



LE THE VERT

Jesse Norof

Table des matières

Introduction.....	3
Quelle est la raison de la popularité ancestrale du thé vert ?.....	5
Les antioxydants, c'est quoi ?.....	6
Où trouver des antioxydants ?.....	6
De combien d'antioxydants ai-je besoin chaque jour ?.....	7
Pourquoi les antioxydants sont-ils importants ?.....	8
Quel type d'antioxydants contient le thé vert ?.....	8
Le saviez-vous ?.....	8
De combien d'antioxydants contenus dans le thé vert avez-vous besoins chaque jour ? .	9
Le thé vert contient des composés bioactifs qui améliorent la santé.....	9
Le thé vert est reconnu comme un "brûleur de graisses" mais il peut aussi vous aider à augmenter vos performances physiques.....	10
Les antioxydants dans le thé vert peuvent réduire votre risque de certains types de cancer.....	10
Le thé vert peut réduire votre risque de maladie d'Alzheimer et de Parkinson.....	11
Le thé vert au service de votre bouche et de vos dents.....	12
Le thé vert peut réduire votre risque de diabète de type 2.....	12
Le thé vert peut réduire votre risque de maladie cardiovasculaire.....	13
Le thé vert peut vous aider à perdre du poids et à réduire votre risque d'obésité.....	13
Le thé vert peut vous aider à vivre plus longtemps.....	14

Introduction

Après l'eau, le thé est la boisson la plus consommée dans le monde.

La Chine en est la plus grande consommatrice avec plus de 700 000 tonnes par an.

Cependant, si cette consommation est évaluée par habitant, ce sont les Turcs qui sont les plus accros à ce breuvage (3,15kg/habitant).

Les Chinois sont, selon ce critère, relégués à la 19^{ième} place avec un peu plus de 500gr par habitant.

En termes de production mondiale par an, les quatre millions de tonnes sont dépassées.

La Chine se retrouve en tête du classement en affichant une production de 1,7 millions de tonnes pour un million de tonnes à l'Inde, deuxième producteur mondial.

Pour de plus amples informations au sujet de la [consommation](#) et de la [production](#) de thé, suivez les liens bleus, soulignés.

Au Japon, avant de devenir une boisson populaire, le thé était considéré comme un médicament.

Les Japonais appréciaient le thé pour sa faculté à faciliter la digestion et était reconnu comme bon pour le cœur.

Il existe beaucoup de sortes de thés, lesquels sont classés selon leur couleur.

Ainsi, vous pouvez apprécier un thé blanc, un thé noir, un thé vert, un thé bleu-vert.

Le nom des thés est attribué en fonction du degré d'oxydation des feuilles durant le déroulement de la fabrication.

On parle ainsi de :

- Thé vert : Pas oxydé
- Thé blanc : Feuilles oxydées à 12%
- Thé bleu-vert (Oolong) : Oxydation jusqu'à 70%
- Thé noir : Oxydation complète

Dans ce guide, le thé vert sera mis à l'honneur car il est le plus consommé et aussi celui qui propose le plus de bienfaits pour la santé.

Dans la Chine antique, il existait plus de 8000 sortes de thés verts.

Aujourd'hui, on considère qu'il reste plus ou moins 1500.

Les principaux producteurs de thé vert sont la Chine qui produit 80% de la production mondiale, le Japon, 10%, Vietnam, 7% et l'Indonésie, 2%.

Quelle est la raison de la popularité ancestrale du thé vert ?

Le thé vert est consommé depuis des millénaires en Asie et notamment en Chine et au Japon

Vous vous demandez peut-être pourquoi le thé vert jouit d'une telle popularité et ce qu'il pourrait vous apporter pour améliorer votre santé.

Le thé vert a suscité de l'intérêt lorsqu'il est apparu qu'il était très riche en antioxydants et qu'il possédait également des nutriments essentiels bénéfiques pour la santé.

Ceux-ci comprennent :

- Amélioration de la fonction cérébrale
- Perte de poids
- Un effet préventif du cancer
- Une baisse du taux de sucre dans le sang

Avant de poursuivre, il est sans doute nécessaire d'ouvrir un chapitre pour savoir ce que ce sont les antioxydants, et comment ils travaillent pour préserver votre santé.

Les antioxydants, c'est quoi ?

Les antioxydants sont des molécules indispensables pour lutter contre les radicaux libres qui sont, eux aussi, des molécules responsables de l'oxydation des cellules.

Ils affectent le système immunitaire et sont à l'origine, entre autres, du vieillissement prématuré.

Ces molécules sont aussi responsables de l'augmentation de certaines maladies telles que :

- **Cardiovasculaires**
- **Dégénérescence maculaire**
- **Cataracte**
- **Cancers**
- **Alzheimer**
- **Parkinson**

Les antioxydants peuvent être classés en tant que :

- Vitamines : A, C, E
- Minéraux : Sélénium, Zinc
- Caroténoïdes : Lycopène, Bêta-Carotène...
- Polyphénols : Quercétine, Catéchine, Resvératrol (vin rouge), Curcumine...
- Boissons : Thé vert

Où trouver des antioxydants ?

Vous trouverez des antioxydants dans :

- Les fruits
- Les légumes
- Les poissons gras : Maquereau, sardine, saumon, hareng
- Les huiles végétales : Huile d'olive, de noix
- Les fruits oléagineux : Les noix, noisettes, pistaches, amandes...

De combien d'antioxydants ai-je besoin chaque jour ?

Cette évaluation n'est pas facile à déterminer. On considère que si vous mangez varié et équilibré, vous devriez faire le plein chaque jour des antioxydants qui vous sont nécessaires.

Manger varié et équilibré suppose consommer chaque jour des fruits et des légumes, du poisson gras deux à trois fois par semaine.

Privilégiez les huiles végétales naturelles et évitez comme la peste les huiles hydrogénées qui sont un véritable poison.

Petite parenthèse.

L'hydrogénation des huiles est un procédé qui, par ajout d'hydrogène, empêche les huiles, colza et de soja, de rancir.

Sans entrer dans les détails, cette technique présente deux gros problèmes, à savoir :

- Les huiles se transforment en acides gras saturés
- Les acides gras obtenus deviennent "trans" => risques cardiovasculaires élevés.

En conséquence, privilégiez les huiles de première pression à froid et bio de surcroît.

Sachez aussi que si vous fumez, vous aurez besoin de plus d'antioxydants par jour.

Pour connaître de manière plus précise la teneur en vitamine C des aliments, vous pouvez suivre ce [lien](#) qui vous redirigera vers un document au contenu assez exhaustif à ce sujet.

Mais, la première chose est d'éviter toute nourriture industrielle.

Renoncez donc à manger des plats cuisinés qui cumulent deux énormes problèmes.

En effet, les plats préparés contiennent des ingrédients raffinés qui n'ont pas ou n'ont plus de nutriments essentiels.

Et pire, l'industrie agro-alimentaire ajoute différentes substances chimiques pour donner du goût, de la texture, de la consistance et Dieu sait quoi d'autre à leurs préparations.

Finalement, oui, vous avez mangé mais vous ne vous êtes pas nourris.

Au contraire, à force de consommer cette pseudo nourriture, vous serez très vite carencé en différents nutriments essentiels avec tout ce que cela comporte comme risque pour votre santé.

Et, pensez aussi à ce que vous donnez à manger à vos enfants. Vous n'avez sans doute aucune envie de les empoisonner n'est-ce pas ?

Alors, posez-vous les bonnes questions et changez votre fusil d'épaule.

Après cet intermède un peu coup de gueule, retrouvez ce qui est le but de ce livre, à savoir le thé vert.

Pourquoi les antioxydants sont-ils importants ?

Le stress oxydatif fait partie du fonctionnement normal de l'organisme à condition qu'il reste équilibré.

Justement, lorsque l'équilibre entre antioxydants et radicaux libres est brisé, la prolifération de ces molécules conduit à une oxydation exagérée des cellules provoquant ainsi un vieillissement prématuré ainsi que l'apparition de maladies graves.

Quel type d'antioxydants contient le thé vert ?

Le thé vert contient un type particulier de groupe antioxydant appelé polyphénols, le membre dominant de ce groupe étant le fameux EGCG (Epigallocatechin Gallate).

Le saviez-vous ?

Une tasse de thé vert standard peut contenir entre 10 et 100 mg de polyphénols ...

De combien d'antioxydants contenus dans le thé vert avez-vous besoins chaque jour ?

Les bénéfices pour la santé du thé vert se situent entre 200mg et 1000mg de polyphénols par jour selon les études cliniques disponibles et les différentes pathologies.

Le thé vert contient des composés bioactifs qui améliorent la santé

Les principes actifs du thé vert se trouvent dans les feuilles.

Le thé vert est riche en polyphénols dont les propriétés agissent pour réduire l'inflammation et lutter contre le cancer.

Le thé vert contient environ 30% de polyphénols par rapport à la masse sèche.

Les polyphénols sont des molécules dont on a découvert l'importance de leurs effets bénéfiques pour la santé.

Ce sont des antioxydants naturels qui ont révélé leurs capacités dans la prévention et le traitement de maladies graves telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires et neurodégénératives.

Ces molécules sont aussi utilisées pour lutter contre les maladies inflammatoires.

Ces substances peuvent réduire la formation de radicaux libres, lesquels peuvent être considérés pour les cellules de l'organisme comme la rouille pour le fer.

Les radicaux libres sont notamment connus pour jouer un rôle dans le processus de vieillissement.

Un des principaux polyphénols que l'on trouve dans le thé vert est la catéchine.

Cet antioxydant naturel a fait l'objet d'études dans le but de l'utiliser dans le traitement de nombreuses maladies.

Le thé vert tire, entre autres, ses propriétés médicinales si puissantes de ce polyphénol.

Le thé vert contient également de petites quantités de minéraux importants pour la santé.

Pour être certain de profiter pleinement des vertus du thé vert, il est vivement conseillé de consommer du thé vert issu de l'agriculture biologique.

Le thé vert est reconnu comme un “brûleur de graisses” mais il peut aussi vous aider à augmenter vos performances physiques

Si vous avez déjà acheté des pilules ou tout autre produit pour maigrir, il y a gros à parier que dans la liste des ingrédients, vous trouverez du thé vert.

Des études ont démontré que le thé vert accélérerait la combustion des graisses tout en boostant le métabolisme.

Les résultats de tests physiques incluant du thé vert ont établi que la dépense physique avait augmenté de 4%.

De même, la combustion des graisses a été accentuée de l'ordre de 17%.

Les antioxydants dans le thé vert peuvent réduire votre risque de certains types de cancer

Le cancer est causé par la prolifération des cellules. Il est une des principales maladies mortelles dans le monde et plus précisément dans le monde occidental.

Les radicaux libres oxydent les cellules saines et contribuent ainsi au développement du cancer.

C'est là que les antioxydants peuvent intervenir et jouer un rôle protecteur.

Dans les pages précédentes de ce guide, vous avez déjà pu lire que le thé vert en vertu de ses capacités antioxydantes peut être une arme redoutable pour prévenir et lutter contre le cancer.

Sa richesse en antioxydants le prédispose donc à être consommé régulièrement pour faire barrage aux radicaux libres et à l'oxydation des cellules de votre organisme, source de beaucoup de maladies graves

Voici quelques exemples :

- Cancer du sein : Cancer le plus courant chez les femmes. Au terme d'une étude, il a été constaté que les femmes consommant quotidiennement du thé vert avaient un risque moins élevé de souffrir d'un cancer du sein de l'ordre de plus ou moins 25%.

- Cancer de la prostate : De même, chez les hommes, une consommation habituelle de thé vert permettrait de réduire de pratiquement 50% les risques de développer un cancer de la prostate

- Cancer colorectal : Les résultats confondus de 29 études ont indiqué que les buveurs quotidiens de thé vert avaient 40% de chance en plus d'être épargnés par le cancer colorectal.

Peut-être, êtes-vous de ceux qui ajoutez du lait dans votre thé. Il apparaît que le lait pourrait réduire la puissance des effets antioxydants du thé vert.

Le thé vert peut réduire votre risque de maladie d'Alzheimer et de Parkinson

Le thé vert est une mine d'or pour votre santé. Et, ce n'est pas votre cerveau qui s'en plaindra.

En effet, le thé vert peut préserver votre cerveau contre des maladies neurodégénératives telles que les maladies de Parkinson et d'Alzheimer.

La catéchine, un puissant antioxydant, agirait comme une barrière protectrice des neurones, réduisant ainsi le risque de maladie neurodégénératives.

La consommation de thé vert a été associée à une réduction de 54% du risque de développer un déclin cognitif.

Le thé vert au service de votre bouche et de vos dents

La bactérie responsable de la plaque dentaire et coupable de provoquer les caries dentaires peut être éliminée par la consommation de thé vert.

Les catéchines du thé vert sont des tueuses de bactéries et peuvent ainsi éliminer des virus tels que celui de la grippe.

Par la même occasion, le thé vert aurait aussi la faculté de masquer la mauvaise haleine.

Le thé vert peut réduire votre risque de diabète de type 2

En 2014, les personnes atteintes du diabète de type 2 étaient au nombre de 422 millions dans le monde.

Cette maladie liée au taux de sucre dans le sang et à une résistance de l'organisme à l'insuline sécrétée par le pancréas ou à l'incapacité du pancréas à produire l'insuline.

Des études scientifiques ont ouvert la voie aux possibilités que le thé vert puisse avoir une incidence positive sur le traitement ou la prévention de l'obésité et du diabète de type 2, qui vont souvent de pair.

Des Japonais se sont soumis à un test et il est apparu que les personnes buvant du thé vert avaient un risque inférieur de 40% de devenir diabétiques.

Une étude japonaise de 2006 a établi que les personnes qui buvaient jusqu'à 6 tasses de thé vert par jour avaient 33% de chances de moins d'être frappées par le diabète de type 2.

Une autre étude, taiwanaise de 2003, dont les résultats obtenus ont permis de constater que les personnes buvant du thé régulièrement depuis plus de 10 ans avaient moins de graisse corporelle ainsi qu'un tour de taille inférieur.

Ceci revêt une grande importance quand on sait que l'obésité est une prédisposition à l'apparition du diabète de type 2.

Le thé vert peut réduire votre risque de maladie cardiovasculaire

Avec le cancer, les maladies cardiovasculaires, les insuffisances cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux sont les maladies les plus répandues dans le monde.

Des études montrent que le thé vert abaisse le taux de cholestérol, lequel est un des responsables des maladies cardiaques.

Les antioxydants du thé vert présents dans le sang contribuent à lutter contre l'oxydation des particules de LDL

Encore une fois, les buveurs de thé vert ont une longueur d'avance car il est reconnu que ceux-ci ont un risque moindre, de l'ordre de 30%, de développer une maladie cardiaque.

Le thé vert peut vous aider à perdre du poids et à réduire votre risque d'obésité

Les personnes qui tentent par tous les moyens de perdre de la masse abdominale devraient boire du thé vert.

Les principes actifs du thé vert stimulent le métabolisme et aident ainsi à la perte de poids.

Plusieurs études montrent que le thé vert entraîne une diminution de la graisse corporelle, en particulier dans la région abdominale.

Une étude menée pendant 12 semaines avec 240 personnes, hommes et femmes, a permis de constater une perte significative de graisse, de poids ainsi qu'une réduction du tour de taille

Le thé vert peut vous aider à vivre plus longtemps

Sur base de tout ce que vous avez pu lire, vous conviendrez que les buveurs de thé ont une espérance de vie supérieure. Nul doute, que vous avez compris tout l'intérêt de vous mettre à consommer du thé.

Au Japon, une étude a permis de déterminer que les buveurs de thé, plus de 5 tasses par jour, avaient une susceptibilité moindre de mourir dans les 11 prochaines années.

En détail, cela donne ceci :

- Décès toutes causes confondues :
 - 23% chez les femmes,
 - 12% chez les hommes.
- Décès dus à une maladie cardiaque :
 - 31% chez les femmes,
 - 22% chez les hommes.
- Décès d'AVC :
 - 42% chez les femmes,
 - 35% chez les hommes.

14000 Japonais âgés ont participé à une étude pour établir un lien entre la consommation de thé vert et l'espérance de vie.

Le résultat est assez édifiant car il démontre que les buveurs de thé vert avaient 76% de chance en plus de ne pas décéder dans les six prochaines années.

Cela ne vous étonnera plus guère, désormais, d'entendre dans les médias que ce sont bien plus souvent des Japonais ou à tout le moins des Asiatiques qui détiennent le titre de femme ou d'homme le plus âgé de la planète.

Il ne vous reste plus qu'à programmer un "Tea time" quotidien pour profiter des immenses bienfaits du thé vert et de couler encore de longs et beaux jours.

A votre bonne santé

Ces articles peuvent également vous être d'un grand secours :

Pilates123 : Apprenez le Pilates de chez vous en suivant votre propre coach sur Internet

Reflexologie123 : Apprenez la réflexologie par vous même avec plus de 2h de vidéos et un guide pratique de 100 pages

ENFIN CALME : En Finir avec le Stress et la Colère - 12 audios pour maîtriser son stress et rester calme dans toutes les circonstances

Les 501 Plus Puissants Remèdes Naturels de Médecin : Comment font les médecins pour se soigner sans médicaments ? Le livre qui terrifie les pharmaciens ! Comment soigner soi-même en un instant les maux du quotidien par des moyens naturels ultra puissant

Logiciel Quantique 5D de Soin des Chakras : Logiciel 5D révolutionnaire de Rééquilibrage rapide des Chakras pour les très nombreux passionnés des Médecines Douces-Utilise la puissance des Sons, des Couleurs et des Mandalas sacrés

Devenez Naturopathe Certifié : Notre formation s'adresse tant à ceux qui souhaitent apprendre à se soigner naturellement, qu'à ceux qui souhaitent accompagner proches ou patients vers un art de vivre plus sain.

Stop Hypertension du Dr Méd. F. Jaquier : 30 méthodes naturelles, scientifiquement prouvées et faciles à mettre en place pour baisser votre pression artérielle.

Devenez Magnétiseur Certifié : Le magnétisme curatif permet de développer des compétences pratiques pour accompagner, soulager ou rétablir l'équilibre énergétique de ceux qui ont une affection physique, mentale ou émotionnelle.

Devenez Art-thérapeute : Cette formation permet d'acquérir des notions de psychologie, de neuroscience, de comprendre le symbolisme des couleurs, et d'accompagner certains publics, notamment les enfants et personnes âgées.

Solution musicale pour bien-être global : 3 albums uniques et complémentaires pour faire jaillir en soi la Source réparatrice et libératrice de la musique

Devenez Conseiller en Fleurs de Bach : Les Fleurs de Bach soutiennent la santé émotionnelle. Notre formation enseigne cette approche thérapeutique douce, sans aucun effet secondaire, qui permet d'agir sur les émotions nocives et polluantes

Problème d'Acidité Gastrique ? Plus Jamais ! Bientôt vos ennuis digestifs ne seront plus qu'un mauvais souvenir. Format epub + kindle + PDF