

10 BIENFAITS DU THÉ VERT QU'IL VOUS FAUT CONNAÎTRE



Le thé vert n'est pas juste une boisson tendance à prendre pour le plaisir. En fait, non seulement c'est bon au goût, mais c'est aussi un excellent remède naturel tout-en-un pour celui ou celle qui en prend. En effet, la quantité d'avantages qu'offre le thé vert impressionne de nombreux scientifiques ainsi que les spécialistes de la santé. Chose certaine, ils s'entendent tous pour dire que ses vertus sont considérables pour le corps et pour l'esprit. Dans cet article, on vous permet de découvrir 10 incroyables bienfaits du thé vert. Avertissement: vous aurez une envie soudaine de vous servir un bon thé vert. Au moins, vous aurez été prévenus.

1. RÉDUIT LE MAUVAIS CHOLESTÉROL

Le cholestérol est une des causes des maladies du coeur. En

effet, les mauvaises lipoprotéines en trop grande quantité bloquent les artères du coeur. Saviez-vous que le thé vert permet ici de régulariser le taux de bon et de mauvais cholestérol? En ce sens, le fait de boire du thé vert pourrait vous être grandement bénéfique. Pensez-y bien!

2. RETARDE LES EFFETS DE L'ALZHEIMER ET DU PARKINSON

Comme le thé vert aide à renouveler et à conserver en bonne santé les cellules du cerveau, cela aide grandement à prévenir la dégénérescence cognitive et mobile. Un autre bienfait du thé vert méconnu que plusieurs gagneraient à connaître!

3. AMÉLIORE LA PRESSION SANGUINE

De plus, le thé vert aide aussi à ajuster la pression sanguine lorsque consommé. Conséquemment, il permet de relaxer les muscles cardiaques et les vaisseaux sanguins. Vous serez en mesure de constater que le résultat est très efficace après seulement quelques semaines de consommation. On vous donne envie d'essayer?

4. RÉDUIT LES EFFETS DES TROUBLES DIGESTIFS

Ensuite, boire du thé vert vert de façon régulière est très bénéfique au niveau de la digestion. La stimulation des cellules qu'engendre une consommation permet d'optimiser le processus d'élimination des déchets et d'assurer une bonne fluidité. En ce sens, boire du thé vert constitue une belle option pour les gens qui ont des problèmes digestifs. Si tel est votre cas, vous ne perdez rien à essayer!

5. RÉDUIT LES EFFETS DE LA DÉPRESSION

Malheureusement, la dépression est l'une des maladies les plus répandues en Amérique du Nord. C'est un sujet relativement tabou, mais plusieurs personnes seront affectés par cette réalité au cours de leur vie. La théanine contenue dans le thé a des effets relaxants et tranquillissants permettant de diminuer le stress. De plus, c'est une boisson réconfortante à prendre entre amis. Peu importe votre situation, prendre du thé vert pourrait vous procurer des bienfaits sur votre moral.

Partagé par [la Presse Galactique](#)

6. A DES PROPRIÉTÉS ANTI-VIEILLISSEMENT DES CELLULES DE LA PEAU

Bien que le thé permet de réduire les effets de la dégénérescence cognitive, il aide aussi à garder une bonne élasticité de la peau et à prévenir certains problèmes dermatiques. D'ailleurs, c'est un excellent allié et ce, particulièrement l'été, car il peut ralentir l'apparition des coups de soleil. Ceci étant dit, il faut tout de même mettre de la crème solaire.

7. AMÉLIORE LES FONCTIONS DU CERVEAU

Mémoire, rapidité de réflexion et connexions neurologiques sont sur la liste des éléments que le thé peut optimiser. On parie que ce sont des bienfaits dont vous aimeriez bénéficier. Tout comme le café, le thé contient de la caféine qui stimule le cerveau et permet de le garder plus actif. Petit plus: au

contraire du café, il n'est pas exposé à une surdose.

8. AIDE À AVOIR UNE DENTITION EN SANTÉ

Ensuite, les bienfaits du thé vert regroupent aussi la santé dentaire. Boire du thé pourrait donc contribuer à vous donner un sourire encore plus rayonnant. En effet, la catéchine (un antioxydant) contenue dans le thé permet de combattre les virus et les bactéries qui pourraient endommager l'émail ou causer des caries.

9. PERMET DE PERDRE DU POIDS

La stimulation du processus digestif contribue de manière significative à la perte de poids. Bien que le thé vert à lui seul ne le permet pas, une consommation régulière est bénéfique pour ceux qui ont à coeur une bonne santé. Dans un monde idéal, il faudrait combiner une alimentation saine à la prise de thé vert. Les antioxydants sont aussi très efficaces pour supporter le métabolisme dans sa transformation. On vous sert un verre?

10. RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le cocktail de bienfaits du thé vert optimise non seulement plusieurs fonctions de l'être humain, mais aussi sa protection contre les différentes maladies, virus, infections qui pourraient survenir. Votre système immunitaire vous remerciera, surtout l'hiver, lorsque les temps sont plus frais.

Finalement, le [thé vert](#) comporte tellement d'avantages et de bienfaits pour la santé que ne pas en consommer serait vraiment dommage. Être en bonne santé est le rêve de milliers de personnes, et ce, au Canada comme aux États-Unis. Les

bienfaits du thé vert ne sont plus à prouver et sans danger. Prenez une à deux tasses par jour et vous verrez une belle différence. Après tout, il n'est jamais trop tard pour commencer à prendre de bonnes habitudes de vie. On commence aujourd'hui?

Source: <https://fouroclock.ca/>

Partagé par [la Presse Galactique](#)