérol

Il aide à réduire le cholestérol, améliore également le ratio entre le bon et le **mauvais cholestérol**, en réduisant le niveau du mauvais cholestérol.



# 9. Obésité

Le thé vert aide à prévenir l'**obésité** en arrêtant l'action du glucose dans les cellules adipeuses.

Qui suit un régime alimentaire sain, fait de l'exercice régulièrement et boit du thé vert, a peu de risque de devenir obèse.



# 10. Diabète

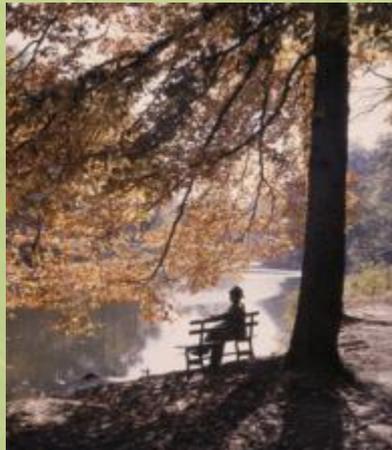
Le thé vert améliore le métabolisme par rapport aux lipides et au glucose, il empêche les hausses soudaines du niveau de **sucre dans le sang**, il équilibre le **métabolisme global**.



# 11. Alzheimer

Le thé vert aide à renforcer la mémoire.

Bien qu'il n'y ait toujours pas de remède pour la maladie d'Alzheimer, le thé vert aide à sa réduction et ralentit le processus d'acétylcholine dans le cerveau, cause de la **maladie d'Alzheimer**.



# 12. Maladie de Parkinson

Les antioxydants dans le thé vert aident à prévenir les dommages cellulaires dans le cerveau, ce qui est l'une des causes de **la maladie de Parkinson**.

Qui prend régulièrement du thé vert a peu de risque de développer la maladie de Parkinson.



# 13. Maladies du foie

Le thé vert aide à prévenir l'échec de transplantation du foie chez les personnes ayant un dysfonctionnement hépatique.

La recherche montre que le thé vert détruit les **radicaux libres** dans un foie adipeux.



# 14. L'hypertension artérielle

Le thé vert aide à prévenir l'hypertension artérielle.  
Boire du thé vert aide à réduire la pression artérielle  
en réprimant l'**angiotensine**, qui entraîne une  
augmentation de la **pression artérielle**.



# 15. Intoxication alimentaire

La **catéchine** trouvée dans le thé vert peut tuer les bactéries qui causent les **intoxications alimentaires** et tue les toxines produites par ces bactéries.



# 16. Sucre dans le sang

La **glycémie** a tendance à augmenter avec l'âge, mais les **polyphénols** et les **polysaccharides** du thé vert réduisent le degré de **sucre dans le sang**.



# 17. Immunité

Les **polyphénols** et les **flavonoïdes** présents dans le thé vert aident à stimuler le système immunitaire, et améliorent la **lutte contre les infections**.



# 18. Grippe et refroidissements

Le thé vert aide à prévenir la **grippe** et le **rhume**.

La **vitamine C** dans le thé vert aide à traiter le rhume et la grippe.



# 19. Asthme

La **théophylline** dans le thé vert détend les muscles qui supportent les bronches et réduit la sévérité de l'**asthme**.



# 20. Infection des oreilles

Le thé vert est une grande aide pour lutter contre l'infection de l'oreille.

Pour le nettoyage naturel de l'oreille : faire tremper une boule de coton dans le thé vert et nettoyer l'oreille infectée.



# 21. Herpès

Le thé vert augmente l'efficacité de l'**interféron** pour le traitement de l'**herpès**.

Tout d'abord, appliquer une compresse de thé vert, puis laissez sécher la peau avant d'appliquer le traitement d'**interféron**.



# 22. Caries

Le thé vert détruit les **bactéries** et les **virus** qui causent de nombreux problèmes dentaires.

Il ralentit également la multiplication des bactéries qui causent la **mauvaise haleine**.



# 23. Stress

La **L-théanine**, qui est un type d'acide aminé présent dans le thé vert, peut aider à réduire le **stress** et l'**anxiété**.



# 24. Allergies

L'EGCG du thé vert atténue les allergies.

Donc, si vous avez des allergies, vous devriez sérieusement envisager de boire du thé vert régulièrement.



## 25. VIH

Les scientifiques japonais ont découvert que le GECT (**gallate d'épigallocatechine**) du thé vert peut aider à réduire l'attaque des cellules saines de **VIH** du système immunitaire.

Ce que cela signifie que le thé vert peut aider à stopper la propagation du **sida**.



# Fin

Texte et montage d'original d'un auteur anonyme du Net,

Traduction en espagnol et reformatage de Carlos Rangel

Remerciements à l'auteur d'origine  
Santiago de Querétaro, Mex. Oct.2008  
[carlitosrangel@hotmail.com](mailto:carlitosrangel@hotmail.com)

\* \* \*

