

Le plaisir du thé

Le thé vert et ses effets

Le thé vert est connu comme remède depuis plus de 5000 ans et a été utilisé depuis lors pour traiter plus de 60 maladies. Le thé a été découvert dans la «Chine ancienne» par l'empereur Shennong (2737 av. J.-C.). Depuis près de 5000 ans, le théier sauvage est cultivé, étudié et utilisé comme remède de différentes manières.

Il existe de nombreuses études sur le thé vert. Beaucoup d'entre eux ne traitent que d'une seule substance active, extraite du théier. Les interactions entre les différents ingrédients sont souvent négligées. Mais c'est justement l'interaction de ces innombrables substances actives positives qui font du thé vert un véritable atout. Le thé vert est un produit de santé particulier. Les différents types de thé et les effets des différentes sortes de thé vert se complètent. Et nombre de ces innombrables interactions dans le thé vert n'ont pas encore pu être entièrement étudiées et décryptées à ce jour.

Renforcement de la résistance

Le thé vert renforce le système immunitaire grâce à ses différents composants (vitamines, minéraux, oligo-éléments, catéchines, polyphénols et acides aminés), qui peuvent avoir un effet antibactérien, antiviral et antifongique.

Les catéchines sont les composants les plus connus. Très étudiées, elles sont extraites et proposées dans des compléments alimentaires. Cependant, on ne tient pas compte du fait que de nombreuses substances interagissent entre elles et que l'ensemble de leurs effets augmentent et se complètent. On peut tout à fait consommer ces catéchines extraites sous forme de capsules.

Ils ont cependant un effet plus grand et plus complet dans une tasse de thé, associés aux acides aminés, aux vitamines, aux minéraux et à la caféine. D'autres ingrédients qui renforcent notre système immunitaire sont les vitamines C et E ainsi que le Zinc. Ils sont une super combinaison contre la toux, le rhume et l'enrouement. Le thé vert contient également d'autres substances qui peuvent stimuler les défenses immunitaires et nous protéger des rhumes et autres maladies, surtout pendant les mois froids.

«L'institut for Functional Medicine» a découvert que le thé vert était d'une part anti-inflammatoire, mais qu'il renforçait également le système immunitaire, attaquant ainsi entre autres l'un des processus impliqués dans la réplication de COVID-19. Le dosage recommandé est de 4 tasses de thé vert par jour.

«Les composants du thé vert ont une biodisponibilité élevée pour l'Homme.»

De manière générale, on peut dire que les ingrédients du thé vert ont une biodisponibilité élevée, car ils sont solubles dans l'eau et donc très bien absorbés par notre corps.

Cependant, le thé vert ne doit pas être considéré comme un médicament à prendre quand on est déjà malade. Il faut plutôt le considérer comme une délicieuse boisson chaude préventive que l'on consomme toute l'année et qui renforce ainsi son système immunitaire sur une longue durée. Dans la Chine ancienne, les médecins n'étaient donc payés que tant que l'on était en

Le thé vert

peut également être considéré comme une meilleure variante du café du matin.



bonne santé. Ils devaient veiller à ce que cela reste ainsi grâce à leurs herbes et leurs conseils.

Augmentation de la combustion des graisses

Lors de leur récente étude, les scientifiques de l'Ohio State University ont constaté que le thé vert favorisait la perte de poids chez les personnes obèses. Les médecins ont publié les résultats de leur étude dans la revue spécialisée en langue anglaise «Journal of Nutritional Biochemistry».

Une étude menée par l'Institut allemand de recherche en nutrition de Postdam affirme qu'en raison de l'épigallocatechine gallate (EGCG) contenue dans le thé vert, on absorbe moins de graisses de l'alimentation via l'intestin. En outre, il stimule la combustion des graisses et les substances amères saines inhibent les fringales.



Amélioration des performances au quotidien et dans le sport

Des chercheurs de l'université de Bâle viennent de découvrir que l'extrait de thé vert améliore les fonctions cognitives du cerveau. Le thé vert peut également être considéré comme une meilleure variante du café du matin, car celui-ci ne libère que progressivement la caféine, qui est liée aux tanins dans le thé vert. Ainsi, l'effet de «réveil» est retardé, mais dure beaucoup plus longtemps que celui du café.

«Le thé vert a un effet positif sur le système immunitaire, la combustion des graisses et la capacité de concentration.»

Pris régulièrement, le thé vert peut neutraliser les radicaux libres et avoir un effet détoxifiant puissant. Il peut faire baisser le taux de cholestérol et brûler les graisses.

Recommandations de préparation

Tout d'abord, il est préférable d'acheter du thé de meilleure qualité, si possible bio.

Recommandation de consommation

En raison de la teneur en caféine et des différents ingrédients et interactions, nous vous recommandons de boire les variétés de thé vert Teemotion suivantes tout au long de la journée:

Matin:

Japan Gyokuro (0.3l jusqu'à 0.5l) – effet positif sur le métabolisme du sucre, teneur élevée en acides aminés, minéraux, chlorophylle et caféine.

Midi:

Japan Sencha; Alternative: China Sencha (0.3l jusqu'à 0.5l) – stimule le métabolisme des graisses et est le plus polyvalent des thés verts.

Soir:

Japan Kukicha; Alternative: China Bancha, (0.3l jusqu'à 0.5l) – agit contre l'hyperacidité et stimule la digestion, possède beaucoup de minéraux (en particulier le fer), d'oligo-éléments et contient peu de caféine.

2 - 4 fois par semaine:

Japan Matcha Deluxe; Alternative: Japan Beginner's Matcha (0,1l) // fournit des vitamines liposolubles (B1,B2,B3,E,K et A) et un taux élevé d'antioxydants.

En effet, lors de la préparation, nous ne libérons pas seulement les substances positives de la feuille, mais aussi toutes les substances négatives qui l'accompagnent. En outre, il a été scientifiquement prouvé qu'un thé de meilleure qualité contient plus de substances en raison de son extraction plus douce et de son exploitation plus durable.

Utilisez de l'eau chaude, douce ou filtrée pour la préparation. Le calcaire peut ternir le goût. Un bon magasin de thé vous donnera toujours une recommandation de température pour chaque thé. En moyenne, nous recommandons 12 grammes de thé/litre à une température de 70-80°C et un temps d'infusion d'environ 2 minutes. Un bon thé vert n'a pas de goût amer, il est doux et rond. Les thés verts japonais et sud-coréens ont plus de composants en raison de leur fabrication et ont un goût fort, herbeux et frais. Les thés verts chinois et indiens sont plutôt doux, floraux et légèrement fumés.

Quel que soit le thé vert que vous choisissez, faites passer le plaisir au premier plan.

Claudia Wendt

Bibliographie

www.fegt.org/studie-belegt-gruener-tee-unterstuetzt-die-fettverbrennung

www.unibas.ch/de/Aktuell/News/Uni-Research/Gr-ner-Tee-beeinflusst-das-Gehirn.html

www.zentrum-der-gesundheit.de/gruener-tee-gedaechtnis-ia.html

www.ifm.org/news-insights/the-functional-medicine-approach-to-covid-19-virus-specific-nutraceutical-and-botanical-agents

www.gruenertee.com/vorsorge-gegen-krankheiten

Claudia Wendt

Teemotion

Via s. clau sura 11 | 7130 Ilanz

T +41 79 907 75 60

claudia.wendt@teemotion.ch

www.teemotion.ch