

## Les bénéfices santé du thé vert

Le thé vert se consomme le plus souvent sous forme de tisane.

Ses nombreuses vertus en font la boisson phare de notre siècle .

Les pays les plus grands consommateurs de thé vert ont le taux de cancer le moins élevé du monde: chinois, coréens, japonais.

En effet, des scientifiques ont pu démontrer que le thé vert apporte son lot d'antioxydants pour réduire le risque de développer un cancer .

De plus en plus de travaux sont effectués et les résultats sont irréfutables :

L'analyse de 40 000 personnes montre que boire régulièrement du thé vert fait vivre plus longtemps : moins de cancers, moins de maladies du cœur, meilleure forme générale... L'association médicale américaine a publié des résultats qui en disent long sur les bénéfices du thé vert.

Les personnes qui boivent 5 tasses de thé vert par jour réduisent de 16% leurs chances de faire face à une maladie du cœur .

Boire régulièrement du thé vert a des effets antibiotiques et diminue la tension artérielle.

Vous pouvez faire goûter du thé vert aux enfants, la caféine qu'il contient n'a rien à voir avec celle contenue dans le coca-cola ou le chocolat . Il faut juste bien mesurer les doses dont ils ont besoin.

Boire du thé vert est un complément qui apporte bien-être et relaxation : il faut savoir bien le préparer et privilégier le véritable thé vert et non les sachets passe-partout du supermarché .

Êtes-vous certain de vraiment connaître tous les [bienfaits du thé vert](#)?

Le [thé vert](#) possède des milliers de bénéfices : ce serait un crime de ne pas les découvrir pour en profiter.

### About the Author

Author is Sarah Bellarmine

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)