

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](#)